



Peran *Mindfulness* Kinerja di Organisasi Santri Pesantren Mahasiswa Annur Surabaya

Fakhrizal Anas¹, Ah.Ali Arifin²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-mail: fahrizalanas91@gmail.com¹, aaarifin07@uinsa.ac.id²

Article Info

Article history:

Received December 09, 2025

Revised December 11, 2025

Accepted December 17, 2025

Keywords:

Performance Mindfulness,

Student Organization

Performance, Student Boarding

School

ABSTRACT

Improving the quality of performance among student organization administrators is an essential aspect in maintaining organizational sustainability and effectiveness within a student boarding school environment. This study aims to describe and analyze the role of performance mindfulness in enhancing the performance quality of student organization administrators at Pesma An-Nur Surabaya. The research employed a descriptive qualitative approach, with data collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation studies. The findings indicate that performance mindfulness contributes to increasing self-awareness among administrators, assists in managing organizational stress and pressure, and positively affects work focus, decision-making quality, and task completion. The implementation of performance mindfulness is reflected through regular reflection and evaluation, emotional regulation in dealing with organizational dynamics, and the cultivation of present-moment awareness in carrying out responsibilities. Nevertheless, this study also identifies several challenges, including differences in individual levels of awareness and the absence of a formally structured mindfulness program within the organization.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received December 09, 2025

Revised December 11, 2025

Accepted December 17, 2025

Kata Kunci:

Minfulness Kinerja, Kinerja

Organisasi Santri, Pesantren

Mahasiswa

ABSTRAK

Peningkatan kualitas kinerja pengurus organisasi santri merupakan aspek penting dalam menjaga keberlangsungan dan efektivitas organisasi di lingkungan pesantren mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peran mindfulness kinerja dalam meningkatkan kualitas kinerja pengurus organisasi santri Pesma An-Nur Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness kinerja berperan dalam meningkatkan kesadaran diri pengurus, membantu pengelolaan stres dan tekanan organisasi, serta memberikan dampak positif terhadap fokus kerja, kualitas pengambilan keputusan, dan penyelesaian tugas organisasi. Penerapan mindfulness kinerja diwujudkan melalui refleksi dan evaluasi rutin, pengendalian emosi dalam menghadapi dinamika organisasi, serta pembiasaan sikap sadar penuh dalam menjalankan tanggung jawab. Meskipun demikian, penelitian ini menemukan beberapa kendala, antara lain perbedaan tingkat kesadaran individu dan belum adanya program mindfulness yang terstruktur secara formal dalam organisasi.



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Fakhrizal Anas

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: fakhrizalanas91@gmail.com

PENDAHULUAN

Setiap perusahaan pasti menginginkan karyawannya bekerja dengan profesional dan sungguh-sungguh begitu pula dalam suatu organisasi yang menginginkan anggota dan pengurusnya melakukan pekerjaannya dengan professional sesuai dengan kemampuan mereka. Kinerja karyawan sangat penting dan memengaruhi perkembangan Perusahaan. Kinerja karyawan atau dalam lingkup organisasi bisa disebut sebagai pengurus ialah sikap secara positif atau negatif yang mendorong tujuan organisasi. Tanpa kinerja yang baik dari seluruh pengurus, organisasi akan kesulitan dalam mencapai suatu tujuan.¹

Dalam psikologi organisasi dan manajemen SDM, keterikatan antara mindfulness dan kinerja pengurus telah menjadi topik penting. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat memengaruhi kinerja pengurus melalui berbagai mekanisme, seperti menurunkan stres, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kesejahteraan. Menurut Sudhamek (2020) mindfulness adalah kecenderungan, sifat, atau kondisi seseorang untuk fokus secara sadar pada keadaan internal dalam dirinya dan lingkungan di luar dirinya sendiri, menerima setiap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul tanpa memberikan penilaian.²

Di organisasi santri pesantren mahasiswa annur Surabaya atau bisa disingkat dengan OSPM, tantangan mengenai mindfulness menjadi sesuatu yang sangat dibutuhkan, estafet keorganisasian di OSPM itu sendiri tidak hanya berfokus terhadap satu titik dalam hal ini bisa dikatakan sebagai peraturan pondok, akan tetapi pengurus harus bisa mengendalikan dirinya sendiri, mengatur emosi, serta memberikan jeda waktu sedikit untuk dirinya sendiri, karna jika tidak demikian maka itu sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan organisasi bahkan dalam lingkup Lembaga atau pondok itu sendiri.

