STRATEGY: Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran
Vol. 5 No. 4, Oktober 2025
E-ISSN : 2798-5466
P-ISSN : 2798-5725
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/strategi

PENERAPAN METODE *MINDFULNESS* ISLAMI DALAM PEMBELAJARAN PAI UNTUK MENGATASI KRISIS MORAL REMAJA

Shofi Alya Rokhmah[1], Ahmad Saiful Rizal[2], Achmad Abdul Azis[3]
Institut Agama Islam Khozinatul Ulum Blora[1,2,3]
e-mail: shofiear.554@gmail.com, rizalakademik@gmail.com, achmadabdulazis@iaikhozin.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan metode Mindfulness Islami dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai upaya preventif terhadap krisis moral siswa di SMA Negeri 1 Blora, menelaah bagaimana dampaknya terhadap kesadaran spiritual dan perilaku siswa serta faktor pendukung dan penghambat penerapan metode Mindfulness Islami. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan guru, siswa, serta pihak sekolah, dan dokumentasi berupa catatan sekolah serta jurnal refleksi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Mindfulness Islami mampu meningkatkan kesadaran spiritual, kontrol emosi, dan perilaku religius siswa. Praktik seperti zikir, doa, muhasabah, dan refleksi diri dalam pembelajaran membuat siswa lebih tenang, disiplin, serta menunjukkan penurunan pelanggaran ringan. Guru dan pihak sekolah juga memberikan respons positif terhadap efektivitas metode ini. Faktor pendukung keberhasilan meliputi komitmen guru, dukungan sekolah, dan budaya religius, sedangkan hambatan utama adalah keterbatasan waktu dan kesiapan siswa yang beragam. Secara keseluruhan, metode Mindfulness Islami relevan dan aplikatif sebagai strategi pembelajaran PAI dalam menghadapi krisis moral remaja.
Kata Kunci: *Pembelajaran PAI, Metode Mindfulness, Krisis Moral*

ABSTRACT

This study aims to analyze the implementation of the Islamic Mindfulness method in Islamic Religious Education (PAI) as a preventive effort against the moral crisis among students at SMA Negeri 1 Blora. It also examines its impact on students' spiritual awareness and behavior, as well as the supporting and inhibiting factors in applying the Islamic Mindfulness method. The research employed a descriptive qualitative approach with a case study design. Data were collected through observations, interviews with teachers, students, and school staff, and documentation including school records and student reflection journals. The results indicate that the implementation of Islamic Mindfulness can enhance students' spiritual awareness, emotional regulation, and religious behavior. Practices such as dhikr, prayers, muhasabah, and self-reflection during learning help students become calmer, more disciplined, and reduce minor violations. Teachers and school staff responded positively to the effectiveness of this method. Supporting factors include teacher commitment, school support, and a religious school culture, while the main challenges are limited time and the varied readiness of students. Overall, Islamic Mindfulness is relevant and practical as a PAI learning strategy to address the moral crisis among adolescents.
Keywords: *Islamic Education Learning, Mindfulness Method, Moral Crisis*

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan digitalisasi saat ini, dunia pendidikan dihadapkan pada berbagai tantangan, salah satunya adalah krisis moral di kalangan generasi muda. Fenomena ini tercermin dari meningkatnya perilaku menyimpang seperti perundungan *bullying*,

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran

penyalahgunaan media sosial, kenakalan remaja, hingga lunturnya semangat spiritual keagamaan (Nudin, 2020). Hadirnya perangkat digital bisa menjadi berkah sekaligus musibah tergantung bagaimana guru dan siswa mengelolanya. Jika dikelola dengan baik, perangkat digital mampu menjadi alat bantu canggih dalam proses pembelajaran. Namun sebaliknya, jika tidak dimanfaatkan dengan optimal, perangkat digital justru dapat melahirkan masalah seperti konsumsi konten negatif, peniruan perilaku tidak sesuai, berkurangnya konsentrasi belajar, hingga sikap tidak sopan (Rizal, 2023; Sambaga, 2024).

