



Implementasi *Mindful Learning* dalam Pendidikan Agama Islam untuk Membentuk Etika Islami Siswa Sekolah Menengah Atas

Fadhila Najah Annisa ^{1*}, Muhammad Daffa Isnan Effendi ², Puteri Mushlihatul Ummah ³, Muhammad Rizki Sya'bani ⁴, Abdul Fadhil ⁵

¹⁻⁵ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Email : fadhila.najah.annisa@mhs.unj.ac.id

Korespondensi penulis: fadhila.najah.annisa@mhs.unj.ac.id

Abstract. Globalization and modernization amid the strong digital flow have become a huge challenges and obstacles for shaping moral and ethics of the students. There are many students who come to the class physically without having readiness and awareness in the study. Teacher as an educator needs to give an efforts in every process of learning with attractive concept and model to give attention and meaning in the study. Through the mindful learning, it is considered capable of giving full attention and self-awareness while studying which in the end not only gives good quality in learning but also shapes islamic ethics in the students. This research aims to know the concept, urgency, and the implementation of mindful learning which is capable of shaping islamic ethics. The method of the research is a qualitative approach with a literature study from various readings such as articles and journals that are relevant to the topic. The reasearch results show that mindful learning is a learning process that emphasizes self-reflection and self-awareness so students feel ready and motivated in learning. It shows that deep learning has a huge urgency in shaping student's Islamic ethics. The implementation of mindful learning in Islamic education Studies is carried out through the pedagogic strategies that emphasize the conditioning of awareness, active students involvement, and deep reflection of Islamic values. Thus, mindful learning is capable of increasing internal awareness through muraqabah with the involving of students in every learning process.

Keywords: Implementation, Islamic Ethic, Mindful Learning, Muraqabah, PAI.

Abstrak. Globalisasi dan modernisasi di tengah kuatnya arus digital menjadi tantangan dan hambatan yang besar bagi terbentuknya moral dan etika peserta didik. Tidak sedikit peserta didik yang hadir di kelas secara fisik namun tidak dengan kesiapan dan kesadarannya. Guru sebagai tenaga didik yang mengusahakan setiap proses pembelajarannya perlu menyediakan konsep dan model pembelajaran yang mampu memberikan fokus dan makna yang berarti. Melalui *mindful learning* dianggap mampu memberikan kesadaran dan fokus penuh peserta didik selama pembelajaran di kelas yang pada akhirnya tidak hanya berkualitas dalam pembelajarannya namun bisa membentuk etika islami dalam diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep, urgensi dan implementasi dari *mindful learning* yang mampu membentuk etika islami peserta didik. metode penelitian yang digunakan dengan pendekatan kualitatif kajian literatur dari temuan berbagai sumber bacaan seperti artikel, jurnal, dan buku yang relevan. hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindful learning* adalah proses pembelajaran yang menekankan pada refleksi diri dan kesadaran penuh sehingga peserta didik siap dan termotivasi dalam belajar. Ini menunjukkan pembelajaran mendalam memiliki urgensi yang besar terhadap pembentukan etika islami siswa. Implementasi *mindful learning* dalam pembelajaran PAI dilakukan melalui berbagai strategi pedagogis yang menekankan pengondisian kesadaran, keterlibatan aktif siswa, serta refleksi nilai keislaman secara mendalam. Dengan demikian, *mindful learning* mampu menumbuhkan kesadaran internal melalui *muraqabah* dengan melibatkan siswa dalam proses pembelajarannya.

Kata Kunci: Etika Islami, Implementasi, *Mindful Learning*, Muraqabah, PAI.

1. LATAR BELAKANG

Pada Sekolah Menengah Atas peserta didik berada di fase remaja akhir. pada fase ini mereka mulai masuk ke dalam dinamika dan tantangan hidup yang penuh kompleks, sehingga dibutuhkan proses pembelajaran yang mampu memberikan kesadaran penuh guna memperoleh makna dan mampu merefleksikan diri di setiap kegiatannya (Addzaky, 2024). Fase ini sangat

menentukan dalam pembentukan karakter, kepribadian, serta identitas moral dan spiritual peserta didik. Realitas di lapangan menunjukkan masih ditemukannya berbagai persoalan etika di kalangan siswa SMA, seperti menurunnya sikap sopan santun, lemahnya disiplin, meningkatnya perilaku *bullying*, rendahnya tanggung jawab, serta minimnya kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari (KPAI, 2022; Hidayat, 2021).

