An-nida
Jurnal Pendidikan Islam
e-ISSN 2963-9255
p-ISSN 2476-9177

Mindfulness Islami sebagai Strategi Bimbingan Konseling dalam Mengelola Emosi Peserta Didik: Rumusan Model SADAR

Ahmad Jumaili*
Ponpes Sirajul Huda Paok Dandak, Indonesia
Email: Jhelliemaestro@gmail.com

*Corespondence
Received: 2026-04-26 ; Accepted: 2026-05-21; Published: 2026-06-10

Abstract
The capacity to regulate emotion is a decisive aspect of students' development, particularly amid rising academic pressure, social conflict, bullying, anxiety and a digital culture that frequently triggers impulsive responses. This article examines Islamic mindfulness as a guidance and counselling strategy for helping students develop healthy emotional regulation. The study employs a qualitative approach using library research, reviewing literature on emotional intelligence, mindfulness, Islamic guidance and counselling, Qur'anic verses, prophetic traditions and contemporary empirical studies, analysed descriptively and critically. The findings show three points. First, Islamic mindfulness can be defined as full awareness of emotion, thought, bodily sensation and action, oriented by muraqabah, muhasabah, dhikr, patience and moral conduct, which distinguishes it from secular mindfulness that generally halts at present-moment awareness. Second, the prophetic instruction to sit or lie down when angry functions as a de-escalation technique consistent with current understanding of the relationship between body, emotion and behaviour. Third, these foundations are formulated into the SADAR model—Sadar Emosi (emotional awareness), Ambil Jeda (taking a pause), Duduk atau Ubah Posisi (changing bodily position), Aktifkan Dzikir dan Napas Sadar (activating remembrance and mindful breathing), and Refleksi Akhlak (moral reflection)—which is applicable in classical services, group guidance, individual counselling and school culture. The study concludes that Islamic mindfulness is not merely a relaxation technique but a pedagogical-spiritual strategy for forming students who are emotionally mature, spiritually composed and socially responsible.

Keywords: *Islamic Mindfulness; Guidance and Counselling; Emotion Regulation; Emotional Intelligence; SADAR Model.*

DOI: https://doi.org/10.30999/an-nida.v14i3.4364

Abstrak
Kemampuan mengelola emosi merupakan aspek yang menentukan dalam perkembangan peserta didik, terutama di tengah meningkatnya tekanan akademik, konflik sosial, perundungan, kecemasan, dan budaya digital yang kerap memicu respons impulsif. Artikel ini mengkaji mindfulness Islami sebagai strategi Bimbingan Konseling dalam membantu peserta didik mengembangkan regulasi emosi yang sehat. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan melalui telaah literatur tentang kecerdasan emosional, mindfulness, Bimbingan Konseling Islami, ayat Al-Qur'an, hadis Nabi, dan hasil penelitian kontemporer, yang dianalisis secara deskriptif-kritis. Hasil kajian menunjukkan tiga hal. Pertama, mindfulness Islami dapat dirumuskan sebagai kesadaran penuh terhadap emosi, pikiran, sensasi tubuh, dan tindakan dengan orientasi *muraqabah*, *muhasabah*, dzikir, sabar, dan akhlak, sehingga berbeda dari mindfulness sekuler yang umumnya berhenti pada kesadaran saat ini. Kedua, tuntunan Nabi untuk duduk atau berbaring ketika marah berfungsi sebagai teknik de-eskalasi yang sejalan dengan pemahaman mutakhir tentang hubungan tubuh, emosi, dan perilaku. Ketiga, kedua landasan tersebut dirumuskan menjadi model SADAR, yaitu Sadar Emosi, Ambil Jeda, Duduk atau Ubah Posisi, Aktifkan Dzikir dan Napas Sadar, serta Refleksi Akhlak, yang dapat diterapkan melalui layanan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individual, dan budaya sekolah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mindfulness Islami bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan strategi pedagogis-spiritual untuk membentuk peserta didik yang matang secara emosional, tenang secara spiritual, dan bertanggung jawab secara sosial.

Kata Kunci: Mindfulness Islami; Bimbingan Konseling; Regulasi Emosi; Kecerdasan Emosional; Model SADAR.