Kondisi tersebut menunjukkan lemahnya karakter dan kesadaran diri siswa, terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), yang notabene merupakan masa transisi penting menuju kedewasaan. Menurut data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, kasus pelanggaran tata tertib sekolah yang berakar dari rendahnya kontrol diri dan nilai religius mengalami peningkatan signifikan selama lima tahun terakhir (Kemendikbud, 2021). Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai bagian dari kurikulum nasional memiliki peran strategis dalam membentuk karakter peserta didik yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia (Kementerian Agama RI, 2020). Dalam konteks ini, PAI tidak hanya bertugas mentransfer pengetahuan keislaman, tetapi juga bertanggung jawab dalam pembentukan sikap, perilaku, dan kesadaran spiritual siswa. Namun dalam praktiknya, pembelajaran PAI kerap kali masih berorientasi pada aspek kognitif semata, seperti hafalan dan teori, tanpa menyentuh aspek afektif dan spiritual secara mendalam. Hal ini menyebabkan nilai-nilai agama yang diajarkan tidak sepenuhnya terinternalisasi dalam kehidupan siswa sehari-hari, sehingga kurang efektif dalam mengatasi gejala dekadensi moral (Amalia, 2021).

Untuk menjawab tantangan tersebut, dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang menyentuh aspek batin dan kesadaran diri. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah *Mindfulness* Islami, yaitu metode kesadaran diri yang berakar dari ajaran Islam, melalui praktik seperti zikir, tafakur, muhasabah, dan muraqabah (Putri, 2020; Khoirunisa et al., 2025; Sujadi, 2022). Dalam pandangan Islam, kesadaran diri bukan hanya sekadar kesadaran kognitif, tetapi merupakan kesadaran spiritual yang menempatkan manusia sebagai hamba Allah yang senantiasa diawasi dan bertanggung jawab atas setiap amal perbuatannya (Sari & Marhaban, 2023). Pendekatan ini membantu siswa mengembangkan pengendalian diri, fokus dalam berpikir dan bertindak, serta membentuk kesadaran akan konsekuensi moral dari setiap tindakan yang dilakukan (Putri, 2023; Khoirunisa et al., 2025).

Lebih jauh, *Mindfulness* Islami merupakan adaptasi dari konsep tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dalam tradisi tasawuf yang mengajak manusia untuk mengenal diri dan mendekat kepada Allah melalui introspeksi dan refleksi batin (Fauziyah et al., 2024). Integrasi metode ini dalam pembelajaran PAI tidak hanya menjadikan pembelajaran lebih kontekstual dan bermakna, tetapi juga memperkuat dimensi spiritualitas siswa dalam menghadapi tantangan moral masa kini. Penelitian sebelumnya oleh Khoirunisa et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan metode *Mindfulness* Islami dapat meningkatkan kesadaran diri, ketenangan emosional, dan perilaku prososial siswa secara signifikan.

Meskipun demikian, sebagian besar kajian terdahulu masih berfokus pada aspek psikologis umum dan belum secara spesifik menelaah peran *mindfulness* Islami dalam mengatasi krisis moral di kalangan siswa sekolah menengah. Selain itu, penelitian sebelumnya banyak dilakukan pada konteks pesantren, perguruan tinggi, atau komunitas religius (Jaenuri et al., 2025; Syafii et al., 2025), sehingga implementasinya dalam pembelajaran PAI di sekolah umum, khususnya SMA, masih jarang dieksplorasi. Padahal, pembelajaran PAI di sekolah sering kali lebih menekankan aspek kognitif dibandingkan afektif dan spiritual, yang berdampak pada lemahnya internalisasi nilai-nilai agama dalam kehidupan siswa sehari-hari. Kondisi ini menegaskan adanya kesenjangan penelitian mengenai model pembelajaran PAI

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran

yang transformatif dan aplikatif, khususnya dengan pendekatan *mindfulness* Islami, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi celah tersebut.

Penelitian ini penting dilakukan karena mampu memberikan jawaban konkret terhadap persoalan krisis moral remaja yang semakin meningkat di era digital. Selama ini pembelajaran PAI masih dominan berorientasi pada aspek kognitif sehingga kurang efektif dalam menginternalisasikan nilai-nilai agama pada perilaku siswa sehari-hari. Dengan mengintegrasikan pendekatan *Mindfulness* Islami, penelitian ini menawarkan model pembelajaran yang lebih menyentuh ranah afektif dan spiritual, sehingga dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta tanggung jawab moral dalam kehidupan sosialnya (Yandani et al., 2025). Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian tentang inovasi pembelajaran PAI berbasis spiritualitas, sementara secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi nyata bagi guru dan sekolah dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih transformatif dan relevan dengan tantangan moral generasi muda di era modern (Manan, 2024; Khairanis & Aldi, 2025).