Pendidikan Agama Islam (PAI) di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) memegang peran penting dalam membentuk karakter dan etika Islami siswa. Sebelum siswa SMA lulus dari sekolah dan menghadapi kehidupan yang sebenarnya, siswa seharusnya sudah memiliki pegangan etika dan moral yang cukup demi menjaga diri dari derasnya arus globalisasi dan modernisasi. Namun, pada praktiknya, pembelajaran PAI masih cenderung menekankan aspek kognitif saja, yaitu penguasaan hanya terlihat pada teori dan materi agama, sementara pengembangan sikap dan perilaku moral masih dikatakan kurang mendapat perhatian lebih. Kondisi ini menyebabkan nilai-nilai etika Islami belum sepenuhnya tertanam dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Melalui pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu menampilkan sikap disiplin, jujur, sopan, bertanggung jawab, dan mampu mengendalikan diri dalam berbagai situasi (Muhammad Rangga Pramana & Oktrigana Wirian, 2025). Nilai-nilai tersebut menjadi pondasi penting bagi pembentukan pribadi Muslim yang utuh.

Di era modern dan globalisasi, pembentukan karakter menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Dalam konteks ini, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa harapan tersebut belum sepenuhnya tercapai. Masih ditemukan siswa yang kesulitan berkonsentrasi, mudah teralihkan oleh penggunaan gawai, kurang peka terhadap nilai akhlak, dan belum mampu menerapkan etika Islami secara konsisten (Iswanto et al., 2023). Fenomena ini menggambarkan adanya jarak antara tujuan pembelajaran dan perilaku nyata yang muncul di lingkungan sekolah. Perkembangan budaya digital juga membuat sebagian siswa hadir di kelas secara fisik, tetapi belum benar-benar terlibat secara emosional dan mental.

Melihat kondisi tersebut, sekolah perlu menghadirkan pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa lebih sadar, fokus, dan dengan proses belajar yang mereka jalani. Salah satu pendekatan yang dapat mendukung kebutuhan ini adalah *mindful learning*, yakni cara belajar yang menekankan kesadaran penuh, pengaturan perhatian, serta kemampuan memahami makna materi yang dipelajari. Karena itu, perlu dikaji bagaimana penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran PAI dapat berkontribusi pada pembentukan etika Islami pada siswa SMA (M. Ainur Rafiq et al., 2025).

Studi mengenai pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran mulai mendapatkan perhatian serius di Indonesia. Hal ini sejalan dengan Permendikdasmen Nomor 13 Tahun 2025 yang memperkuat kurikulum sebelumnya dengan menekankan pada pembelajaran mendalam atau *deep learning*. Tren ini tercermin dalam beberapa penelitian terbaru, seperti studi Nata dkk. (2025) yang membahas penerapan *mindful learning* untuk meningkatkan keterlibatan emosional siswa Generasi Z dalam pembelajaran PAI. Senada dengan itu, Widyastuti dkk. (2025) juga mengeksplorasi konsep *meaningful*, *mindful*, dan *joyful learning* dalam proses pembelajaran. Namun, fokus penelitian tersebut masih terbatas pada konteks Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT). Di sisi lain, terdapat pula studi yang menempatkan *mindful learning* berbasis Islam sebagai instrumen terapi untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa di era digital (Khairanis & Aldi, 2025).