A. Pendahuluan

Salah satu persoalan penting dalam pendidikan kontemporer adalah lemahnya kemampuan sebagian peserta didik dalam mengelola emosi. Masalah ini tampak dalam bentuk mudah marah, tersinggung oleh ucapan teman, cemas menghadapi tugas, sulit menerima kritik, terlibat perundungan, atau melampiaskan emosi melalui komentar kasar di media sosial. Pada titik ini, problem peserta didik tidak selalu terletak pada ketiadaan pengetahuan moral, tetapi pada belum berkembangnya keterampilan untuk mengenali, menunda, dan mengarahkan respons emosi secara tepat. Peserta didik yang hafal dalil tentang larangan marah tetap dapat bertindak kasar ketika emosinya memuncak, sehingga jarak antara pengetahuan dan perilaku menjadi persoalan pedagogis tersendiri.

Dalam perspektif Bimbingan Konseling, kemampuan mengelola emosi merupakan bagian dari pengembangan kecerdasan emosional, yakni kemampuan mengenali emosi diri, memahami emosi orang lain, mengendalikan dorongan, membangun motivasi, serta mengembangkan relasi sosial yang sehat.

Keberhasilan belajar peserta didik tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan kognitif, tetapi juga oleh ketahanan emosional, kemampuan menunda kepuasan, daya empati, dan keterampilan menyelesaikan konflik (Gardner, 2011; Gladding, 2018). Karena itu, layanan Bimbingan Konseling tidak cukup hadir sebagai tindakan kuratif setelah peserta didik bermasalah, melainkan perlu menjadi program preventif dan developmental yang membantu peserta didik bertumbuh secara utuh (Nurihsan, 2005; Prayitno, 2017).

Inti dari kecerdasan emosional adalah regulasi emosi. Gross (1998) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses ketika individu memengaruhi emosi apa yang dimilikinya, kapan emosi itu muncul, bagaimana emosi dialami, dan bagaimana emosi diekspresikan. Dalam kehidupan peserta didik, regulasi emosi tampak ketika mereka mampu menahan diri dari membalas ejekan, meminta waktu untuk menenangkan diri, mengungkapkan keberatan tanpa menyerang, atau memilih diam sejenak sebelum mengirim pesan di ruang digital. Sebaliknya, lemahnya regulasi emosi memunculkan perilaku impulsif, sehingga pendidikan emosi perlu beranjak dari sekadar nasihat menuju latihan keterampilan yang terstruktur.

Salah satu pendekatan yang berkembang pesat untuk melatih keterampilan tersebut adalah mindfulness. Kabat-Zinn (2003) memperkenalkannya sebagai kemampuan menghadirkan kesadaran pada pengalaman saat ini secara sengaja dan tidak reaktif, sedangkan Bishop et al. (2004) merumuskannya secara operasional sebagai proses pengaturan perhatian terhadap pengalaman saat ini yang disertai sikap terbuka, ingin tahu, dan menerima. Secara mekanistik, mindfulness bekerja melalui peningkatan kesadaran terhadap tanda awal emosi, pengambilan jarak dari pikiran negatif, penurunan reaktivitas impulsif, dan penguatan kemampuan memilih respons yang lebih adaptif. Kajian mutakhir terhadap intervensi berbasis mindfulness pada remaja menunjukkan bahwa praktik ini dapat mengurangi disregulasi emosi dan meningkatkan kemampuan koping, meskipun keberhasilannya tetap dipengaruhi kualitas pelaksanaan, kesiapan peserta, dan dukungan lingkungan sekolah (Sharma et al., 2025).

Dalam konteks pendidikan Islam, mindfulness perlu diberi orientasi teologis dan akhlaki. Bimbingan Konseling Islami memandang manusia sebagai makhluk jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual sekaligus, sehingga problem emosi tidak cukup dipahami sebagai gejala psikologis semata, tetapi juga berkaitan dengan kondisi hati, niat, nilai, relasi dengan Allah, dan tanggung jawab moral kepada sesama. Pengelolaan emosi dalam Islam berkaitan dengan konsep sabar, *hilm*, *rahmah*, *muraqabah*, *muhasabah*, dan *dzikrullah*. Sabar bukan sikap pasif, melainkan kemampuan menahan diri agar tidak dikendalikan dorongan negatif; *hilm* berarti ketenangan dan kelembutan ketika menghadapi situasi yang memancing kemarahan; *muraqabah* menghadirkan kesadaran bahwa Allah mengetahui keadaan batin manusia; *muhasabah* mengajak seseorang

menilai kembali sikapnya; dan dzikir menjadi jalan menenangkan hati sekaligus mengembalikan orientasi diri kepada Allah.

Sejumlah kajian terdahulu telah merintis pertemuan antara keduanya. Syafii (2024) menunjukkan bahwa *Islamic Mindfulness-Based Counseling* yang mengintegrasikan mindfulness dengan nilai *muraqabah*, *muhasabah*, dan khusyuk dapat menjadi pendekatan yang lebih holistik dalam membantu peserta didik menghadapi kecemasan, sementara Mahyuddin (2025) menguji efektivitas program resiliensi akademik berbasis mindfulness yang terintegrasi nilai Islam terhadap regulasi emosi. Kajian-kajian tersebut memberikan bukti awal bahwa integrasi ini layak dikembangkan.

Namun demikian, terdapat celah yang belum terjawab. Kajian terdahulu umumnya berhenti pada pengujian efektivitas program atau pada pemaknaan konseptual, sementara rumusan model operasional yang ringkas, mudah diingat peserta didik, dan dapat langsung dilatihkan oleh guru Bimbingan Konseling dalam layanan sehari-hari masih jarang ditawarkan. Selain itu, tuntunan hadis yang sangat spesifik mengenai perubahan posisi tubuh saat marah belum banyak dibaca sebagai teknik regulasi emosi berbasis tubuh yang dapat diintegrasikan ke dalam prosedur layanan. Celah inilah (*research gap*) yang dimasuki artikel ini.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan merumuskan mindfulness Islami sebagai strategi Bimbingan Konseling dalam mengelola emosi peserta didik. Secara spesifik, kajian ini menjawab tiga pertanyaan: bagaimana Al-Qur'an dan hadis meletakkan dasar pengelolaan emosi yang dapat dibaca secara psikologis; bagaimana mindfulness Islami dirumuskan sehingga berbeda dari mindfulness sekuler; serta bagaimana rumusan tersebut diturunkan menjadi model layanan yang aplikatif. Kebaruan artikel ini terletak pada perumusan model SADAR, yaitu Sadar Emosi, Ambil Jeda, Duduk atau Ubah Posisi, Aktifkan Dzikir dan Napas Sadar, serta Refleksi Akhlak, sebagai strategi Bimbingan Konseling Islami yang dapat diterapkan di sekolah, madrasah, maupun pesantren.

B. Metode

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih karena objek kajian berupa konsep dan teks, sehingga bahan tertulis merupakan sumber data utama, bukan sekadar pengantar bagi data lapangan. Karena kajian ini bersifat konseptual, istilah hasil penelitian dalam tulisan ini dipahami sebagai hasil telaah literatur dan sintesis teoretis, bukan hasil pengukuran empiris.

Sumber data dibedakan menjadi dua kategori. Sumber primer meliputi Al-Qur'an al-Karim beserta terjemahannya, kitab hadis *Sunan Abi Dawud* dan *Sahih al-Bukhari* serta *Sahih Muslim* pada bab yang berkaitan dengan pengendalian amarah, dan karya-karya rujukan utama dalam kajian mindfulness, yakni Kabat-

Zinn (2003) dan Bishop et al. (2004), serta kerangka regulasi emosi dari Gross (1998). Sumber sekunder meliputi literatur Bimbingan Konseling (Corey, 2017; Gladding, 2018; Nelson-Jones, 2016; Nurihsan, 2005; Prayitno, 2017) dan hasil penelitian kontemporer tentang intervensi mindfulness pada remaja serta konseling berbasis mindfulness Islami.

Kriteria pemilihan literatur ditetapkan sebagai berikut: relevansi tematik dengan regulasi emosi, mindfulness, atau Bimbingan Konseling Islami; kredibilitas sumber, yakni berupa kitab hadis mu'tabar, buku rujukan standar, atau artikel jurnal bereputasi; serta kemutakhiran untuk sumber empiris, dengan prioritas pada publikasi lima tahun terakhir. Untuk teks hadis, dilakukan penelusuran *takhrij* ringkas guna memastikan sumber periwayatan dan status kesahihannya sebelum teks tersebut dianalisis.

Teknik analisis dilakukan secara deskriptif-kritis melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah identifikasi, yaitu memetakan konsep-konsep utama yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, baik dari khazanah psikologi maupun keislaman. Tahap kedua adalah telaah kesesuaian, yaitu membandingkan konsep mindfulness dengan nilai-nilai Islam untuk menemukan titik temu sekaligus titik beda yang mendasar. Tahap ketiga adalah sintesis, yaitu merumuskan model konseptual yang dapat digunakan dalam layanan Bimbingan Konseling. Validitas kajian dijaga melalui prinsip kecukupan rujukan, yakni setiap proposisi utama hanya dinyatakan sebagai temuan apabila didukung sekurang-kurangnya oleh dua sumber yang independen.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Landasan Teologis Pengelolaan Emosi dalam Al-Qur'an dan Hadis

Al-Qur'an memberikan dasar yang kuat tentang pengelolaan emosi. QS. Ali Imran (3): 134 menyebutkan:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

> "(Yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang menahan amarahnya, dan memaafkan kesalahan orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan." (QS. Ali Imran [3]: 134)

Ayat ini menempatkan kemampuan menahan amarah (*al-kazimin al-ghayz*) bukan sebagai keterampilan sosial semata, melainkan sebagai bagian dari kualitas ketakwaan dan ihsan. Urutan redaksionalnya bahkan menyiratkan sebuah gradasi: menahan amarah disebut lebih dahulu, kemudian memaafkan, lalu berbuat kebaikan. Dibaca secara pedagogis, gradasi ini sejalan dengan tahapan regulasi emosi, yaitu menghentikan dorongan reaktif terlebih dahulu sebelum seseorang mampu melakukan tindakan prososial.

Arah respons yang matang ditegaskan lebih lanjut dalam QS. Fussilat (41): 34:

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

> "Kebaikan dan kejahatan tidaklah sama. Tolaklah kejahatan itu dengan cara yang lebih baik." (QS. Fussilat [41]: 34)

Ayat ini relevan dengan regulasi emosi karena peserta didik tidak hanya diajari menahan amarah, tetapi juga memilih respons yang lebih baik ketika menghadapi provokasi. Dalam kerangka Gross (1998), apa yang ditawarkan ayat ini setara dengan strategi modifikasi respons yang berorientasi pada hasil relasional, bukan sekadar penekanan ekspresi emosi. Perbedaannya, Al-Qur'an memberi motif transendental bagi pilihan tersebut, sehingga regulasi emosi memiliki daya dorong yang melampaui pertimbangan untung-rugi sosial.

Pada tataran yang lebih praktis, hadis Nabi memberikan panduan yang sangat dekat dengan prinsip regulasi emosi berbasis tubuh. Rasulullah saw. bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

> "Jika salah seorang dari kalian marah ketika sedang berdiri, maka hendaklah ia duduk. Jika amarahnya hilang, maka itu baik; jika tidak, hendaklah ia berbaring." (HR. Abu Dawud, no. 4782)

Hadis ini diriwayatkan Abu Dawud dalam *Kitab al-Adab* dari Abu Dzar dan dinilai sahih dalam *tahqiq* Syu'aib al-Arna'uth (Abu Dawud, 2009). Secara ilmiah, tuntunan tersebut dapat dipahami sebagai teknik memutus pola reaksi agresif. Ketika seseorang marah dalam posisi berdiri, tubuh berada dalam kesiapan motorik untuk menyerang, mendekat, menunjuk, atau melakukan tindakan impulsif lain. Duduk menurunkan kesiapan agresif tubuh, menciptakan jeda, dan memberi kesempatan bagi akal untuk kembali bekerja; berbaring menurunkannya lebih jauh lagi. Dengan demikian, hadis ini bukan hanya nasihat moral, melainkan juga strategi regulasi emosi yang sejalan dengan pemahaman psikologi modern tentang keterkaitan tubuh, emosi, dan perilaku (Gross, 1998).

Hadis lain menegaskan ukuran keberhasilan dari pengendalian tersebut. Nabi saw. bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

> "Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu menguasai dirinya ketika marah." (HR. al-Bukhari, no. 6114; Muslim, no. 2609)

Dalam konteks pendidikan, hadis ini mengubah ukuran kekuatan dari kemampuan mengalahkan orang lain menjadi kemampuan mengendalikan diri (al-Bukhari, 2002; Muslim, n.d.). Pergeseran ukuran semacam ini memiliki bobot pedagogis yang besar bagi remaja, yang pada fase perkembangannya kerap mengaitkan harga diri dengan dominasi terhadap teman sebaya. Ketiga teks di atas, dengan demikian, menyediakan tiga lapis landasan sekaligus: lapis motivasional dari QS. Ali Imran (3): 134, lapis orientasi respons dari QS. Fussilat (41): 34, dan lapis teknik dari hadis tentang perubahan posisi tubuh.

2. Mindfulness Islami: Integrasi Kesadaran Psikologis dan Kesadaran Spiritual

Berdasarkan landasan tersebut, mindfulness Islami dapat dirumuskan sebagai kesadaran penuh terhadap emosi, pikiran, sensasi tubuh, dan tindakan dengan menghadirkan kesadaran kepada Allah serta komitmen akhlak. Rumusan ini membedakannya dari mindfulness sekuler yang, sebagaimana dirumuskan Kabat-Zinn (2003) dan Bishop et al. (2004), umumnya berhenti pada kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Dalam mindfulness Islami, kesadaran diri diarahkan kepada perbaikan hati, pengendalian lisan, kesantunan tindakan, dan tanggung jawab sebagai hamba Allah. Perbandingan keduanya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Mindfulness Sekuler dan Mindfulness Islami

Aspek	Mindfulness Sekuler	Mindfulness Islami
Orientasi kesadaran	Kesadaran pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*)	Kesadaran pada pengalaman saat ini sekaligus kesadaran akan pengawasan Allah (*muraqabah*)
Sikap terhadap pengalaman	Menerima tanpa penilaian (*non-judgmental*)	Menerima tanpa reaktivitas, namun tetap disertai penilaian akhlak atas pilihan tindakan
Instrumen latihan	Pengaturan napas, pemindaian tubuh, meditasi perhatian	Napas sadar yang dipadukan dengan dzikir, istighfar, ta'awwudz, dan doa
Tujuan akhir	Penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis	Ketenangan hati, ketakwaan, dan perbaikan relasi dengan Allah serta sesama
Ukuran keberhasilan	Berkurangnya reaktivitas dan meningkatnya kualitas perhatian	Berkurangnya reaktivitas disertai terwujudnya akhlak: sabar, memaafkan, dan berkata baik

Merujuk pada Tabel 1, perbedaan keduanya tidak terletak pada tekniknya, melainkan pada orientasi dan ukuran keberhasilannya. Mindfulness sekuler dan mindfulness Islami sama-sama melatih perhatian dan menurunkan reaktivitas, namun yang pertama berhenti pada kesejahteraan psikologis, sedangkan yang kedua menjadikan kesejahteraan tersebut sebagai jalan menuju perbaikan akhlak dan kedekatan dengan Allah. Perbedaan ini penting karena peserta didik

Muslim tidak hanya membutuhkan ketenangan psikologis, tetapi juga arah spiritual yang menuntun perilaku (Syafii, 2024).

Dari rumusan tersebut dapat diturunkan empat dimensi mindfulness Islami. Pertama, dimensi kesadaran emosi, yaitu kemampuan mengenali dan memberi nama pada perasaan yang muncul. Kedua, dimensi pengendalian respons, yaitu kemampuan menunda tindakan impulsif sehingga tersedia ruang bagi pertimbangan. Ketiga, dimensi spiritual, yaitu menghadirkan dzikir, doa, ta'awwudz, dan *muraqabah* sebagai penenang sekaligus pengarah. Keempat, dimensi akhlak, yaitu memilih respons yang selaras dengan nilai Islam seperti sabar, memaafkan, berkata baik, dan tidak menyakiti orang lain. Keempat dimensi ini bersifat berurutan dan kumulatif, sehingga kelemahan pada dimensi awal akan melemahkan dimensi berikutnya.

Dalam perspektif Bimbingan Konseling, mindfulness tidak seharusnya diperlakukan sebagai teknik instan. Guru Bimbingan Konseling perlu menempatkannya sebagai latihan bertahap: peserta didik belajar mengenali emosi, memberi nama pada pengalaman batin, mengambil jeda, menenangkan tubuh, lalu merefleksikan pilihan tindakan (Corey, 2017; Nelson-Jones, 2016). Dengan demikian, mindfulness menjadi bagian dari pendidikan keterampilan hidup, bukan sekadar latihan relaksasi sesaat.

3. Rumusan Model SADAR sebagai Strategi Bimbingan Konseling Islami

Empat dimensi tersebut diturunkan menjadi model SADAR, yaitu kerangka praktis Bimbingan Konseling Islami untuk membantu peserta didik mengelola emosi. Model ini disusun agar mudah diingat oleh peserta didik dan dapat dilatihkan oleh guru Bimbingan Konseling maupun guru Pendidikan Agama Islam dalam layanan klasikal, kelompok, dan individual. Rincian komponennya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Model SADAR dalam Layanan Bimbingan Konseling Islami

Komponen	Makna	Landasan	Aplikasi dalam Layanan BK
S — Sadar Emosi	Peserta didik mengenali dan memberi nama emosi yang muncul	Dimensi kesadaran emosi; *muhasabah*	Jurnal emosi, kartu emosi, refleksi terbimbing "Saya sedang merasa apa?"
A — Ambil Jeda	Peserta didik tidak langsung merespons dorongan emosi	QS. Ali Imran (3): 134 tentang menahan amarah	Latihan diam sejenak, membaca ta'awwudz, menunda membalas pesan
D — Duduk atau Ubah Posisi	Peserta didik mengubah posisi tubuh untuk memutus pola agresif	HR. Abu Dawud no. 4782	Latihan berpindah dari berdiri ke duduk, dari duduk ke posisi yang lebih tenang, atau menjauh dari gawai

Komponen	Makna	Landasan	Aplikasi dalam Layanan BK
A — Aktifkan Dzikir dan Napas Sadar	Peserta didik menenangkan tubuh dan hati melalui napas sadar yang dipadukan dzikir	Dimensi spiritual; *dzikrullah*	Tarik napas perlahan, hembuskan sambil beristighfar, dzikir pendek, atau doa
R — Refleksi Akhlak	Peserta didik mengevaluasi respons dan memperbaiki hubungan sosial	QS. Fussilat (41): 34; HR. al-Bukhari no. 6114	Pertanyaan muhasabah, meminta maaf, tabayyun, dan rencana perbaikan perilaku

Tabel 2 memperlihatkan bahwa setiap komponen model memiliki landasan teologis sekaligus padanan psikologis, sehingga model ini tidak berdiri sebagai adaptasi teknik sekuler yang sekadar diberi label keislaman. Komponen Duduk atau Ubah Posisi, khususnya, merupakan penerjemahan langsung dari tuntunan hadis menjadi prosedur layanan, dan inilah yang membedakan model SADAR dari kerangka regulasi emosi pada umumnya.

Model SADAR juga sejalan dengan prinsip *social-emotional learning*, terutama pada aspek *self-awareness*, *self-management*, *social awareness*, *relationship skills*, dan *responsible decision-making*. Komponen Sadar Emosi berhubungan dengan *self-awareness*; komponen Ambil Jeda, Duduk atau Ubah Posisi, serta Aktifkan Dzikir dan Napas Sadar berhubungan dengan *self-management*; sedangkan Refleksi Akhlak berhubungan dengan *responsible decision-making* dan *relationship skills*. Keunggulan mindfulness Islami terletak pada kemampuannya memberi kedalaman makna: peserta didik tidak hanya belajar teknik menenangkan diri, tetapi juga memahami mengapa mereka perlu menahan amarah, yakni karena Allah mencintai orang yang menahan marah dan memaafkan.

Model ini relevan dengan kehidupan peserta didik di era digital karena banyak ledakan emosi terjadi dalam ruang yang cepat, terbuka, dan minim jeda. Media sosial mendorong peserta didik segera merespons komentar, sindiran, atau provokasi, padahal respons cepat tidak selalu respons yang tepat. Dalam kasus perundungan siber, misalnya, langkah Sadar Emosi membantu peserta didik mengenali rasa malu, marah, atau sakit hati; langkah Ambil Jeda mencegahnya membalas dengan komentar kasar; langkah Duduk atau Ubah Posisi dapat dilakukan dengan meletakkan ponsel sejenak; langkah Aktifkan Dzikir dan Napas Sadar membantu menenangkan tubuh dan hati; dan langkah Refleksi Akhlak mengarahkan pada tindakan yang lebih tepat, seperti melapor kepada guru, melakukan tabayyun, atau tidak memperpanjang konflik.

4. Implementasi Model SADAR dalam Layanan Bimbingan Konseling dan Implikasinya bagi Pendidikan Agama Islam

Pada tataran operasional, model SADAR dapat diterapkan melalui empat jalur layanan. Pertama, layanan klasikal. Guru Bimbingan Konseling dapat memperkenalkan materi pengenalan emosi, tanda-tanda tubuh ketika marah, adab ketika berbeda pendapat, dan latihan SADAR. Materi dikemas melalui studi kasus sederhana, misalnya konflik di grup percakapan kelas, ejekan teman, atau tekanan menghadapi ujian, lalu peserta didik diminta mempraktikkan langkah SADAR dalam situasi tersebut.

Kedua, bimbingan kelompok. Model SADAR digunakan untuk melatih empati dan komunikasi asertif. Peserta didik berbagi pengalaman ketika marah atau cemas, lalu kelompok membantu merumuskan respons yang lebih sehat. Dalam proses ini, guru Bimbingan Konseling berperan menjaga suasana aman agar peserta didik tidak merasa dihakimi (Nelson-Jones, 2016).

Ketiga, konseling individual. Model SADAR dapat dipakai untuk peserta didik yang sering marah, mudah tersinggung, cemas berlebihan, atau terlibat konflik berulang. Konselor membantu peserta didik membuat peta pemicu emosi, mengenali pikiran otomatis, menyusun kalimat pengendalian diri, dan melatih respons alternatif. Prosedur ini sejalan dengan pendekatan konseling yang menempatkan restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku sebagai inti intervensi (Corey, 2017).

Keempat, kolaborasi dengan guru Pendidikan Agama Islam dan wali kelas. Guru PAI menguatkan landasan ayat dan hadis, sedangkan guru Bimbingan Konseling menguatkan teknik psikologis dan keterampilan refleksi. Kolaborasi ini penting agar pengelolaan emosi tidak menjadi materi terpisah, melainkan menjadi budaya pendidikan. Dalam layanan konseling, hadis tentang perubahan posisi saat marah dapat dikembangkan menjadi teknik *anger management* Islami melalui simulasi sederhana: peserta didik mengenali tanda marah, mengambil jeda, duduk, menarik napas, beristighfar, lalu menyampaikan perasaan dengan kalimat asertif. Dengan demikian, hadis tidak berhenti sebagai teks normatif, tetapi berubah menjadi keterampilan hidup yang aplikatif.

Kajian ini memiliki sekurang-kurangnya tiga implikasi bagi Pendidikan Agama Islam. Pertama, PAI perlu memperluas orientasinya dari transfer pengetahuan ke pembentukan keterampilan emosional dan akhlak sosial. Peserta didik yang hafal dalil tentang larangan marah tetapi tetap kasar kepada teman menunjukkan bahwa pembelajaran agama belum menyentuh keterampilan regulasi emosi secara memadai. Kedua, guru PAI dan guru Bimbingan Konseling perlu membangun bahasa pembinaan yang sama: guru PAI memiliki otoritas nilai dan dalil, sedangkan guru Bimbingan Konseling memiliki perangkat asesmen dan teknik pendampingan, dan keduanya perlu

bertemu dalam program pengembangan kecerdasan emosional berbasis nilai Islam.

Ketiga, sekolah Islam perlu menjadikan pengelolaan emosi sebagai bagian dari budaya sekolah. Budaya tabayyun, meminta maaf, tidak mempermalukan teman, memberi jeda sebelum marah, dan menguatkan dzikir dapat menjadi ekosistem yang membantu peserta didik bertumbuh. Tanpa dukungan budaya sekolah, latihan mindfulness Islami hanya akan menjadi materi sesaat yang mudah dilupakan. Catatan ini sejalan dengan temuan bahwa keberhasilan intervensi berbasis mindfulness sangat dipengaruhi kualitas pelaksanaan dan dukungan lingkungan sekolah (Sharma et al., 2025; Mahyuddin, 2025).

D. Kesimpulan

Mindfulness Islami merupakan strategi Bimbingan Konseling yang relevan untuk membantu peserta didik mengelola emosi. Pendekatan ini menggabungkan kesadaran psikologis dan spiritual melalui pengenalan emosi, jeda respons, perubahan posisi tubuh, dzikir, napas sadar, dan refleksi akhlak. Al-Qur'an dan hadis menyediakan tiga lapis landasan sekaligus, yaitu lapis motivasional, lapis orientasi respons, dan lapis teknik, sehingga dalam perspektif Islam pengelolaan emosi bukan sekadar keterampilan psikologis, melainkan bagian dari ketakwaan, kesabaran, dan pembentukan akhlak mulia.

Kebaruan artikel ini adalah model SADAR, yaitu Sadar Emosi, Ambil Jeda, Duduk atau Ubah Posisi, Aktifkan Dzikir dan Napas Sadar, serta Refleksi Akhlak. Setiap komponennya memiliki landasan teologis sekaligus padanan psikologis, dan model ini dapat diterapkan dalam layanan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individual, serta budaya sekolah. Hadis Nabi tentang duduk dan berbaring ketika marah memberikan dasar praktis yang presisi karena sejalan dengan prinsip ilmiah tentang keterkaitan antara tubuh, emosi, dan perilaku.

Dengan demikian, Bimbingan Konseling Islami dapat berperan lebih strategis dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik. Tugas Bimbingan Konseling bukan hanya memanggil siswa yang bermasalah, melainkan menyiapkan peserta didik agar mampu menghadapi tekanan, konflik, dan tantangan digital dengan hati yang sadar, pikiran yang jernih, dan akhlak yang terarah. Kajian ini bersifat konseptual, sehingga keterbatasannya terletak pada belum diujinya model SADAR secara empiris. Penelitian lanjutan disarankan menguji keefektifan model ini melalui rancangan penelitian tindakan bimbingan dan konseling atau eksperimen kuasi pada jenjang sekolah menengah.

Daftar Pustaka

Abu Dawud, S. ibn al-Asy'ats. (2009). *Sunan Abi Dawud* (Kitab al-Adab, hadis no. 4782; tahqiq Syu'aib al-Arna'uth). Dar al-Risalah al-'Alamiyyah.

Al-Bukhari, M. ibn Isma'il. (2002). *Sahih al-Bukhari* (Kitab al-Adab, hadis no. 6114). Dar Ibn Katsir.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.

Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson Education.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Mahyuddin, M. J. (2025). Evaluating the effectiveness of an Islamic-integrated mindfulness-based academic resilience program on emotional regulation. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.

Muslim ibn al-Hajjaj. (n.d.). *Sahih Muslim* (Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, hadis no. 2609). Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi.

Nelson-Jones, R. (2016). *Basic counselling skills: A helper's manual* (4th ed.). SAGE Publications.

Nurihsan, A. J. (2005). *Pengantar bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.

Prayitno. (2017). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.

Sharma, N., et al. (2025). Mindfulness-based interventions for emotional dysregulation in adolescents: A systematic review. *Cureus*. [nama lengkap penulis, volume(nomor), dan DOI — mohon dilengkapi sesuai sumber asli].

Syafii, M. H. (2024). The meaning of Islamic mindfulness-based counseling for students with anxiety problems. *Istisyfa: Journal of Islamic Guidance and Counseling*.