Penerapan konsep *Mindfulness* Islami dalam pendidikan memiliki landasan kuat dari ajaran Islam yang menekankan pentingnya kesadaran (muraqabah) dan pengendalian diri (tazkiyah al-nafs) dalam setiap aktivitas kehidupan. Menurut Manan (2024), integrasi nilai-nilai spiritual dalam pembelajaran mampu menciptakan keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan emosional siswa. Oleh karena itu, penerapan pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan agama. Namun juga pada pembentukan karakter yang berakar pada kesadaran spiritual dan nilai-nilai keislaman.

Penelitian ini menganalisis penerapan metode *Mindfulness* Islami dalam pembelajaran PAI untuk mengatasi krisis moral siswa SMA Negeri 1 Blora. Penelitian ini juga menelaah bagaimana dampaknya terhadap kesadaran spiritual dan perilaku siswa, serta faktor pendukung dan penghambat penerapan metode *Mindfulness* Islami. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki latar sosial yang beragam dan terbuka terhadap pendekatan inovatif dalam pendidikan karakter. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model pembelajaran PAI yang transformatif dan kontekstual di tengah tantangan moral generasi muda saat ini

Nilai kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada fokus kajian penerapan metode *Mindfulness Islami* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) pada konteks sekolah menengah atas umum, khususnya di SMA Negeri 1 Blora. Sementara sebagian besar penelitian terdahulu lebih menyoroti penerapan *mindfulness* Islami dalam lingkup pesantren, perguruan tinggi, atau pada aspek psikologis umum, penelitian ini secara khusus menempatkan *Mindfulness* Islami sebagai strategi pembelajaran PAI untuk menghadapi krisis moral remaja di sekolah formal. Penelitian ini juga mengangkat pendekatan yang lebih aplikatif dan kontekstual melalui praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan muhasabah yang terintegrasi dalam pembelajaran. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan inovasi model pembelajaran PAI yang berorientasi pada penguatan kesadaran spiritual, pengendalian emosi, dan pembentukan akhlak mulia siswa di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Jenis penelitian ini bersifat studi kasus, yaitu meneliti secara intensif dan mendalam pada satu lokasi tertentu, yakni SMA Negeri 1 Blora. Dalam hal ini, fenomena yang diteliti adalah penerapan metode *Mindfulness* Islami dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) serta dampaknya terhadap moralitas siswa di SMA Negeri 1 Blora. Guru Pendidikan Agama Islam menjadi partisipan utama karena mereka berperan sebagai pelaksana metode dalam proses pembelajaran. Mereka memberikan

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran

informasi tentang strategi pembelajaran, aktivitas *Mindfulness*, serta pengamatan terhadap perubahan perilaku siswa selama penerapan metode tersebut.

Siswa kelas XI juga dilibatkan sebagai partisipan karena mereka merupakan penerima langsung dari metode pembelajaran yang diteliti. Siswa yang dipilih sebagai informan adalah mereka yang aktif mengikuti pelajaran PAI dan menunjukkan perubahan perilaku, baik secara sikap, emosi, maupun kedisiplinan. Mereka memberikan pengalaman subjektif tentang bagaimana pembelajaran dengan pendekatan *Mindfulness* Islami mempengaruhi cara berpikir dan bertindak mereka dalam kehidupan sehari-hari. Wakil kepala sekolah bidang kurikulum dan kesiswaan turut berpartisipasi untuk memberikan informasi kontekstual mengenai kebijakan sekolah dalam membina karakter dan moral peserta didik, serta mendukung proses pembelajaran berbasis nilai-nilai religius. Partisipasi tambahan juga melibatkan guru Bimbingan dan Konseling (BK), yang memberikan data pendukung terkait perkembangan perilaku siswa dan dinamika psikologis yang diamati sebelum dan sesudah penerapan metode tersebut.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat langsung proses pembelajaran PAI yang menggunakan metode *Mindfulness* Islami di kelas. Peneliti mencatat bagaimana guru menyampaikan materi, bagaimana siswa merespons, dan kegiatan *Mindfulness* yang dilakukan seperti dzikir atau refleksi. Wawancara dilakukan dengan guru PAI, siswa, serta pihak sekolah seperti wakil kepala sekolah atau guru BK. Wawancara ini bertujuan menggali pendapat dan pengalaman mereka tentang metode pembelajaran yang digunakan dan dampaknya terhadap sikap siswa. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung, seperti RPP, jurnal harian siswa, foto kegiatan, dan catatan sekolah yang berkaitan dengan perkembangan sikap atau karakter siswa.

Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti mengategorikan data berdasarkan respons siswa terhadap materi PAI, menelaah bagaimana dampaknya terhadap kesadaran spiritual dan perilaku siswa serta faktor pendukung dan penghambat penerapan metode *Mindfulness* Islami. Validitas data dijaga melalui *member checking* dan triangulasi antar sumber, sedangkan keterandalan diperoleh melalui audit trail secara sistematis. Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan gambaran mendalam yang kredibel terkait penerapan pembelajaran PAI melalui metode *mindfulness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *Mindfulness* Islami dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMA Negeri 1 Blora berjalan cukup efektif dalam meningkatkan kesadaran spiritual, pengendalian emosi, dan perilaku moral siswa. Guru PAI secara konsisten mengintegrasikan nilai-nilai *mindfulness* berbasis Islam dalam kegiatan belajar, di antaranya zikir dan doa bersama sebelum memulai pelajaran, Refleksi diri (muhasabah) di akhir pembelajaran, Jurnal harian siswa yang berisi catatan ibadah dan evaluasi perilaku, Pembiasaan tafakur terkait materi PAI yang sedang dipelajari.

Observasi di kelas menunjukkan perubahan nyata siswa mengikuti pelajaran dengan lebih tenang, tertib, dan khusyuk. Dalam wawancara, siswa mengaku lebih mampu mengendalikan emosi, lebih sabar, serta lebih berhati-hati dalam bertutur kata maupun bertindak. Beberapa siswa menegaskan bahwa kegiatan refleksi membuat mereka merasa lebih dekat dengan Allah, lebih disiplin dalam salat, serta lebih menghargai guru dan teman sebaya. Guru PAI juga merasakan dampak positif, yakni kelas menjadi lebih kondusif, siswa lebih

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran

STRATEGY: Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran
Vol. 5 No. 4, Oktober 2025
E-ISSN : 2798-5466
P-ISSN : 2798-5725
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/strategi

fokus, serta diskusi lebih hidup karena menyentuh aspek emosional. Pihak sekolah mendukung metode ini karena sesuai dengan visi pembinaan karakter religius.

Gambar 1. Dokumentasi Pembelajaran Di Kelas

Gambar 1 memperlihatkan siswa yang sedang presentasi dikelas yang kondusif. Dalam wawancara dengan salah satu Guru SMAN 1 Blora, Bapak Sulistiyono juga mengaku sebelumnya masih banyak siswa yang terlambat atau tidak fokus dalam pelajaran. Setelah dimulai membiasakan untuk salat berjamaah, berzikir, doa, dan refleksi diri di kelas suasana menjadi lebih tenang, tidak mudah gaduh, dan lebih disiplin mengikuti aturan sekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan *Mindfulness* Islami dalam pembelajaran PAI menjadi sarana efektif untuk membentuk siswa yang tidak hanya berilmu, tetapi juga berakhlak mulia, sopan, disiplin, dan siap menghadapi tantangan moral diera modern. Untuk memperkuat temuan penelitian, hasil observasi dan catatan sekolah menunjukkan adanya peningkatan perilaku siswa setelah penerapan *Mindfulness* Islami, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1.