Dari beberapa literatur yang ditemukan, cukup menunjukkan banyak manfaat yang dapat dirasakan dari adanya konsep *mindful learning* ini dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. Meskipun demikian, terdapat kesenjangan penelitian dan pemanfaatan *mindful learning* dalam hal pembentukan etika. Mayoritas penelitian membahas seputar kesejahteraan mental dan emosional siswa yang cakupannya masih didalam lingkup psikologi, sedangkan penelitian yang membahas implementasi dan efektivitas dari *mindful learning* dalam membentuk etika Islam pada siswa masih sangat minim terkhusus dalam lingkup Sekolah Menengah Atas. Padahal, masa SMA adalah fase dimana pertumbuhan dan pembentukan etika sangatlah penting guna membekali para siswa dalam menghadapi krisis identitas dan tantangan etika pergaulan yang membutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih dari sekadar transfer pengetahuan.

Artikel ini ingin menjawab dan mengisi kesenjangan yang ada dari penelitian sebelumnya dengan menawarkan perspektif baru dari implementasi *mindful learning* yang tak sekedar menjadi instrumen terapi mental dan kesejahteraan psikologis, tetapi juga implementasi *mindful* dalam proses pembelajaran secara sistematis untuk membentuk etika Islam dalam diri setiap siswa SMA. Kebaruan yang diberikan terletak dalam hubungan *mindfulness* dengan konsep *muraqabah* atau perasaan diperhatikan oleh Allah dalam kurikulum PAI, hal ini bertujuan untuk menciptakan generasi yang tak hanya cerdas secara kognitif namun juga melahirkan individu yang berspiritualitas dan memiliki kesadaran etis yang kuat dalam kehidupan sehari-hari.

2. KAJIAN TEORITIS

Pendidikan Agama islam adalah pembelajaran yang dilakukan oleh seseorang dalam sebuah instansi pendidikan untuk membagikan materi terkait dengan seputar ajaran Agama Islam (Syafirin et al., 2023). Hal ini selaras dengan tujuan dari pembelajaran PAI itu sendiri yaitu membimbing peserta didik agar menjadi muslim yang sejati, beriman teguh berbudi pekerti dan berakhlak mulia. Maka dari itu, pembelajaran PAI tidak hanya berfokus pada kognitifnya saja melainkan pada aspek spiritual yang menjadi tujuan utamanya. Pendekatan menggunakan mindful learning menjadi pendekatan yang sesuai untuk diterapkan dalam pembelajaran demi menumbuhkan kesadaran spiritual peserta didik.

Adapun *Mindful learning* adalah salah satu pembelajaran mendalam (*deep learning*) dalam kurikulum merdeka yang dikembangkan oleh pemerintah guna meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Pembelajaran ini berfokus pada regulasi diri serta kesadaran dalam bersikap, berpikir, dan berperilaku. Dalam Pendidikan Agama Islam hal ini erat kaitannya dengan *tafakkur* (berpikir mendalam), *tadabbur* (merenungi makna dengan mendalam) dan *muraqabah* (kesadaran selalu diawasi Allah).

Sedangkan etika islami atau akhlak islam adalah pilar utama yang memiliki esensial sangat penting dalam kehidupan manusia, karena ia nya merujuk pada keimanan dan ibadah seseorang (Akifah & Fauzia Adami, 2025). Menurut Imam Al-Ghazali, akhlak adalah sifat yang telah tertanam dalam diri individu walaupun sebelum pertimbangan terlebih dahulu menggunakan akal rasionalnya. Hal ini menunjukkan bahwa akhlak atau etika berperan paling penting bagi umat islam karena menjadi kesempurnaan spiritual. Etika dalam islam mencakup sikap jujur, amanah, bertanggung jawab, disiplin, toleransi dan sopan santun. Maka dari itu, perlu adanya internalisasi nilai-nilai islam demi mewujudkan etika islam pada peserta didik.

Dalam teorinya Ellen J. Langer (1989) mengemukakan bahwa *mindful learning* merupakan proses pembelajaran melalui refleksi, kesadaran penuh serta terbuka terhadap temuan dan informasi baru. *Mindful learning* memberikan pemahaman mendalam melalui perhatian yang dihadirkan peserta didik pada situasi belajar (Hidayani et al., 2025). Dengan berfokus pada pengalaman yang sedang dijalankan (berlangsung) saat ini maka akan lebih mudah dalam menumbuhkan kesadaran, kesiapan dan motivasi belajar bagi peserta didik (Shania Qurratina & Muhid, 2025). Hal ini diperkuat oleh penelitian Ramadhan (2025) yang menjelaskan bahwa pendekatan *mindful learning* merupakan pengalaman belajar yang mendalam bukan hanya sekadar menghafal.

Selain itu, *mindful learning* didukung dengan adanya kesadaran dalam diri, sebagaimana teori humanistik Carl Rogers (1961) yaitu pembelajaran yang melalui pengalaman dan refleksi diri sebagai alat untuk mencapai potensi dan kemajuan dalam diri sehingga mampu membentuk etika islami pada peserta didik. lingkungan yang mendukung tentunya menjadi salah satu faktor pada perkembangannya (Hidayat Wahyu & Santosa Sedy, 2024). Dengan demikian, urgensi dari *mindful learning* akan terlihat ketika pengaruh yang diberikan memberikan dampak yang baik pula pada peserta didik. Sebagaimana dalam penelitian Subroto dkk. (2025) bahwa pembelajaran ini membantu meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Sementara itu, Albert Bandura (1977) dalam Teori *Behavioral Social Learning* menjelaskan bahwa *mindful learning* dapat diperoleh melalui pengamatan terhadap interaksi lingkungan, peniruan dan pemodelan yang didukung oleh penguatan juga motivasi, serta hasil proses pemikiran kognitifnya.

Maka dari itu, berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan disertai hasil penelitian terdahulu, hal ini mendukung pengimplementasian *mindful learning* di Sekolah Menengah Atas yang dianggap mampu membentuk etika islami melalui proses yang ada.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah kualitatif deskriptif yaitu studi *literature review* atau kajian pustaka. Pengumpulan data melalui berbagai sumber bacaan yang ditemukan, diantaranya dari artikel dan jurnal ilmiah yang relevan dengan topik pembahasan. Literatur berkaitan dengan kurikulum merdeka berbasis pada pendekatan pembelajaran mendalam (*deep learning*) yang menekankan pada *mindfulness* sebagai salah satu model dari *deep learning* dan penerapannya yang mampu membentuk etika islami siswa Sekolah Menengah Atas. Kemudian, seluruh data diolah dan dianalisis secara sistematis sehingga menjadi sebuah susunan naskah artikel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Mindful Learning dan Nilai Muraqabah

Dalam pembelajaran yang berbasis *Deep Learning* terdapat satu konsep yang menjadi pilar pembangunan dari pendekatan ini, yaitu konsep *Mindful Learning*. Pengertian *Mindful Learning* sendiri secara etimologi berasal dari bahasa Inggris yakni *mindful* yang bermakna fokus atau perhatian penuh dan *Learning* bermakna pembelajaran, sehingga dapat diartikan sebagai pembelajaran dengan perhatian atau fokus penuh. Secara terminologi *Mindful Learning* adalah konsep pendekatan pembelajaran yang tak hanya sekedar belajar namun juga

yang mengutamakan kesadaran dan perhatian penuh terhadap apa yang dipelajari, hal ini bertujuan untuk menciptakan pembelajaran yang tidak sekedar fokus sesaat tetapi juga memunculkan keterlibatan emosional, intelektual dan sosial yang mendalam (Mahindra Diputera et al., 2024).

Pembelajaran *Mindful Learning* juga dapat didefinisikan sebagai pembelajaran dengan model konstruktivisme. Dalam pembelajaran ini pengetahuan dibangun dan dikembangkan secara bertahap sehingga seorang siswa dapat belajar secara mandiri dan aktif, serta dapat memiliki keterampilan dan kreativitas dalam memecahkan masalah yang ada dalam pembelajaran (Siahaan & Nurmiwati, 2018).