Pesantren mahasiswa Annur Surabaya, merupakan Lembaga Pendidikan yang mengedepankan Pendidikan keagamaan seperti kajian kitab kuning, pembinaan hafidh dan hafidzoh, pembelajaran intensif bahasa arab dan inggris dan masih banyak yang lainnya, Pesma Annur menjadi wadah bagi mahasiswa yang ingin melanjutkan Pendidikan islamnya di tengah hiruk piruk problematika perkuliahan, oleh karena itu peran OSPM disini sangat dibutuhkan untuk menjaga stabilitas keberlangsungan suatu organisasi maupun Lembaga, agar dapat memberikan kompetensi yang seimbang antara profesionalisme dan religiulitas.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kinerja dan mindfulness memberikan wawasan penting tentang bagaimana teknik ini dapat meningkatkan produktivitas, kesejahteraan, dan inovasi. Dengan mempertimbangkan tantangan yang dihadapi di lingkungan kerja kontemporer, mengadopsi kesadaran diri dapat menjadi strategi yang berguna bagi organisasi untuk mencapai kinerja optimal. Menurut (Wong,2021) salah satu cara untuk mengatur emosi seseorang adalah dengan melatih

¹ Kaya Puri and Megha Mehta, *The Relationship Between Emotional Intelligence And Job Performance: A Study Of Hospitals Employees*, 9, no. 01 (2020).

² Christy Waney and Wahyuni Kristinawati, "MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI ERA DIGITAL," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 22 (August 2020): 73, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>.



dirinya untuk berpikir penuh dan tetap fokus saat melakukan aktivitas sehari-hari atau melakukan meditasi. Dengan melakukan manajemen stres mindfulness, seseorang dapat mengatasi stres dan kecemasan. Dengan melakukan terapi mindfulness, baik dengan melakukan meditasi atau dengan memfokuskan pikiran saat melakukan aktivitas.³

Akan tetapi, dewasa ini seringkali kita jumpai didalam suatu organisasi maupun Lembaga, kinerja dan mindfulness tidak berjalan secara beriringan, banyak dari Lembaga maupun organisasi yang tidak memperhatikan hal ini secara mendalam, oleh karena itu acap kali kita temukan terjadi ketimpangan didalam suatu organisasi, baik dari kinerja yang dihasilkan kurang memuaskan, bahkan banyak dari mereka yang mengalami stress yang berlebih. Hal ini menjadi tantangan utama bagi OSPM itu sendiri agar dapat memberikan evaluasi mengenai mindfulness kinerja itu sendiri, agar kinerja dan keberlangsungan suatu organisasi maupun Lembaga berjalan dengan baik.

Oleh karena itu dibutuhkan penelitian yang mengkaji lebih dalam secara terstruktur mengenai peran mindfulness kinerja diterapkan dalam Organisasi Santri Pesantren Mahasiswa Annur Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai kontribusi positif baik secara teoritis maupun praktis dalam keberlangsungan suatu organisasi maupun Lembaga itu sendiri.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana peran mindfulness kinerja dalam membantu pengurus organisasi santri mengelola emosi, stres, dan tekanan selama menjalankan aktivitas organisasi? Sedangkan tujuan ini adalah Untuk menganalisis dan mendeskripsikan peran mindfulness kinerja dalam membantu pengurus organisasi santri Pesma An-Nur Surabaya mengelola emosi, stres, dan tekanan yang muncul selama menjalankan aktivitas dan tanggung jawab organisasi.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah proses mencari reka cipta yang mencakup riwayat, tingkah laku, aktivitas sosial, proses organisasi, dan hubungan keluarga yang tidak dapat dicapai melalui pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini, pendekatan postpositivisme digunakan sebagai pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang fenomena di dunia nyata dengan menekankan subjektivitas dan kompleksitas. Peneliti berfungsi sebagai alat utama dan memastikan validitas data dengan menggunakan teknik triangulasi (wawancara, observasi, dan dokumentasi). Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam peran mindfulness kinerja dalam membantu organisasi santri pesma Annur Surabaya.⁴

Penelitian ini dilakukan di Pesantren Mahasiswa Annur Surabaya, yang berlokasi di gang modin, no 10 A, Jemur Wonosari, Wonocolo, Surabaya. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, yang mana penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari sudut partisipan. Jenis penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan fenomena yang terjadi di lapangan secara sistematis, akurat, juga faktual.⁵ Dalam pengambilan data kita menggunakan wawancara terhadap ketua dan pengurus OSPM. Dimana dalam hal ini bertujuan untuk menggali informasi mengenai peran mindfulness kinerja yang dilakukan OSPM itu sendiri. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti

³ Hajar Zandi et al., "The Effectiveness of Mindfulness Training on Coping with Stress, Exam Anxiety, and Happiness to Promote Health," *Journal of Education and Health Promotion* 10, no. 1 (May 2021), https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_616_20.

⁴ Gumilar Somantri, "Memahami Metode Kualitatif," *Makara Human Behavior Studies in Asia* 9, no. 2 (December 2005): 78, <https://doi.org/10.7454/mssh.v9i2.122>.

⁵ "Metode Penelitian Kualitatif.Pdf," n.d., accessed December 16, 2025, <https://lib.unnes.ac.id/40372/1/Metode%20Penelitian%20Kualitatif.pdf>.



mendapatkan informasi bahwa OSPM Annur Surabaya, sudah optimal dalam melakukan mindfulness kinerja baik secara individu maupun dalam lingkup organisasi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam bagaimana mindfulness kinerja diterapkan dalam Organisasi Santri Pesantren Mahasiswa Annur Surabaya. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, peneliti mengidentifikasi tiga fokus utama: (1) Kesadaran diri pengurus organisasi (2) Pengelolaan stress dan tekanan organisasi melalui mindfulness kinerja (3) Dampak mindfulness kinerja terhadap kualitas kinerja.

1. Kesadaran Diri Pengurus Organisasi

Peneliti memberikan pertanyaan wawancara *“Bagaimana pengurus OSPM, dalam hal ini anda sebagai ketua dari OSPM itu sendiri, dapat menyadarkan para anggota pengurus, agar menumbuhkan rasa kesadaran diri yang tinggi didalam organisasi ini?”*. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa setiap minggu para anggota OSPM pasti melakukan evaluasi besar-besaran terkait hal diatas: *“Setiap minggu, kami segenap pengurus OSPM akan melakukan evaluasi besar-besaran terkait masalah yang terjadi dalam organisasi, jadi kami membahas mulai dari masalah organisasi, terkait santri, apa yang dibutuhkan oleh organisasi, menyesuaikan ketimpangan yang terjadi, sampai ke evaluasi diri sendiri, saya sebagai ketua OSPM, mewanti-wanti kepada mereka, agar senantiasa sadar posisi, kita sebagai pengurus itu sendiri, harus bisa menjembatani, ataupun memberikan wadah kepada santri dengan baik, jangan sampai kita terlena dengan jabatan yang kita miliki saat ini, sehingga membuat kita lupa akan diri kita sendiri”*. (Wawancara dengan ketua OSPM, 14 Desember 2025)

Hasil ini menunjukkan bahwa pengurus dapat meningkatkan kesadaran diri dengan menerapkan evaluasi dan refleksi diri secara teratur. Ini adalah bagian dari penerapan mindfulness kinerja dalam organisasi santri Pesma An-Nur Surabaya. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Jon Kabat-Zinn, yang mengatakan bahwa mindfulness merupakan kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja terhadap pengalaman saat ini, sehingga individu mampu memahami pikiran, emosi, dan perannya secara lebih jernih.⁶

2. Pengelolaan Stress Dan Tekanan Organisasi Melalui Mindfulness Kinerja

Secara tidak langsung setiap organisasi pasti memiliki masalah atau tekanan tersendiri tanpa terkecuali, dan ini merupakan tantangan bagi pemangku kebijakan dalam sebuah organisasi, apakah dapat mengatasi hal tersebut atau justru larut didalam masalah tersebut. Dalam hal ini peneliti memberikan pertanyaan wawancara *“Bagaimana cara pengurus OSPM dalam mengelola tekanan dan stres yang hadir akibat beban tugas, tanggung jawab, maupun dinamika internal organisasi?”*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa *“Tekanan maupun stres tersebut merupakan hal yang lumrah dalam sebuah organisasi, terkadang*

⁶ Fredericksen Victoranto Amseke and Juber S. Tung Blegur, “Peran Mindfulness Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar,” *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (June 2024): 71–80, <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>.



kami sebagai pengurus OSPM biasanya saling mengingatkan satu sama lain agar tidak gegabah ketika hal tersebut melanda. Kami mencoba menyelesaikan satu masalah pada satu waktu agar tidak terbebani. Dengan cara itu, stress bisa lebih terkontrol dan pekerjaan tetap berjalan dengan baik, disisi lain Ketika OSPM mengalami masalah dibagian internal, biasanya ketua kami mencari solusi agar dapat merangkul kembali dinamika internal tersebut, biasanya dengan acara bakar-bakaran, olahraga bareng, dan masih banyak yang lainnya, selain dapat merangkul kembali anggota, cara ini juga dapat menghilangkan sejenak stres maupun tekanan yang ada didalam OSPM". (Wawancara dengan pengurus OSPM, 14 Desember 2025).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengurus OSPM mengelola stres dan tekanan organisasi dengan menenangkan diri, mengontrol perasaan mereka, dan memfokuskan diri pada penyelesaian masalah. Praktik ini mirip dengan penerapan mindfulness kinerja: pengurus tidak bereaksi terhadap tekanan langsung, tetapi berusaha memahami keadaan secara menyeluruh sebelum membuat keputusan. Selain itu, musyawarah saling mengingatkan dan mencari aktivitas lain seperti olahraga bareng dan lainnya dapat memberikan dukungan sosial yang membantu mengurangi tekanan dan beban yang ada di dalam organisasi.



Gambar ketika olahraga dan bakar-bakar bareng

3. Dampak Mindfulness Kinerja Terhadap Kualitas Kinerja

Setelah OSPM melakukan praktik mindfulness didalam kinerjanya, banyak sekali hal positif yang didapatkan oleh OSPM itu sendiri, dan ini bukan hanya sekedar berlaku untuk kepentingan organisasi, akan tetapi juga berlaku terhadap keberlanjutan pesantren mahasiswa itu sendiri. Dalam hal ini peneliti memberikan pertanyaan wawancara "*Setelah OSPM melakukan mindfulness kinerja didalam kinerjanya, apa hal yang menurut anda sangat berdampak?*". Hasil wawancara menunjukkan bahwa "*Dengan usaha kami yang selalu tenang dan fokus terhadap suatu pekerjaan, semua jadi lebih terarah, dengan adanya mindfulness yang dilakukan OSPM itu sendiri, kami jadi lebih sadar bahwa setiap masalah tidak harus di selesaikan secara instan, terkadang kami harus memikirkan Langkah-langkah yang baik kedepannya, dan ini sangat membantu, karena kami jika dihadapkan dengan suatu masalah, kami tidak mudah panik, malah lebih mengedepankan musyawarah bersama agar dapat mengatasi masalah yang di hadapkan kepada kita. Dengan ini kinerja dari OSPM itu sendiri berjalan dengan baik dari tahun ketahun". (Wawancara Pengurus OSPM, 14 Desember 2025)*



Dari wawancara diatas menunjukkan bahwa penerapan mindfulness kinerja meningkatkan kualitas kerja pengurus organisasi santri, termasuk tingkat efektivitas kerja, kecepatan pengambilan keputusan, dan tanggung jawab atas tugas organisasi. Oleh karena itu, kesadaran kinerja menjadi salah satu komponen yang membantu menjaga organisasi santri Pesma An-Nur Surabaya tetap stabil dan bertahan lama. Selain itu, kualitas pengambilan keputusan dipengaruhi oleh mindfulness kinerja. Pengurus cenderung lebih berhati-hati, memikirkan banyak hal sebelum melakukan sesuatu, dan menghindari membuat keputusan yang dipengaruhi oleh perasaan, yang mengarah pada kerja sama tim yang lebih baik dan komunikasi yang lebih efektif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa organisasi Santri Pesantren Mahasiswa An-Nur Surabaya dapat memperkuat penerapan mindfulness kinerja dengan meningkatkan budaya refleksi dan evaluasi diri secara teratur. Budaya ini dapat berfokus pada pencapaian program kerja dan meningkatkan kesadaran pengurus akan peran dan tanggung jawab mereka. Dalam aktivitas organisasi, mindfulness kinerja harus dimasukkan secara konsisten. Contohnya termasuk kebiasaan melakukan satu tugas pada satu waktu, memberikan jeda reflektif sebelum membuat keputusan, dan mengatur keseimbangan antara aktivitas organisasi dan waktu untuk pemulihan mental. Selain itu, telah terbukti bahwa meningkatkan dukungan sosial antara anggota melalui kegiatan kebersamaan nonformal membantu mengurangi tekanan dan beban yang menyertai pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amseke, Fredericksen Victoranto, and Juber S. Tung Blegur. "Peran Mindfulness Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar." *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (June 2024): 71–80. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>.
- "Metode Penelitian Kualitatif.Pdf." n.d. Accessed December 16, 2025. <https://lib.unnes.ac.id/40372/1/Metode%20Penelitian%20Kualitatif.pdf>.
- Puri, Kaya, and Megha Mehta. *The Relationship Between Emotional Intelligence And Job Performance: A Study Of Hospitals Employees*. 9, no. 01 (2020).
- Somantri, Gumilar. "Memahami Metode Kualitatif." *Makara Human Behavior Studies in Asia* 9, no. 2 (December 2005): 57–65. <https://doi.org/10.7454/mssh.v9i2.122>.
- Waney, Christy, and Wahyuni Kristinawati. "MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI ERA DIGITAL." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 22 (August 2020): 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>.
- Zandi, Hajar, Ali Amirinejhad, Akbar Azizifar, Sehat Aibod, Yousef Veisani, and Fathola Mohamadian. "The Effectiveness of Mindfulness Training on Coping with Stress, Exam Anxiety, and Happiness to Promote Health." *Journal of Education and Health Promotion* 10, no. 1 (May 2021). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_616_20.