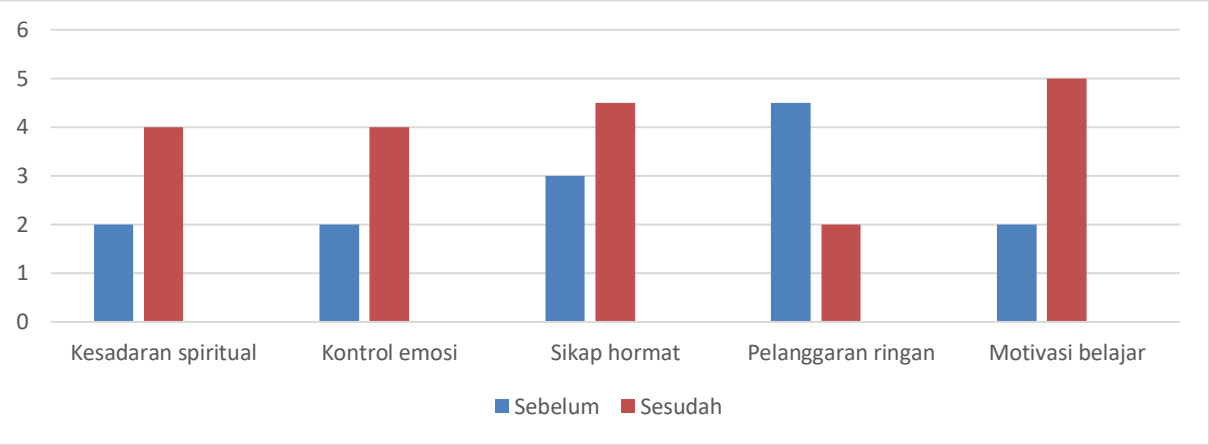
Tabel 1. Peningkatan Perilaku Siswa

No.	Indikator Perubahan	Kondisi Sebelum	Kondisi Sesudah
1.	Kesadaran spiritual (salat, doa, zikir)	Masih banyak yang lalai	Meningkat lebih konsisten
2.	Kontrol emosi	Sering emosi atau konflik	Lebih tenang
3.	Sikap hormat kepada guru & teman	Kurang konsisten	Lebih sopan & disiplin
4.	Pelanggaran ringan (gaduh, tidak tertib)	Masih sering terjadi	Menurun perlahan
5.	Motivasi belajar	Kurang antusias	Lebih fokus & bersemangat

Data refleksi siswa juga memperlihatkan tren peningkatan kesadaran spiritual, sikap hormat, pengendalian emosi, dan motivasi belajar. Peningkatan tajam terjadi pada motivasi belajar. Sebaliknya, pada pelanggaran ringan terjadi penurunan yang signifikan. Ini menunjukkan keefektifan dari metode tersebut. Gambar 2 berikut menunjukkan perbandingan intensitas perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah penerapan metode ini.

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran

STRATEGY: Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran
Vol. 5 No. 4, Oktober 2025
E-ISSN : 2798-5466
P-ISSN : 2798-5725
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/strategi



Gambar 2. Grafik Skor Perbandingan Perilaku Siswa Sebelum dan Sesudah Penerapan *Mindfulness* Islami

Gambar 2 memperlihatkan bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan signifikan setelah penerapan metode *mindfulness* Islami. Peningkatan paling menonjol terjadi pada aspek motivasi belajar dan sikap hormat terhadap guru maupun teman sebaya. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan nilai-nilai kesadaran diri yang berlandaskan ajaran Islam mampu memperkuat orientasi belajar yang positif serta membentuk perilaku sosial yang lebih santun. Sementara itu, penurunan pada kategori pelanggaran ringan menunjukkan keberhasilan metode ini dalam menumbuhkan disiplin dan kontrol diri peserta didik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *Mindfulness* Islami dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMA Negeri 1 Blora berjalan cukup efektif dalam membentuk kesadaran spiritual dan perilaku moral siswa. Guru PAI mengintegrasikan nilai-nilai *mindfulness* berbasis Islam dalam kegiatan pembelajaran, seperti membiasakan siswa memulai pelajaran dengan zikir, membaca doa bersama, dan melakukan refleksi diri di akhir pembelajaran. Selain itu, guru juga memberikan tugas jurnal harian berupa muhasabah atau catatan refleksi terhadap sikap dan ibadah siswa selama seminggu.

Temuan observasi menunjukkan adanya perubahan nyata, di mana siswa lebih tenang, tertib, dan khusyuk dalam mengikuti pelajaran. Wawancara dengan siswa juga menguatkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengendalikan emosi, lebih sabar, serta lebih berhati-hati dalam bertutur kata maupun bertindak. Hal ini sejalan dengan hasil refleksi siswa yang konsisten mencatat peningkatan disiplin ibadah dan kontrol emosi setelah penerapan metode ini. Temuan ini mendukung penelitian Khoirunisa et al. (2025) yang menegaskan bahwa *Mindfulness* Islami dapat meningkatkan motivasi belajar, ketenangan batin, serta kemampuan berpikir jernih.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya kesesuaian dengan prinsip tazkiyatun nafs, khususnya melalui praktik intropeksi diri, dzikir, dan tafakur (Zulwiddi et al., 2023; Mualim & Saputra, 2021; Faizah, 2023). Hal ini tampak dari data Tabel 1 dalam penelitian, di mana kesadaran spiritual siswa meningkat lebih konsisten, kontrol emosi menjadi lebih stabil, sikap hormat lebih sopan, dan pelanggaran ringan menurun. Dengan demikian, pembelajaran PAI melalui pendekatan ini bukan sekadar transfer ilmu, tetapi juga media pembinaan akhlak dan karakter religius.

Selain itu, guru dan pihak sekolah menilai metode ini relevan dengan visi pembinaan karakter. Guru PAI menyatakan kelas lebih kondusif, siswa lebih fokus, dan diskusi lebih hidup

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran

karena menyentuh aspek emosional. Pernyataan ini sejalan dengan Putri (2023) yang menyatakan bahwa *Mindfulness* Islami membantu guru menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, spiritual, dan berdampak pada pembentukan karakter religius. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dalam konteks pendidikan Islam tidak hanya meningkatkan konsentrasi siswa, tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual dan empati sosial di dalam kelas.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan pembelajaran yang menyentuh aspek afektif dan spiritual lebih berdampak dalam menghadapi krisis moral dibandingkan hanya berorientasi kognitif (Amalia, 2021). Data penelitian menunjukkan siswa yang sebelumnya sering terlambat dan gaduh menjadi lebih disiplin, sopan, serta termotivasi untuk memperbaiki diri. Kondisi ini sejalan dengan Manan (2024) bahwa *Mindfulness* Islami berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi siswa di era teknologi.

Dampak Metode *Mindfulness* Terhadap Kesadaran Spiritual dan Perilaku Siswa

Penerapan model pembelajaran *Mindfulness* Islami dalam Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 1 Blora mendapatkan respons positif dari siswa maupun guru. Respons ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang lebih menenangkan dan reflektif, serta dari guru yang merasa pendekatan ini mampu menanamkan nilai-nilai Islam secara lebih mendalam dan menyentuh aspek afektif siswa. Pihak sekolah pun mendukung penuh metode ini karena dinilai relevan dengan visi pendidikan karakter dan sangat kontekstual dengan krisis moral yang dihadapi oleh siswa saat ini. Kehadiran metode ini menjadi solusi pembelajaran yang bukan hanya mencerdaskan, tetapi juga menyadarkan secara spiritual.

Hasil wawancara mendalam yang dilakukan dengan siswa SMAN 1 Blora, merespons positif karena metode ini memberikan ruang bagi mereka untuk merenung, mengatur emosi, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kegiatan seperti dzikir, muhasabah, dan tafakur membuat suasana kelas menjadi lebih damai dan bermakna. Mereka merasa lebih tenang, lebih sadar atas tindakan mereka, dan lebih termotivasi untuk memperbaiki perilaku. Beberapa siswa juga menyebutkan bahwa pembelajaran ini berbeda dari biasanya karena tidak hanya belajar teori agama, tetapi juga merasakan nilai-nilainya secara langsung. Hal ini sejalan dengan temuan (Khoirunisa et al., 2025), yang menyatakan bahwa siswa yang terlibat dalam pembelajaran berbasis *Mindfulness* Islami menunjukkan peningkatan motivasi belajar, ketenangan batin, dan kemampuan berpikir jernih dalam menghadapi masalah.

Guru juga memberikan tanggapan yang sangat positif terhadap model ini. Guru merasa terbantu karena siswa menjadi lebih fokus, tidak mudah gaduh, dan lebih mudah diajak berdiskusi dalam pembelajaran. Guru PAI menyatakan bahwa metode ini membuat proses belajar lebih hidup dan menyentuh sisi emosional siswa, bukan hanya menyampaikan materi secara kognitif. Guru juga merasakan bahwa siswa menjadi lebih disiplin, menunjukkan sikap hormat, dan lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan atau masalah mereka. Putri (2023) menegaskan bahwa *Mindfulness* Islami membantu guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, spiritual, dan berdampak terhadap pembentukan karakter religius peserta didik.

Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penerapan Metode *Mindfulness* Islami

Dalam penerapan metode *Mindfulness* Islami dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam, terdapat sejumlah faktor yang mendukung maupun menghambat keberhasilannya di lapangan. Keberadaan kedua faktor ini sangat memengaruhi efektivitas pembelajaran, terutama dalam pembentukan karakter dan kesadaran moral siswa. Faktor pendukung yang paling utama adalah komitmen guru PAI dalam menerapkan pendekatan spiritual yang bermakna. Guru memiliki pemahaman yang baik tentang konsep *mindfulness* dalam Islam dan mampu mengintegrasikannya ke dalam materi ajar secara kreatif. Selain itu, dukungan dari pihak

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran

sekolah, baik dari kepala sekolah maupun wakil kepala sekolah bidang kurikulum dan kesiswaan, juga menjadi aspek penting. Sekolah memberikan ruang dan kebebasan kepada guru untuk mengembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan nilai-nilai karakter.

Lingkungan sekolah yang religius juga menjadi faktor yang mendukung. Suasana sekolah yang kondusif, kegiatan keagamaan yang rutin, serta adanya budaya spiritual seperti pembiasaan membaca doa, salat berjamaah, dan ceramah rohani menjadi penguat eksternal bagi internalisasi nilai melalui metode *Mindfulness* Islami. Faktor lain adalah antusiasme siswa, terutama mereka yang sedang mengalami krisis nilai dan sedang mencari arah hidup, yang merasa terbantu dengan pendekatan reflektif dan spiritual ini. Guru PAI juga berperan aktif dalam memfasilitasi kegiatan reflektif dengan mengaitkan materi ajar pada pengalaman spiritual siswa sehari-hari. Pendekatan ini terbukti mampu memperdalam pemahaman nilai dan memperkuat hubungan emosional antara guru dan siswa.

Namun demikian, penerapan metode ini juga menghadapi beberapa faktor penghambat. Salah satunya adalah tingkat kesiapan siswa yang berbeda-beda. Tidak semua siswa memiliki latar belakang religius yang kuat, sehingga ada yang kurang memahami atau kurang serius mengikuti kegiatan refleksi atau muhasabah. Sebagian siswa juga masih memandang kegiatan ini sebagai sesuatu yang formalitas atau hanya pelengkap dari pembelajaran. Hambatan lainnya adalah keterbatasan waktu pembelajaran. Materi PAI yang cukup padat dalam kurikulum sering kali membuat guru kesulitan mengalokasikan waktu khusus untuk praktik *mindfulness* secara utuh, seperti sesi muhasabah atau tafakur yang seharusnya dilakukan dengan suasana tenang dan tidak tergesa-gesa. Selain itu, kurangnya pelatihan khusus bagi guru dalam menerapkan *Mindfulness* Islami juga menjadi tantangan. Sebagian guru mungkin memahami konsepnya secara umum, tetapi belum memiliki pendekatan sistematis untuk mengintegrasikannya ke dalam proses belajar.

Sebagaimana ditegaskan oleh Putri (2023), keberhasilan penerapan *Mindfulness* Islami sangat ditentukan oleh kesiapan guru, dukungan institusi, dan budaya sekolah. Peran guru sebagai teladan spiritual menjadi kunci dalam menumbuhkan kesadaran dan ketenangan batin siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dukungan sekolah dalam bentuk pelatihan dan kebijakan yang berpihak pada pendidikan karakter juga memperkuat efektivitas metode ini. Sementara itu, Khoirunisa et al. (2025) menambahkan bahwa hambatan psikologis siswa seperti stres akademik, latar belakang keluarga, atau lingkungan sosial juga dapat memengaruhi keberhasilan internalisasi nilai melalui metode ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Mindfulness* Islami dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 1 Blora memberikan dampak positif dalam mengatasi krisis moral yang terjadi pada siswa. Metode ini efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan perilaku spiritual siswa. Melalui praktik seperti zikir, muhasabah, dan refleksi diri, siswa menjadi lebih tenang, lebih sadar atas tindakannya, serta lebih disiplin dalam menjalankan ibadah dan berinteraksi sosial.

Model pembelajaran ini juga mendapat respons positif dari guru dan siswa. Guru merasakan kemudahan dalam membentuk karakter siswa secara lebih menyeluruh, sedangkan siswa merasa lebih dekat dengan nilai-nilai agama dan lebih mampu mengelola tekanan sosial serta emosi pribadi. Dukungan lingkungan sekolah, komitmen guru, serta budaya religius menjadi faktor utama yang mendukung keberhasilan metode ini. Namun demikian, penerapan metode ini juga menghadapi kendala, seperti keterbatasan waktu pembelajaran, kesiapan siswa yang beragam, serta minimnya pelatihan guru dalam pendekatan *mindfulness* berbasis Islam.

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran

Meskipun demikian, metode ini tetap relevan dan dapat dijadikan sebagai strategi pembelajaran PAI yang solutif dan transformatif dalam menghadapi tantangan moral remaja masa kini.

Penerapan metode *Mindfulness* Islami dalam pembelajaran PAI di SMA Negeri 1 Blora terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, kontrol emosi, serta perilaku spiritual siswa. Implikasi praktisnya, guru PAI dapat menjadikan *Mindfulness* Islami sebagai strategi pembelajaran untuk memperkuat pendidikan karakter. Penelitian selanjutnya dapat memperluas subjek pada sekolah lain atau menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas metode secara lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R. (2021). *Pendidikan Karakter Berbasis Spiritualitas Islam*. Bandung: Alfabeta.

Faizah, N. (2023). Implementation of curriculum management in improving the quality of education at the integrated Islamic elementary school in South Tangerang. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, *15*(4), 6305-6320. https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.4192

Fauziyah, N. K., Azaria, D. L., & Khainuddin. (2024). Konsep Pemikiran Tazkiyatun Nafs oleh Ibnu Taimiyah dan Relevansinya dengan Pendidikan Karakter. *Spiritualita*, *8*(2), 159–169. https://doi.org/10.30762/spiritualita.v8i2.2316

Jaenuri, J., Hamidi, A., & Febrianti, R. (2025). Mindfulness; Sebuah Pendekatan Pendidikan Spiritual Islam (Studi Kasus di Padepokan Patrap Surakarta). *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, *15*(1), 105-124. https://journal.stai-ypbwi.ac.id/index.php/elbanat/article/view/455

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2020). *Kurikulum pendidikan agama Islam dan budi pekerti.* Jakarta: Kementerian Agama RI.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Tahunan Pendidikan Nasional.* Jakarta: Kemendikbud.

Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital. *Akhlaq: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 45-58 https://doi.org/10.30998/jebg.v1i1.3725

Khoirunisa, T. K., Fitriani, F., Himmi, N., & Jannah, Y. M. (2025). Konsep Mindfulness dalam Islam: Studi Kasus Implementasi di Sekolah sebagai Pendekatan Pembelajaran Spiritual dan Emosional. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *11*(1), 96-109. https://doi.org/10.19109/psikis.v11i1.26316

Mualim, R., & Saputra, M. F. (2021). Optimizing Online Learning during Covid 19 Pandemic in Junior High School. *Journal of Islamic Education Students (JIES)*, *1*(1), 19. https://doi.org/10.31958/jies.v1i1.3193

Manan, A. (2024). Pengaruh Mindfulness Islami dalam Pendidikan Agama Islam terhadap Regulasi Emosi Siswa di Era Teknologi. *Scholastica: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, *6*(2), 67-74. http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/scholastica/article/view/2757

Nudin, B. (2020). Konsep Pendidikan Islam Pada Remaja di Era Disrupsi Dalam Mengatasi Krisis Moral. *Literasi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *11*(1), 63-74. http://dx.doi.org/10.21927/literasi.2020.11(1).63-74

Putri, G. A. (2020). Konsep mindfulness dalam bimbingan dan konseling Islam. *Population*, *113*(8), 229-235. https://doi.org/10.38073/almusyrif.v4i1.479

Rizal, A. S. (2023). Inovasi pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa di era digital. *Attanwir: Jurnal Keislaman Dan Pendidikan*, *14*(1), 11-28. https://doi.org/10.53915/jurnalkeislamandanpendidikan.v14i1.329

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran

Sambaga, Y. (2024). Problematika Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Sekolah. *Komprehensif*, *2*(2), 360-367. https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/komprehensif/article/view/752

Sari, M., & Marhaban, M. (2023). The Self Purification Through Dhikr in the Perspective of Imam Al-Ghazali. *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, *7*(2), 339-359. https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v7i2.10581

Syafii, H., Purnomo, H., Syukur, A., & Azhari, H. (2025). A The Effectiveness of Islamic Psychospiritual Approach in Mindfulness Program for Developing Teachers' Emotional Intelligence. *EDUSHOPIA: Journal of Progressive Pedagogy*, *2*(2), 127-137. https://doi.org/10.64431/edushopia.v2i2.242

Sujadi, E. (2022). Mindfulness, Self-Compassion, Resilience, and Academic Anxiety among College Students: A Structural Equation Modeling Approach. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *18*(2), 122-139. https://doi.org/10.32939/tarbawi.v18i2.2460

Yandani, E. E., Komaruddin & Sulistio, I. (2025). Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Islami Siswa. *Maulana Atsani: Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, *1*(3), 117-123. https://doi.org/10.51806/v7nf3v21

Zulwiddi, N., Sesmiarni, Z., & Sius, D. M. (2023). Quality Management Patterns in Islamic Education to Enhance Students' Competencies. *At-Talim: Jurnal Pendidikan, 12*(1), 55–70. https://doi.org/10.29300/attalim.v23i2.6463

Copyright (c) 2025 STRATEGY : Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran