

ABSTRAK

Muhammad Syechan Imadan, Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Mindfulness* Islami dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran siswa. Rendahnya konsentrasi belajar seringkali menjadi permasalahan yang dihadapi siswa, yang ditandai dengan kurangnya fokus, mudah teralihkan, serta kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang efektif untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa, salah satunya melalui penerapan *Mindfulness* Islami dalam kegiatan bimbingan kelompok. *Mindfulness* Islami tidak hanya menekankan pada kesadaran penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dalam prosesnya.

Tujuan penelitian yaitu untuk (1) mengetahui kondisi konsentrasi belajar siswa, (2) proses pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness* Islami dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa, (2) hasil yang diperoleh dari penerapan teknik tersebut.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori *Mindfulness* yang dikemukakan oleh Hasanah yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang disertai dengan aspek spiritual, sehingga mampu membantu individu dalam meningkatkan fokus, perhatian, serta pengendalian diri dalam proses belajar.

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Mindfulness* Islami dalam bimbingan kelompok mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, mengurangi gangguan, serta lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Keberhasilan tersebut didukung oleh faktor seperti keterlibatan aktif siswa, peran guru pembimbing, serta suasana kelompok yang kondusif. Namun demikian, terdapat beberapa hambatan seperti kurangnya kesiapan sebagian siswa dan pengaruh lingkungan yang kurang mendukung. Secara keseluruhan, penerapan *Mindfulness* Islami dalam bimbingan kelompok memberikan dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci: *Mindfulness* Islami, Bimbingan Kelompok, Konsentrasi Belajar.