Dalam Islam, konsep *Mindful Learning* dapat diintegrasikan dengan nilai *Muraqabah* yaitu keadaan dimana seorang individu menyadari bahwa dirinya senantiasa diawasi oleh Allah Swt (Ramadani, 2025). Pengintegrasian kedua konsep ini dapat menciptakan keseimbangan yang baik dalam perkembangan etika siswa, konsep *Mindful* yang mengajarkan kepekaan dan perhatian penuh terhadap proses pembelajaran dapat dijaga dan diarahkan prosesnya dengan *Muraqabah* sehingga ketidakjujuran dan hal yang terkait dengan etika Islam dapat selalu terjaga karena adanya perasaan selalu diawasi oleh Allah Swt.

Implementasi *Mindful Learning* Dalam Pendidikan Agama Islam

Dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), pendekatan *mindful learning* terbukti efektif mendorong siswa untuk hadir secara penuh dalam proses belajar, baik secara kognitif maupun emosional. Penerapan pendekatan ini menciptakan suasana pembelajaran yang lebih tenang dan terarah. Implementasi *mindful learning* dalam pembelajaran PAI diwujudkan melalui pengkondisian kelas yang tenang dan reflektif, pembiasaan *opening moment* berupa niat belajar, tadabbur singkat, atau dzikir sebelum pembelajaran dimulai, penerapan metode diskusi bermakna yang mendorong siswa sadar akan proses berpikirnya, serta penggunaan refleksi harian atau jurnal kesadaran diri setelah pembelajaran. Guru tidak lagi diposisikan sekedar sebagai pemberi informasi, melainkan sebagai fasilitator yang menuntun siswa untuk menyadari makna setiap materi ajar PAI baik akidah, akhlak, qur'an, hadits, fiqih, maupun sejarah kebudayaan Islam. Dalam praktiknya, siswa diajak mengamati perasaan dan sikap mereka ketika mempelajari suatu nilai, merefleksikan relevansinya dengan kehidupan sehari-hari, serta mengaitkannya dengan pertanggungjawaban di hadapan Allah. Integrasi metode tanya reflektif, studi kasus, *self-assessment*, dan evaluasi berbasis proses menjadi bentuk nyata implementasi *mindful learning* yang efektif dalam membangun kesadaran pembelajaran yang bermakna dan bernilai ibadah.

Implementasi *mindful learning* dalam pembelajaran PAI dilakukan melalui berbagai strategi pedagogis yang menekankan pengondisian kesadaran, keterlibatan aktif siswa, serta refleksi nilai keislaman secara mendalam. Guru memulai pembelajaran dengan kegiatan *mindful opening* seperti niat belajar, dzikir singkat, atau tadabbur ayat Al-Qur'an untuk menumbuhkan ketenangan batin dan kesiapan mental siswa (Suyadi, 2020). Atau sebelum pelajaran dimulai, guru dapat mengajak siswa melakukan latihan kesadaran sederhana seperti menarik napas dalam, menutup mata sejenak, atau memberi waktu bagi siswa untuk menata pikiran. Langkah-langkah kecil ini membantu siswa menurunkan distraksi internal dan mempersiapkan kesiapan mental untuk menerima materi pelajaran.

Dalam proses inti, guru menerapkan metode diskusi reflektif, studi kasus berbasis problem kehidupan nyata, serta pertanyaan kritis yang mendorong siswa menyadari makna nilai-nilai Islam dalam konteks kehidupannya. Sehingga dapat memaksimalkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Selain itu, guru juga membiasakan *self-reflection* melalui jurnal harian atau lembar muhasabah setelah pembelajaran agar siswa mampu merefleksikan sikap, pemahaman, dan perubahan perilaku yang dialaminya (Al-Attas, 2001).

Evaluasi pembelajaran tidak hanya berorientasi pada hasil kognitif, tetapi juga pada proses internalisasi nilai, termasuk perubahan sikap, kedisiplinan, kejujuran, dan tanggung jawab. Dengan strategi ini, pembelajaran PAI menjadi lebih hidup, bermakna, dan mampu membangun kesadaran siswa bahwa nilai agama tidak berhenti pada tataran teori, melainkan harus terwujud dalam perilaku keseharian (Daradjat, 2012; Suyadi & Widodo, 2019).

Pembentukan Etika Islami Melalui Kesadaran Diri

Melalui pengimplementasian *mindful learning* dalam pembelajaran PAI tersebut memberikan peningkatan kesadaran bagi peserta didik akan pentingnya etika dalam proses pembelajaran. Peserta didik mulai menginternalisasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, seperti bertanggung jawab, memiliki kejujuran dan adanya pengendalian diri yang baik, sehingga meningkatkan rasa *muraqabah* (merasa diawasi Allah) dalam diri sehingga memiliki rasa takut bila melakukan segala sesuatu yang melanggar syari'at. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya memahami materi yang bersifat kognitif saja, namun mulai belajar memaknai setiap prosesnya. Karena kesadaran ini menjadi pondasi awal dari pembentukan etika islami. Nilai-nilai islam dipandang sebagai kebutuhan bukan lagi sekadar kewajiban semata.

Dalam perubahan sikap yang ditunjukkan peserta didik dilihat dari ketenangan, keterbukaan, dan kesiapannya dalam menerima pembelajaran. peserta didik yang menampilkan ketiga aspek tersebut cukup menjelaskan bahwa terdapat kesadaran internal yang tumbuh. Hal

ini selaras dengan teori humanistik oleh Carl Rogers (1961) bahwa kesadaran diri yang muncul dalam diri akan menunjukkan perilaku yang konsisten dan autentik. Pada konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam ini peserta didik akan lebih patuh dan menghargai gurunya, lebih bertanggung jawab kepada dirinya sendiri, mengerjakan tugasnya dengan baik, memiliki sikap empati terhadap sesama, dan terdapat peningkatan dalam ibadahnya. Meskipun butuh waktu dan proses yang tidak sebentar, namun pembelajaran *mindfulness* yang berhasil adalah ketika tumbuh kesadaran internal dalam diri peserta didik.

Di samping itu, perlu dipastikan bahwa guru memberikan peran yang besar dalam menentukan keberhasilan *mindful learning* di dalam kelas. Bagaimana guru menyikapi dan merespon berbagai perilaku dari peserta didiknya, menjadi teladan yang baik, dan memberikan penguatan yang membangun bukan yang menjatuhkan peserta didiknya. Melalui teori *social learning bandura* (1977) diketahui bahwa sikap yang tampak di lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat yang paling banyak diamati oleh siswa. Apa yang dilihat dan diamati dalam pengalaman hidupnya akan dicerna melalui proses mental-kognitif sehingga siswa mampu menyeleksi dan mengevaluasi seluruh fenomena sosial yang terjadi melalui observasi yang dilakukan dalam hidupnya (Ambriyani Nadila et al., 2025). Melalui proses tersebut maka terjadilah pemodelan atau peniruan yang ditunjukkan peserta didik. Jika ia dipenuhi oleh lingkungan yang mendukung maka terbentuklah etika islami tersebut. Namun, jika peserta didik tumbuh dalam lingkungan yang kurang baik, maka hal ini menjadi tantangan pula bagi guru untuk menjadi model yang terbaik bagi anak muridnya.

Pembentukan etika islami melalui *mindful learning* disini menunjukkan bahwa pembelajaran tersebut tidak hanya efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PAI, namun sekaligus mampu membentuk etika peserta didik dengan baik. Proses yang terjadi dalam pembelajaran tersebut berawal dari internalisasi nilai, penguatan akan kesadaran diri, perubahan sikap, dan terbentuklah etika islami peserta didik Sekolah Menengah Atas yang tumbuh dengan konsisten.

Relevansi Mindful Learning Bagi Siswa Generasi Z

Pembelajaran ini sangat relevan dengan siswa pada generasi saat ini yang hidup di tengah suasana digital yang hampir tidak pernah lepas dari gawai. Mereka terbiasa dengan kehidupan yang serba cepat dan kebiasaan *multitasking* yang membuat daya fokus mereka mudah terganggu. Kondisi ini secara langsung memengaruhi proses pembelajaran siswa, terutama pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam yang butuh suasana tenang dan refleksi yang lebih dalam (Nata et al., 2025). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa gangguan digital yang terus-menerus dapat menurunkan konsentrasi dan membuat pemahaman siswa menjadi

kurang mendalam. Di sinilah konsep *mindful learning* berperan penting, karena membantu siswa mengenali saat fokus mereka mulai terganggu dan cara mengembalikannya ke materi pelajaran sebagaimana yang telah dijelaskan.

Selain meningkatkan fokus belajar, pembelajaran ini juga berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan etika Islami dengan perilaku siswa dalam lingkungan digital, khususnya media sosial. Melalui kegiatan refleksi yang disusun secara sistematis, siswa diajak memahami relevansi ajaran agama dengan aktivitas digital mereka sehari-hari, seperti etika dalam memberi komentar, penggunaan bahasa yang santun, serta kehati-hatian dalam menyebarkan informasi. Penelitian mengenai *Islamic mindfulness* menunjukkan bahwa latihan kesadaran yang berlandaskan nilai-nilai Islam mampu memperkuat kemampuan regulasi diri dan meningkatkan kualitas interaksi sosial siswa, termasuk ketika mereka beraktivitas di ruang digital (Nata et al., 2025). Dengan demikian, *mindful learning* tidak hanya memberi dampak pada peningkatan proses akademik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter serta penguatan etika Islami di tengah kompleksitas dinamika dunia maya yang dihadapi oleh Generasi Z.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Mindful learning merupakan salah satu dari pembelajaran mendalam (deep learning) yang telah diterapkan dalam kurikulum merdeka saat ini. melalui konsep dasarnya, diketahui bahwa *mindful learning* adalah proses pembelajaran yang menekankan pada refleksi diri dan kesadaran penuh sehingga peserta didik memiliki kesiapan dan motivasi yang optimal dalam mengikuti KBM di kelas. hal ini tentunya didukung oleh peran guru di dalam kelas melalui pemodelan dan penguatan yang diberikan. maka dari itu, pembelajaran tersebut memiliki urgensi yang luar biasa bagi peserta didik dalam melalui proses internalisasi nilai, penguatan akan kesadaran diri, perubahan sikap, dan terbentuknya etika islami yang konsisten dengan dukungan lingkungan positif.

Implementasi *mindful learning* ini dalam pembelajaran PAI dilakukan melalui berbagai strategi pedagogis yang menekankan pengondisian kesadaran, keterlibatan aktif siswa, serta refleksi nilai keislaman secara mendalam. Guru memulai pembelajaran dengan kegiatan *mindful opening* seperti niat belajar, dzikir singkat, atau tadabbur ayat Al-Qur'an untuk menumbuhkan ketenangan batin dan kesiapan mental siswa. Integrasi metode tanya reflektif, studi kasus, *self-assessment*, dan evaluasi berbasis proses menjadi bentuk nyata implementasi *mindful learning* yang efektif dalam membangun kesadaran pembelajaran yang bermakna dan bernilai ibadah.

Di harapkan bagi para guru dan calon guru yang membaca artikel ini, mampu ikut berkontribusi memberikan penerapan dan mengimplementasikannya dalam kegiatan mengajar, sehingga tujuan dari *mindful learning* dapat benar-benar tercapai dan bukan hanya sebatas teori. Dan sebaiknya untuk penelitian selanjutnya dapat memberikan penelitian yang lebih mendalam sehingga mendapatkan implementasi yang lebih luas dan variatif dari berbagai sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- Addzaky, U. K. (2024). Perkembangan peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(3), 75-85. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i3.1532>
- Akifah, N., & Fauzia Adami, F. (2025). Akhlak, moral dan etika perspektif Islam. *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora*, 9(1).
- Ambriyani Nadila, Palawa Hasan Alimuddin, Dahliani, & Anugrah Rabbani Muhammad. (2025). Teori pembelajaran sosial. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(4).
- Hidayani, E. F., Utomo, J. B., Syah, G. R., & Fauziati, E. (2025). Penerapan mindful learning pada pembentukan karakter kebhinekaan global dalam perspektif Langer. *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern*, 6(1). <https://ejournals.com/ojs/index.php/jtpm>
- Hidayat Wahyu, & Santosa Sedya. (2024). Memahami konsep belajar anak usia dasar: Studi analisis teori belajar Carl Rogers serta penerapannya di sekolah dasar. *PRIMER: Journal of Primary Education Research*, 2(1), 92-101. <https://doi.org/10.57176/primer.v2i1.18>
- Iswanto, Nurazizah, E., Dewi Nadila, A., & Sultan Nur, M. S. (2023). Implementasi pendidikan agama Islam dalam membentuk karakter Islami siswa. *An-Nafis: Jurnal Ilmiah Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 117-128. <https://ejurnal.stitnafistabalong.ac.id/index.php/annafis>
<https://doi.org/10.62196/nfs.v2i2.45>
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran mindfulness berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis siswa di era digital. *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 1(1). <https://doi.org/10.30998/jebg.v1i1.3725>
- M. Ainur Rafiq, Selfi Arinie, M. Khair, & MR. Redha Anshari. (2025). Integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran pendidikan agama Islam: Fondasi etika generasi muda. *Educompassion: Jurnal Integrasi Pendidikan Islam Dan Global*, 2(2), 172-180. <https://doi.org/10.63142/educompassion.v2i2.195>
<https://doi.org/10.63142/educompassion.v2i2.195>
- Mahindra Diputera, A., Noveri Eza, G., Guru Pendidikan Anak Usia Dini, P., & Ilmu Pendidikan, F. (2024). Memahami konsep pendekatan deep learning dalam pembelajaran anak usia dini yang meaningful, mindful dan joyful: Kajian melalui filsafat pendidikan. *Bunga Rampai Usia Emas (BRUE)*, 10(2), 2301-9409. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v10i2.65978>

- Muhammad Rangga Pramana, & Oktrigana Wirian. (2025). Peran pendidikan agama Islam dalam membentuk karakter siswa di era digital. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(3), 288-296. <https://doi.org/10.61132/karakter.v2i3.1253>
- Nata, R. B., Soraya, I., & Kurjum, M. (2025). Mindful learning dalam pembelajaran pendidikan agama Islam. *Journal of Research and Thought on Islamic Education*, 8(1), 113-133. <http://smk.kemdikbud.go.id/konten/123/mendikdasmen-tekanan-peran-deep-learning->
- Ramadani, A. L. (2025). Implementasi pendekatan mindfulness dalam pembelajaran Al Qur'an Hadits di kelas X MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025. Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman GUPPI.
- Ramadhan, A. (2025). Pengaruh meaningful, joyful, dan mindful learning sebagai pilar deep learning terhadap hasil belajar: Literature review. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 6(2), 152-158. <https://siducat.org/index.php/jpt> <https://doi.org/10.62159/jpt.v6i2.1736>
- Rohman, Subroto, D. E., Amalina, K. A., Nabila, O., Ahyudin, M., & Yanah, D. (2025). Peran mindfulness dalam meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa Gen Z. *JIMAD Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 3(1). <https://doi.org/10.1108/10748120110424816/full/html> <https://doi.org/10.61404/jimad.v3i1.357>
- Shania Qurratina, N., & Muhid, A. (2025). Mindfulness Islami: Relevansi ketenangan pikiran dengan prestasi belajar. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(2), 163-186. <https://doi.org/10.26618/jtw.v6i01.3535> <https://doi.org/10.58561/jkpi.v4i2.186>
- Siahaan, & Nurmiwati. (2018). Penerapan model pembelajaran mindful learning untuk meningkatkan minat dan hasil belajar ekonomi siswa kelas IX SMP Methodist-9 Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Universitas HKBP Nommensen.
- Syafrin, Y., Kamal, M., Arifmiboy, A., & Husni, A. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan agama Islam. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 72-77. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.111> <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.111>
- Widyastuti, W., Widyasari, C., Rahmawati, F. P., & Minsih, M. (2025). Implementasi prinsip pengelolaan meaningful, mindful, dan joyful learning dalam proses pembelajaran mendalam: Studi kasus di sekolah dasar Islam Terpadu. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 2172-2181. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7339>