

**PENGARUH PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN
MINDFULNESS TERHADAP KESADARAN SPIRITUAL
SISWA DI SEKOLAH SMK NEGERI 1 TUREN**

SKRIPSI

**OLEH
ANNISA CHONITATIN
NIM. 21862081032**



**UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU KEISLAMAN
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG
MEI 2025**

**PENGARUH PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *MINDFULNESS*
TERHADAP KESADARAN SPIRITUAL
SISWA DI SEKOLAH SMK NEGERI 1 TUREN**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Raden Rahmat Malang
untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Sarjana

OLEH
ANNISA CHONITATIN
NIM. 21862081032



**UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU KEISLAMAN
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG**

MEI 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *MINDFULNESS*
TERHADAP KESADARAN SPIRITUAL
SISWA DI SEKOLAH SMK NEGERI 1 TUREN

SKRIPSI

OLEH:
ANNISA CHONITATIN
NIM. 21862081032

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Malang, 06 Mei 2025

Dosen Pembimbing



Muhammad Arif Nasruddin., S.Pd., M.Pd.I

NIDN. 07711099003

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN
MINDFULNESS TERHADAP KESADARAN SPIRITUAL SISWA DI
SMK NEGERI 1 TUREN**

ANNISA CHONITATIN

NIM : 21862081032

Skripsi ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Skripsi Fakultas Ilmu Keislaman Universitas Islam Raden Rahmat Malang
pada tanggal 24 Mei 2025 dan telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

DEWAN PENGUJI

Muhammad Arif N., M.Pd.

NIDN. 0711099003

Ketua



Dr. Alif Achadah, M.Pd.

NIDN. 0217068503

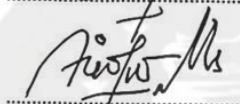
Sekretaris



Dr. Hasan Bisri, M.Pd.I

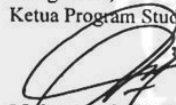
NIDN. 0729067604

Penguji Utama



Dr. Saif Muawanatul H., M.Pd.
NIDN. 2104058501

Mengetahui,
Ketua Program Studi PAI



Muhammad Arif N., M.Pd.
NIDN. 0711099003

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Chonitatin

NIM : 21862081032

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Fakultas Ilmu Keislaman

Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Mindfulness

Terhadap Kesadaran Spiritual Siswa di SMK Negeri 1 Turen

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi/falsifikasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi saya hasil plagiasi/falsifikasi/fabrikasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Malang, 06 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



Annisa Chonitatin

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

ABSTRAK

Chonitatin, Annisa. 2025. “*Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Mindfulness Terhadap Kesadaran Spiritual Siswa Di Sekolah Smk Negeri 1 Turen*”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Keislaman, Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Pembimbing:

Kata Kunci: mindfulness, kesadaran spiritual, pembelajaran, siswa SMK

Rendahnya kesadaran spiritual di kalangan siswa SMK menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan, terutama pada masa remaja yang rentan terhadap tekanan psikologis, akademik, dan sosial. Meskipun berbagai program telah diterapkan untuk meningkatkan karakter siswa, aspek spiritual seringkali terabaikan, berdampak pada rendahnya motivasi belajar dan lemahnya kedisiplinan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mampu membangun kesadaran spiritual.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran mindfulness terhadap peningkatan kesadaran spiritual siswa. Fokus utama penelitian ini adalah penerapan praktik mindfulness, seperti meditasi pernapasan dan refleksi diri, untuk membentuk pemahaman siswa terhadap nilai-nilai spiritual.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu. Subjek penelitian terdiri dari 87 siswa kelas XI SMK Negeri 1 Turen yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol. Data dikumpulkan melalui angket, pre-test dan post-test, serta dianalisis menggunakan uji statistik paired sample t-test dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran mindfulness memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesadaran spiritual siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental siswa, tetapi juga berdampak positif terhadap pembentukan karakter spiritual mereka.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mindfulness merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran spiritual siswa. Penerapan model ini dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam disarankan untuk diperluas dalam konteks pendidikan keagamaan maupun umum.

ABSTRACT

Chonitatin, Annisa. 2025. *"The Effect of Implementing the Mindfulness Learning Model on Students' Spiritual Awareness at SMK Negeri 1 Turen."* Thesis. Islamic Education Department, Faculty of Islamic Sciences, Raden Rahmat Islamic University Malang. Supervisor:

Keywords: *mindfulness, spiritual awareness, learning, vocational school students*

The lack of spiritual awareness among vocational school students presents a serious challenge in education, especially during adolescence, which is vulnerable to psychological, academic, and social pressures. Although various programs have been implemented to improve student character, the spiritual aspect is often neglected, leading to decreased motivation, weak discipline, and limited self-reflection. Therefore, an approach to learning is needed that is not only cognitive but also fosters deep spiritual awareness.

This study aims to determine the impact of applying a mindfulness-based learning model on improving students' spiritual awareness. The main focus of the study is the application of mindfulness practices, such as breathing meditation and self-reflection, to develop students' understanding of spiritual values.

The research method used is a quantitative approach with a quasi-experimental design. The subjects of the study were 87 students from grade XI of SMK Negeri 1 Turen, divided into two groups: experimental and control. Data were collected through questionnaires, pre-tests, post-tests, and analyzed using paired sample t-tests with SPSS software.

The results of the study show that the application of the mindfulness learning model has a significant effect on increasing students' spiritual awareness. These findings indicate that mindfulness not only benefits students' mental health but also positively impacts the development of their spiritual character.

Based on the results, it can be concluded that mindfulness is an effective approach to enhancing students' spiritual awareness. The application of this model in Islamic Religious Education is recommended to be expanded in both religious and general education contexts.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran *Mindfulness* Terhadap Kesadaran Spiritual Siswa di Sekolah SMK Negeri 1 Turen". Proposal skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Raden Rahmat.

Penelitian ini tidak lepas dari berbagai dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Raden Rahmat (UNIRA) Malang, KH. Imron Rosyadi Hamid, S.E., M.Si., Ph.d. yang senantiasa memberikan arahan, dukungan, dan inspirasi untuk pengembangan akademik di lingkungan universitas.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keislaman UNIRA, Dr. Siti Muawanatul Hasanah S.Pd.I, M.Pd yang dengan penuh perhatian dan bimbingan telah memfasilitasi kegiatan akademik yang mendukung penyelesaian karya tulis ini.
3. Bapak Muhammad Arif Nasruddin, S.Pd, M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing yang sudah memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan saran yang berharga, skripsi ini tidak akan terwujud.

4. Bapak/Ibu Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penelitian hingga penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan saran yang berharga, skripsi ini tidak akan terwujud.
5. Kepala Sekolah dan Guru di SMK Negeri 1 Turen, Drs. Teguh Pramono, M.Pd yang telah memberikan izin serta dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Saya juga berterima kasih kepada seluruh siswa di SMK Negeri 1 Turen yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh antusiasme.
6. Orang Tua dan Keluarga Saya yang selalu memberikan dukungan moral dan materiil, serta doa yang tiada henti, sehingga saya dapat menjalani setiap tahap dalam penyusunan skripsi ini dengan lancar.
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang telah membantu dan mendukung saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh penerapan model pembelajaran mindfulness terhadap kesadaran spiritual siswa. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan dunia pendidikan, khususnya dalam meningkatkan kesadaran spiritual siswa melalui pendekatan mindfulness.

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan, baik dari segi materi maupun penyajian. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat saya harapkan untuk perbaikan penelitian ini.

Malang, 06 Mei 2025

Penulis



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------------------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PENGESAHAN | Error! Bookmark not defined. |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | iii |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Konteks Penelitian | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Kegunaan Penelitian | 6 |
| E. Ruang Lingkup Penelitian | 7 |
| F. Definisi Istilah | 8 |
| 1. Model | 8 |
| 2. Pembelajaran | 9 |
| 3. <i>Mindfulness</i> | 9 |
| 4. Kesadaran Spiritual | 10 |
| G. Penelitian Terkait | 10 |
| H. Sistematika Penulisan | 12 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 14 |
| A. Model Pembelajaran | 14 |
| 1. Pengertian Model Pembelajaran | 14 |
| 2. Jenis-jenis Model Pembelajaran | 15 |
| 3. Pemilihan Model Pembelajaran | 18 |

| | |
|---|-----------|
| 4. Penerapan Model Pembelajaran dalam Konteks Pendidikan Agama Islam | 20 |
| B. Model Pembelajaran <i>Mindfulness</i> | 21 |
| 1. Pengertian..... | 21 |
| 2. Jenis Aktivitas <i>Mindfulness</i> | 22 |
| 3. Model Pembelajaran <i>Mindfulness</i> dalam Pendidikan | 23 |
| C. Kesadaran Spiritual | 27 |
| 1. Pengertian Kesadaran Spiritual | 27 |
| 2. Ciri-Ciri Kesadaran Spiritual | 27 |
| 3. Kesadaran Spiritual dalam Pembelajaran..... | 29 |
| D. Siswa di SMK Negeri 1 Turen | 31 |
| E. Hipotesis Penelitian..... | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 33 |
| A. Desain Penelitian..... | 33 |
| A. Kehadiran Penelitian | 35 |
| B. Lokasi Penelitian | 36 |
| C. Sumber Data..... | 36 |
| D. Populasi dan Sampel | 37 |
| E. Prosedur Pengumpulan Data | 41 |
| F. Analisis Data | 43 |
| G. Tahapan Penelitian | 44 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 46 |
| A. Gambaran Objek Penelitian | 46 |
| 1. Profil Sekolah..... | 46 |
| 2. Visi Misi Sekolah..... | 46 |
| 3. Keadaan Siswa SMKN 1 Turen | 48 |
| 4. Kondisi Belajar Mengajar | 49 |
| 5. Sumber Daya Pendidikan dan Tenaga Pendidikan | 50 |
| 6. Sarana dan Prasarana..... | 55 |
| B. Deskripsi Hasil Penelitian | 56 |
| 1. Deskripsi Data Penelitian..... | 56 |

| | |
|---|-----------|
| C. Analisa Data | 62 |
| 1. Uji Normalitas | 62 |
| 2. Uji Statistik (<i>Paired Sample T-Test</i>) | 63 |
| 3. Analisis Perbedaan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol | 66 |
| D. Pembahasan | 68 |
| 1. Penerapan Model Pembelajaran <i>Mindfulness</i> terhadap Kesadaran Spiritual Siswa | 68 |
| 2. Pengaruh Model Pembelajaran <i>Mindfulness</i> terhadap Kesadaran Spiritual Siswa | 69 |
| 3. Implikasi dan Keterbatasan | 70 |
| BAB V PENUTUP | 72 |
| A. Simpulan..... | 72 |
| B. Saran..... | 72 |
| DAFTAR PUSTAKA | 74 |
| LAMPIRAN..... | 77 |



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1.1 Penelitian Terkait | 11 |
| Tabel 3.1 Jumlah Siswa Kelas XI | 38 |
| Tabel 3.2 Perhitungan Proporsi Sampel | 39 |
| Tabel 3.3 Jumlah Sampel Tiap Kelas XI | 40 |
| Tabel 4.1 Jumlah Peserta Didik di SMKN 1 Turen | 49 |
| Tabel 4.2 Tenaga Pendidikan di SMKN 1 Turen | 51 |
| Tabel 4. 3 Sarana dan Prasarana di SMKN 1 Turen | 55 |
| Tabel 4.4 Pretest Kelompok Eksperimen | 58 |
| Tabel 4.5 Pretest Kelompok Kontrol | 59 |
| Tabel 4.6 Posttest Kelompok Eksperimen | 60 |
| Tabel 4.7 Posttest Kelompok Kontrol | 61 |
| Tabel 4.8 Uji Normalitas Data | 62 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Paired Sampel T-Test | 63 |
| Tabel 4.10 Paired Samples Statistics | 65 |

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Jumlah Siswa pada Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen.....57



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian..... | 77 |
| Lampiran 2. SK Penerimaan Penelitian | 78 |
| Lampiran 3. Modul Ajar Kurikulum Merdeka..... | 79 |
| Lampiran 4. Angket Kesadaran Spiritual Siswa | 112 |
| Lampiran 5. Jawaban Responden Uji Coba 20 Soal..... | 117 |
| Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian | 124 |



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Di era saat ini, generasi muda dihadapkan dengan berbagai tantangan sosial, ekonomi, dan teknologi yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Di tengah perkembangan yang pesat dalam bidang teknologi dan informasi, banyak remaja yang mengalami tekanan mental, kecemasan, serta permasalahan sosial yang dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka, termasuk dalam aspek akademis dan spiritual. Fenomena ini tidak hanya terjadi di dunia internasional, tetapi juga dapat dilihat pada konteks pendidikan di Indonesia.¹

Fenomena yang terjadi di banyak sekolah menunjukkan bahwa siswa sering kali menghadapi tekanan dalam kehidupan mereka, baik yang berhubungan dengan studi akademik, hubungan sosial, maupun masalah pribadi. Meskipun sekolah mengupayakan berbagai program pengembangan diri untuk mendukung kesejahteraan siswa, banyak siswa yang belum mampu mengelola stres atau mengembangkan kesadaran spiritual yang memadai.²

Salah satu masalah utama yang perlu diatasi adalah kecenderungan siswa untuk terjebak dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh dengan distraksi, baik itu dari media sosial, lingkungan sosial, maupun tuntutan

¹ Hilda Nur Alfiana dan Fatma Ulfatun Najicha, "Krisis Identitas Nasional sebagai Tantangan Generasi Muda di Era Globalisasi," *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 9.1 (2022), 45–52 <<https://doi.org/10.32493/jpkn.v9i1.y2022.p45-52>>.

² Alfiana dan Najicha.

akademis yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi yang tidak hanya mengganggu kehidupan pribadi siswa tetapi juga menghambat proses belajar mereka. Selain itu, kurangnya perhatian terhadap pengembangan aspek spiritual siswa dapat menyebabkan hilangnya makna dalam hidup mereka, meskipun mereka telah memperoleh banyak keterampilan teknis melalui pendidikan formal.³

Mindfulness, yang pada dasarnya adalah kesadaran penuh terhadap saat ini tanpa penilaian, telah menjadi pendekatan yang populer dalam dunia pendidikan. Mindfulness mengajarkan siswa untuk lebih sadar dan menerima pengalaman mereka, baik dalam aspek emosional maupun kognitif. Seiring dengan perkembangan riset, mindfulness terbukti memberikan banyak manfaat, termasuk peningkatan perhatian, pengurangan stres, peningkatan kecerdasan emosional, serta pengembangan kesadaran diri yang lebih baik.⁴

Mindfulness, yang awalnya diperkenalkan dalam konteks psikologi klinis untuk mengatasi gangguan kecemasan dan stres, kini mulai diterapkan dalam pendidikan untuk membantu siswa dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperdalam kesadaran diri, termasuk kesadaran spiritual. Konsep dasar mindfulness yakni kesadaran yang timbul melalui perhatian penuh terhadap pengalaman yang ada saat ini dengan penerimaan tanpa penilaian. Konsep ini pertama kali dikenalkan oleh Jon Kabat-Zinn, seorang profesor medis, dalam program-program untuk pasien

³ Heni Ani Nuraeni et al., "Krisis Akhlak dan Sosial Manusia di Era Modern," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (2023), 29473–77.

⁴ Dewi Khurun Aini, "Positive Attachment , Mindfulness dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru," *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2.November (2020), 210–25.

yang mengalami stres kronis. Seiring waktu, mindfulness telah diterapkan secara luas dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, untuk meningkatkan kualitas kehidupan psikologis individu.⁵

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang merupakan salah satu bagian penting dalam sistem pendidikan di Indonesia, memiliki peran yang sangat krusial dalam mempersiapkan siswa untuk memasuki dunia kerja. Namun, selain aspek keterampilan teknis, ada kebutuhan mendesak untuk mengembangkan karakter dan kesejahteraan mental siswa. Dalam konteks pendidikan SMK, selain memberikan pelatihan keterampilan teknis, sekolah juga diharapkan dapat membekali siswa dengan kemampuan sosial dan emosional yang baik. Salah satu konsep yang diyakini dapat membantu siswa dalam pengembangan kesejahteraan psikologis dan spiritual adalah mindfulness.⁶

Kesadaran spiritual di kalangan siswa SMK, menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi perkembangan karakter dan kedisiplinan mereka. Menurut penelitian, kecerdasan spiritual yang rendah dapat berdampak negatif pada motivasi belajar dan kepatuhan terhadap tata tertib sekolah. Kurangnya kesadaran akan pentingnya aspek spiritual menyebabkan siswa kurang termotivasi untuk mengembangkan diri secara holistik, yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan spiritual.⁷

⁵ Aini.

⁶ Hasil Observasi Peneliti

⁷ Melani et al., "Hubungan Pendidikan Spiritual dengan Tingkat Kedisiplinan Siswa," 06.02 (2024), 14475–81.

Salah satu faktor penyebab rendahnya kesadaran spiritual adalah minimnya integrasi pendidikan spiritual dalam kurikulum formal. Pembelajaran yang lebih berfokus pada aspek akademik membuat pengembangan nilai-nilai spiritual kurang mendapatkan perhatian. Selain itu, kurangnya kesadaran dan kebutuhan guru terhadap pengembangan kecerdasan spiritual siswa turut menjadi hambatan dalam meningkatkan kesadaran spiritual di kalangan siswa. Penerapan model pembelajaran mindfulness dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kesadaran spiritual siswa. Mindfulness, yang melibatkan perhatian penuh pada momen saat ini, telah terbukti memiliki hubungan positif dengan spiritualitas siswa. Dengan mengintegrasikan mindfulness dalam proses pembelajaran, diharapkan siswa dapat lebih memahami dan menghayati nilai-nilai spiritual, sehingga mampu meningkatkan motivasi belajar dan kedisiplinan mereka.⁸

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pendidikan karakter yang lebih holistik di Indonesia, yang tidak hanya fokus pada keterampilan kognitif, tetapi juga mencakup aspek sosial, emosional, dan spiritual siswa. Dengan temuan-temuan yang dihasilkan, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi para pendidik dan pembuat kebijakan untuk mengintegrasikan pendekatan mindfulness dalam kurikulum pendidikan, khususnya dalam pembelajaran karakter dan pengembangan spiritual siswa.

⁸ Melani et al.

Dalam konteks pendidikan karakter di Indonesia, kesadaran spiritual juga menjadi elemen yang penting. Pendidikan karakter yang berbasis nilai-nilai spiritual sangat penting untuk membentuk individu yang tidak hanya terampil dalam bidang akademik atau pekerjaan, tetapi juga memiliki integritas, kedamaian batin, dan keseimbangan dalam menjalani kehidupan.⁹ Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti skripsi dengan judul “Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Mindfulness Terhadap Kesadaran Spiritual Siswa di Sekolah SMK Negeri 1 Turen”

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini berfokus pada 2 pertanyaan, yakni sebagai berikut.

1. Bagaimana penerapan model pembelajaran mindfulness terhadap kesadaran spiritual siswa di sekolah SMK Negeri 1 Turen?
2. Bagaimana Pengaruh penerapan model pembelajaran mindfulness dalam meningkatkan kesadaran spiritual siswa di SMK Negeri 1 Turen?

C. Tujuan Penelitian

Berdasar pada fokus tersebut, maka penelitian ini ditujukan untuk:

1. Mengetahui penerapan model pembelajaran mindfulness terhadap kesadaran spiritual siswa di sekolah SMK Negeri 1 Turen.
2. Mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran mindfulness dalam meningkatkan kesadaran spiritual siswa di SMK Negeri 1 Turen.

⁹ Muthia Fadhila Khairunnisa, Tiara Salsabilla, dan Nurliana Cipta Apsari, “Integrasi Kompetensi Kebahagiaan Dalam Pengembangan Sikap Spiritual Dan Sosial Siswa,” *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 12.1 (2023), 33–43 <<https://doi.org/10.15408/empati.v12i1.29192>>.

D. Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam berbagai aspek sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan pendekatan pembelajaran mindfulness dalam konteks pendidikan formal, khususnya pada tingkat SMK.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penting dalam mengembangkan pendekatan pembelajaran yang juga memperhatikan perkembangan emosi dan spiritual peserta didik di SMK Negeri 1 Turen.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi dunia akademik, khususnya di bidang pendidikan agama dan psikologi pendidikan. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk studi lebih lanjut mengenai penerapan mindfulness dalam pendidikan karakter dan spiritualitas siswa

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang

pendekatan mindfulness dalam konteks pendidikan, terutama dalam pengembangan kesadaran spiritual.

d. Bagi Penulis

Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pengembangan pribadi penulis dalam memahami lebih jauh tentang hubungan antara pembelajaran, kesejahteraan siswa, dan kesadaran spiritual.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini akan mengkaji penerapan pendekatan pembelajaran mindfulness dalam konteks kesadaran spiritual siswa di SMK Negeri 1 Turen yang peneliti batasi pada siswa kelas XI. Mindfulness, dalam penelitian ini, dipahami sebagai latihan kesadaran yang dilakukan melalui teknik-teknik seperti meditasi, pernapasan sadar, dan latihan konsentrasi untuk membantu siswa menjadi lebih sadar akan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka. Fokus penelitian adalah melihat bagaimana mindfulness diterapkan dalam ruang kelas dan pengaruhnya terhadap pengembangan kesadaran spiritual siswa. Fokus utama penelitian ini adalah pengaruh mindfulness terhadap kesadaran spiritual siswa. Kesadaran spiritual merujuk pada kemampuan siswa untuk merasakan dan memahami dimensi spiritual dalam kehidupan mereka, seperti rasa empati, kedamaian batin, dan pencarian makna dalam kehidupan. Penelitian ini akan mengeksplorasi sejauh mana pembelajaran mindfulness dapat meningkatkan kesadaran siswa akan aspek-aspek spiritualitas mereka.

F. Definisi Istilah

Untuk menghindari adanya kesalahpahaman atau perbedaan persepsi terkait istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka diperlukan penjelasan tentang definisi istilah-istilah kunci yang relevan. Berikut adalah definisi beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Model

Model adalah representasi atau gambaran yang akurat dari suatu proses atau sistem yang memungkinkan seseorang atau kelompok untuk mencoba bertindak atau mengambil keputusan berdasarkan model tersebut. Dalam konteks pembelajaran, model merujuk pada pendekatan atau kerangka kerja yang digunakan untuk merancang, mengorganisir, dan melaksanakan pengalaman belajar dengan tujuan mencapai hasil pembelajaran yang efektif.¹⁰

Dalam penelitian ini, istilah "model" merujuk pada sebuah kerangka kerja yang digunakan untuk merancang pengalaman belajar yang terstruktur dan efektif. Model ini menjadi acuan utama dalam pengembangan strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa serta memaksimalkan pencapaian hasil belajar. Model yang diterapkan harus mampu mengintegrasikan berbagai elemen pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan relevan.

¹⁰ Hengki Wijaya dan Arismunandar Arismunandar, "Pengembangan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Berbasis Media Sosial," *Jurnal Jaffray*, 16.2 (2018), 175.

2. Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses yang dilakukan oleh peserta didik, di mana pendidik berusaha membantu peserta didik untuk aktif belajar. Tujuannya adalah agar kegiatan belajar yang dilakukan peserta didik berlangsung dengan efisien dan efektif. Pembelajaran bukan hanya tentang apa yang disiapkan oleh pendidik, tetapi juga tentang bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan materi untuk mencapai pemahaman.¹¹

Pembelajaran dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai proses transfer pengetahuan dari pendidik ke peserta didik, tetapi juga sebagai aktivitas interaktif yang melibatkan siswa secara aktif dalam memahami materi. Fokus utama pembelajaran adalah menciptakan kondisi yang mendukung siswa untuk berpikir kritis, mengembangkan keterampilan, serta mencapai pemahaman yang mendalam melalui pendekatan yang efisien dan berpusat pada kebutuhan siswa.

3. *Mindfulness*

Mindfulness adalah suatu kondisi kesadaran penuh yang diperoleh dengan memperhatikan pengalaman saat ini dengan kesadaran penuh. Dalam konteks penelitian ini, *mindfulness* merujuk pada teknik atau latihan yang membantu siswa untuk lebih sadar akan perasaan, pikiran, dan tubuh mereka.¹²

¹¹ Wijaya dan Arismunandar.

¹² Khairunnisa, Salsabilla, dan Apsari.

Dalam penelitian ini, mindfulness dimaknai sebagai pendekatan yang bertujuan membantu siswa menjadi lebih sadar dan hadir sepenuhnya dalam proses belajar. Latihan mindfulness diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, serta menciptakan suasana belajar yang kondusif. Dengan demikian, mindfulness menjadi salah satu alat penting dalam mendukung kesejahteraan mental siswa sekaligus meningkatkan motivasi belajar mereka.

4. Kesadaran Spiritual

Kesadaran spiritual adalah kemampuan untuk merasakan, memahami, dan mengintegrasikan dimensi spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mencakup pengembangan nilai-nilai luhur seperti empati, kasih sayang, kedamaian batin, pengertian yang mendalam terhadap kehidupan, dan hubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih besar.¹³

Dalam konteks penelitian ini, kesadaran spiritual siswa merujuk pada kemampuan mereka untuk mengembangkan pemahaman dan penghargaan terhadap aspek spiritual dalam diri mereka melalui pembelajaran mindfulness.

G. Penelitian Terkait

Sebelum peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh pendekatan pembelajaran mindfulness terhadap kesadaran spiritual siswa di SMK Negeri

¹³ Alif Muarifah et al., "The Relationship of Spirituality with Emotional Awareness and Coping: A Study on School Adolescents," 5.1 (2024), 74–87
<<https://doi.org/10.18326/pamomong.v5i1.1530>>.

1 Turen, peneliti terlebih dahulu melakukan kajian terhadap penelitian-penelitian yang relevan mengenai topik tersebut. Beberapa penelitian yang terkait dengan tema mindfulness dan kesadaran spiritual dalam pendidikan melalui tabel di bawah ini.

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

| No | Nama Peneliti/Tahun | Judul Penelitian | Persamaan | Perbedaan |
|----|------------------------------|---|--|--|
| 1 | Ahmad Kadafi (2024) | <i>Kontribusi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik di SD Negeri 2 Metro Timur</i> | Fokus pada peningkatan aspek spiritual siswa. | Subjek penelitian adalah siswa SD, dengan kontribusi guru sebagai variabel utama. |
| 2 | Abdul Kholiq Nurmajid (2024) | <i>Pembentukan Kecerdasan Spiritual Siswa dalam Pembelajaran PAI dan Budi Pekerti di SMK Negeri 1 Bukateja Purbalingga</i> | Fokus pada kecerdasan spiritual siswa SMK. | Pendekatan lebih luas dengan menggabungkan PAI dan Budi Pekerti, tidak spesifik pada pendekatan mindfulness. |
| 3 | Marlina (2018) | <i>Implementasi Pendekatan Pembelajaran Mindful Learning dalam Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam pada Siswa Kelas VIII A di SMP Budaya Bandar Lampung</i> | Membahas penerapan mindfulness dalam pembelajaran PAI. | Fokus pada hasil belajar kognitif siswa SMP, menggunakan metode PTK, bukan pada pengembangan spiritual. |

Dibanding dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki kekhususan pada implementasi mindfulness di SMK Negeri 1 Turen, dengan pendekatan yang lebih terfokus pada observasi dan wawancara untuk menggali persepsi siswa serta guru tentang dampak mindfulness terhadap kesadaran spiritual mereka. Sehingga, penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi baru dalam memahami bagaimana mindfulness dapat diterapkan di konteks pendidikan untuk meningkatkan spiritual siswa.

H. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, berisi Konteks Penelitian, Fokus Penelitian, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Ruang Lingkup Penelitian, Definisi Istilah, Penelitian Terkait dan Sistematika Penulisan.

Bab II Kajian Pustaka, berisi uraian peneliti terkait teori-teori tentang mindfulness, kesadaran spiritual, dan profil singkat SMK Negeri 1 Turen.

Bab III Metode Penelitian, dalam metode penelitian ini peneliti memaparkan Desain Penelitian yang digunakan, Kehadiran Peneliti, Lokasi Penelitian, Sumber Data, Prosedur Pengumpulan Data, Analisis Data, Pengecekan Keabsahan Temuan

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, menyajikan temuan penelitian dan analisis hasil didalamnya meliputi Paparan Data, Analisis Data, Pembahasan sekaligus Hasil Penelitian.

Bab V Penutup, berisi kesimpulan dan saran yang menyimpulkan hasil penelitian dan memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya serta aplikasi praktis.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT