



**IMPLEMENTASI PENDEKATAN *MINDFULNESS*  
DALAM PEMBELAJARAN AL QURAN HADITS DI  
KELAS X MA AL BURHAN HIDAYATULLAH  
*ISLAMIC BOARDING SCHOOL* KOTA SEMARANG  
TAHUN AJARAN 2024/2025**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat guna Memperoleh  
Gelar Sarjana dalam Ilmu Tarbiyah Jurusan Pendidikan Agama Islam**

**Oleh**

**Latifa Adelia Ramadani**

**NIM. 21.61.0035**

**FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS DARUL ULUM ISLAMIC  
CENTRE SUDIRMAN GUPPI**

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Latifa Adelia Ramadani  
NIM : 21.61.0035  
Jenjang : Sarjana (S1)  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Ungaran, 12 Juli 2024

Yang menyatakan



Latifa Adelia Ramadani

NIM. 21.61.0035

## NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 2 Lembar

Ungaran, 12 Juli 2025

Hal : Naskah Skripsi

Sdr. Latifa Adelia Ramadanani

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Agama Islam UNDARIS

Di Ungaran.

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, menulis dan mengadakan perbaikan seperlunya bersama ini.

Kami kirimkan naskah skripsi saudara :

Nama : Latifa Adelia Ramadanani

NIM : 21.61.0035

Judul Skripsi : Implementasi Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Al Quran Hadits di Kelas X MA Al Burhan *Hidayatullah Islamic Boarding School* Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025.

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut segera dimunaqosahkan.

Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing I



**Drs. H. Matori, M.Pd**

NUPTK. 9445744645130072

Pembimbing II



**Isnaini, S.Sos.I., S.Pd.I., M.Pd.I.**

NUPTK. 6458763664130172

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul Implementasi Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Al Quran Hadits di Kelas X MA Al Burhan Hidayatullah *Islamic Boarding School* Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025.

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Latifa Adelia Ramadani

NIM. 21.61.0035

Telah dimunaqasyahkan pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 31 Juli 2025

dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Agama Islam UNDARIS

Pembimbing I

Drs. H. Matori, M.Pd  
NUPTK. 9445744645130072

Pembimbing II

Isnaini, S.Sos.I., S.Pd.I., M.Pd.I.  
NUPTK. 6458763664130172

SIDANG DEWAN MUNAQASYAH

Ketua Sidang

Dr. Hj. Ida Zahara Adibah, M.S.I  
NUPTK. 0038748649230203

Sekretaris Sidang

Rina Priarni, S.Pd.I., M.Pd.I  
NUPTK. 9561765666237003

Penguji I

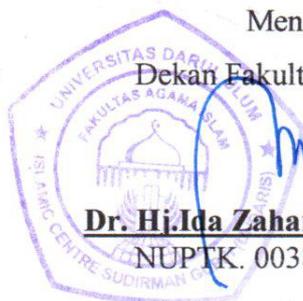
Dr. Hj. Ida Zahara Adibah, M.S.I  
NUPTK. 0038748649230203

Penguji II

Dr. H. Imam Anas Hadi, M.S.I  
NUPTK. 0834759660200012

Mengetahui

Dekan Fakultas Agama Islam



Dr. Hj. Ida Zahara Adibah, M.S.I.  
NUPTK. 0038748649230203

## **MOTTO**

Belajar bukan sekedar menghafal, melainkan menyelami makna dengan kesadaran penuh.

(Jalaluddin Rumi)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Pertama penulis ucapkan syukur kepada Allah swt. yang telah memberikan kelancaran serta kemudahan sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik hingga selesai. Dengan segala kerendahan hati sebagai hamba Allah maupun sebagai insan akademis. Penulis persembahkan karya ini kepada almamater saya :

Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman GUPPI (UNDARIS).

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman transliterasi huruf (pengalihan huruf) dari huruf Arab ke huruf Latin yang digunakan adalah hasil Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158 Tahun 1987 atau Nomor 0543 b/u 1987, tanggal 22 Januari 1988, dengan melakukan sedikit modifikasi untuk membedakan adanya kemiripan dalam penulisan.

### A. Penulisan huruf :

No	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
1.	ا	Alif	Tidak dilambangkan
2.	ب	Ba <sup>ʿ</sup>	B
3.	ت	Ta	T
4.	ث	ṡa	ṡ
5.	ج	Jim	J
6.	ح	Ḥa	ḥ
7.	خ	Kha	Kh
8.	د	Dal	D
9.	ذ	ḏal	ḏ
10.	ر	Ra	R
11.	ز	Za	Z
12.	س	Sin	S
13.	ش	Syin	Sy
14.	ص	Ṣad	ṣ
15.	ض	Ḍad	ḍ
16.	ط	Ṭa <sup>ʿ</sup>	ṭ
17.	ظ	Ẓa	ẓ
18.	ع	ʿain	‘(koma terbalik di atas)
19.	غ	Gain	G

20.	ف	Fa''	F
21.	ق	Qaf	Q
22.	ك	Kaf	K
23.	ل	Lam	L
24.	و	Mim	M
25.	ن	Nun	N
26.	و	Wawu	W
27.	هـ	Ha''	H
28.	ء	Hamzah	„ (apostrof)
29.	ي	Ya''	Y

### B. Vokal Pendek

اَ	Fathah	Ditulis “ a “
اِ	Kasroh	Ditulis “ i “
اُ	Dhammah	Ditulis “ u “

### C. Vokal Panjang

اَ+اَ	Fathah + alif	Ditulis “ ā “	جَاهِلِيَّة	Jāhiliyah
اِ+اِ	Fathah + alif Layin	Ditulis “ ī “	نُصْبِي	Tansā
اَ+اَ	Kasrah +ya'' Mati	Ditulis “ ū “	حَكِيمِي	Hakīm
اُ+اُ	Dhammah + wawu mati	Ditulis “ ū “	فُرُوض	Furūd

#### D. Vokal Rangkap

اِيّ	Fathah + ya“ mati	Ditulis “ <i>ai</i> “	يكي	Bainakum
اوّ	Fathah + wawu mati	Ditulis “ <i>au</i> “	قول	Qaul

#### E. Huruf rangkap karena tasydid ( ّ ) ditulis rangkap

دا	Ditulis “ <i>dd</i> “	عداة	„Iddah
نا	Ditulis “ <i>nn</i> “	ناب	Minna

#### F. Ta’ Marbutah

1. Bila dimatikan ditulis *h*:

حكمة	Hikmah
جسية	Jizyah

(Ketentuan ini tidak berlaku untuk kata-kata bahasa arab yang sudah diserap kedalam bahasa indonesia)

2. Bila Ta’ Marbutah hidup atau berharakat maka ditulis *t*:

زكاة نفطر	Zakāt al-fiṭr
حياة السب	Ḥayāt al-insān

#### G. Vokal pendek berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan Apostrof (‘)

أتى	A‘antum
أعداد	U‘iddat
لني شكرني	La‘insyakartum

#### H. Kata sandang alif +lam

Al-qamariyah	انقرأ	al-Qurʿān
Al-syamsiyah	انسب	al-samāʿ

#### I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat:

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya

ذَوَّ افروض	Ẓawi al-furūd
أهم انسنة	Ahl al-sunnah

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta taufiqnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Sholawat serta salam peneliti haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW yang telah menuntun umatnya kejalan kebenaran dan keadilan.

Merupakan sebuah kewajiban yang harus dilewati dalam melengkapi persyaratan Guna memperoleh gelar sarjana pada Universitas Darul Ulum Islamic Centre GUPPI (UNDARIS) Kab. Semarang Jurusan Tarbiyah Pendidikan Agama Islam (PAI), maka dengan segala daya dan upaya peneliti menyelesaikan karya ilmiah dengan berbagai revisi yang sudah dilewati dalam bentuk skripsi dengan judul *“Implementasi Pendekatan Mindfulness dalam Pembelajaran Al Quran Hadits di Kelas X MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025”*.

Selanjutnya penulis mengucapkan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu baik secara moril maupun material. Yang telah memberikan motivasi, dorongan, dukungan, bimbingan serta saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Drs. Hono Sejati, S.H., M.Hum. selaku Rektor UNDARIS yang telah bekerja keras untuk mengelola dan membina Pendidikan di UNDARIS.

2. Ibu Dr. Hj. Ida Zahara Adibah, S. Ag., M.S.I. selaku Dekan Fakultas Agama Islam di UNDARIS, yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
3. Bapak Isnaini, S.Sos.I., S.Pd.I.,M.Pd.I. selaku wakil Dekan Pendidikan Agama Islam di UNDARIS sekaligus Dosen Pembimbing II, yang selalu memberikan semangat serta motivasi yang sangat luar biasa dan berharga bagi penulis serta kerelaan hati dan waktunya dalam memberikan pengarahan, bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Rina Priarni, M.Pd.I selaku Kaprodi Pendidikan Agama Islam yang telah memberikan kemudahan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Matori, M.Pd. selaku pembimbing I, yang selalu mengarahkan dan memberikan bimbingan serta motivasi yang sangat luar biasa bagi penulis, kerelaan hati dan waktunya untuk membimbing selama penulis melakukan penulisan ini.
6. Kepada Seluruh dosen UNDARIS yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu serta para karyawan, penulis hanya bisa menyampaikan terimakasih sebanyak-banyaknya atas ilmu yang telah diberikan selama penulis menempuh jenjang S1 di UNDARIS ini.
7. Kepada kedua orangtuaku, terutama Ibuku tercinta sosok luar biasa yang doanya menjadi kekuatan dalam setiap langkahku dan selalu memberi dukungan, motivasi, dan cinta yang tiada batas. Tanpa restu, doa dan kasih sayang beliau, mungkin langkah ini tak akan pernah sampai pada titik ini. Terimakasih atas setiap doa dan pengorbananmu yang menjadi jalan keberkahan dalam hidupku.

8. Kepada teman seperjuanganku, Salsa Bilatul Jannah yang telah setia mendampingi penulis sejak awal proses hingga akhir penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan semangat yang tak pernah putus, bahkan di saat-saat paling sulit sekalipun. Kebersamaan dan dukunganmu menjadi bagian penting yang turut menguatkan penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini. Semoga segala kebaikanmu menjadi keberkahan yang terus mengalir di setiap langkah kehidupan.
9. Kepada teman-temanku Ghea Anggit Wigati, Pingping Salsabila dan Ilma Helmia Sabrina yang meskipun berada di universitas yang berbeda, tetap setia memberi semangat dan perhatian selama proses ini. Dukungan kalian ditengah kesibukan masing masing sangat berarti dan menjadi salah satu penguat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah hadir dengan cara yang sederhana namun penuh makna.
10. Kepada teman ceritaku Asih Riani dan Mbak Fitriyani Ulwiyah yang telah menjadi teman berbagi tawa dan tempat penulis sejenak melepas penat di tengah padatnya proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi ruang nyaman untuk sekadar mengalihkan pikiran, memberi semangat dengan cara yang sederhana namun sangat berarti. Bersama kalian, penulis belajar bahwa jeda juga bagian penting dari perjuangan.
11. Kepada Bude, Pakde, Mbak Dina, dan adikku yang telah memberi semangat, doa, dan dukungan yang tulus selama penulis menjalani proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian telah menjadi penguat tersendiri yang membuat penulis terus melangkah dan tidak menyerah. Semoga kebaikan dan cinta kalian menjadi keberkahan yang tak pernah putus.

12. Kepada teman-teman Fakultas Agama Islam Angkatan 2021 yang juga selalu memberikan dukungan, dorongan, semangat dan motivasi kepada penulis, terkhusus kepada yang selalu menemani dan *mensupport* penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Terlalu banyak orang yang berjasa dan mempunyai andil kepada penulis selama penulis menempuh jenjang pendidikan ini, sehingga tidak akan muat apabila ditulis dalam ruang yang terbatas ini, penulis hanya mampu mengucapkan terimakasih yang teramat dalam dan berdoa semoga Allah selalu membalas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Selanjutnya penulis mengucapkan mohon maaf yang sedalam-dalamnya, karena penulis sadar semua itu adalah murni dari penulis sebagai manusia biasa yang tak luput dari khilaf.

Dan akhirnya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan juga bagi pengembangan Ilmu Pengetahuan Agama Islam.

*Wassalamu'alaikum WR. WB.*

Ungaran, 31 Juli 2025



Latifa Adelia Ramadani

21610035

## ABSTRAK

*LATIFA ADELIA RAMADANI. Implementasi Pendekatan Mindfulness dalam Pembelajaran Al Quran Hadits di Kelas X MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025. Skripsi. Ungaran Prodi Pendidikan Agama Islam FAI UNDARIS 2025.*

*Mindfulness merupakan pendekatan yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dilakukan, dirasakan, dan dipikirkan saat ini. Dalam konteks pembelajaran Al-Qur'an Hadits, pendekatan ini dapat membantu siswa lebih fokus, tenang, dan terbuka dalam menerima serta menghayati nilai-nilai keislaman. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) mengetahui bagaimana implementasi mindfulness dalam pembelajaran Al Quran Hadits di Kelas X MA al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025; (2) mengidentifikasi faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pengimplementasiannya.*

*Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Sumber data melalui observasi, interview dan dokumentasi. Teknis analisis datanya dengan cara mereduksi data, display data dan mengambil kesimpulan.*

*Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam implementasi pendekatan mindfulness dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dengan perencanaan di lanjut dengan pelaksanaan dengan awalan memberi waktu hening dan evaluasi. Adapun faktor pendukungnya (1)lingkungan yang kondusif;(2)dukungan dari pihak madrasah;(3)peran guru dalam mengelola kelas;(4)respon positif siswa;(5)keselarasan materi dengan nilai kehidupan. Adapun faktor pengambatnya (1)ketidaksiesuaian dengan materi;(2)terbatasnya media pembelajaran dan (3)kondisi fisik ruang kelas.*

*Kata kunci: Pendekatan Mindfulness, Pembelajaran Al Quran Hadits*

## ABSTRACT

*LATIFA ADELIA RAMADANI. Implementation of the Mindfulness Approach in Quran and Hadith Learning in Grade X of MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School, Semarang City, Academic Year 2024/2025. Skripsi. Ungaran, Islamic Religious Education Study Program, FAI UNDARIS 2025.*

*Mindfulness is an approach that emphasizes full awareness of what is being done, felt, and thought in the present moment. In the context of Quran and Hadith learning, this approach can help students become more focused, calm, and open to accepting and internalizing Islamic values. The objectives of this study are (1) to determine how mindfulness is implemented in Quran and Hadith learning in Grade X of MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School, Semarang City, Academic Year 2024/2025; (2) to identify supporting and inhibiting factors in its implementation.*

*This research uses a descriptive qualitative approach, which aims to describe and analyze phenomena, events, social activities, attitudes, beliefs, perceptions, and thoughts of individuals and groups. Data sources include observation, interviews, and documentation. Data analysis techniques include data reduction, data display, and drawing conclusions.*

*The results of the study show that the implementation of the mindfulness approach is carried out through several stages, starting with planning followed by implementation with the beginning of providing quiet time and evaluation. The supporting factors are (1) a conducive environment; (2) support from the madrasah; (3) the role of teachers in managing the class; (4) positive student responses; (5) alignment of material with life values. The inhibiting factors are (1) incompatibility with the material; (2) limited learning media and (3) the physical condition of the classroom.*

*Keywords: Mindfulness Approach, Al-Quran and Hadith Learning*

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>i</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Penelitian Terdahulu .....	9
B. Kajian Teori .....	11
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian .....	34
B. Setting Penelitian .....	35
C. Sumber Data.....	35
D. Metode Pengambilan Data.....	36
E. Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan.....	64

<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>79</b>
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>86</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Keadaan Guru MA Al Burhan Hidayatullah .....	48
Tabel 4.2 Keadaan Siswa MA Al Burhan Hidayatullah .....	49
Tabel 4.3 Keadaan Sarana Prasarana MA Al Burhan Hidayatullah .....	50

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	86
Lampiran 2 Pedoman Observasi.....	87
Lampiran 3 Pedoman Wawancara.....	88
Lampiran 4 Panduan Analisis Dokumen .....	90
Lampiran 5 Modul Ajar .....	91
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	100
Lampiran 7 Dokumentasi.....	101

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan zaman yang semakin pesat membawa dampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk pola pikir dan perilaku generasi muda. Di era globalisasi, kemajuan teknologi dan informasi telah menciptakan dunia yang serba instan dan dinamis. Siswa di Madrasah Aliyah, sebagai bagian dari generasi muda, kini dihadapkan pada tantangan yang kompleks akibat paparan beragam informasi dari media sosial, internet, dan lingkungan sekitarnya. Hal ini tidak hanya memengaruhi cara mereka memandang dunia, tetapi juga berdampak pada sistem nilai yang mereka anut. Nilai-nilai agama yang seharusnya menjadi pedoman dalam kehidupan seringkali tergeser oleh nilai-nilai materialistik dan duniawi yang bersifat instan.

Menurut Ardiansyah et al. yang dikutip oleh Ilham Hudil et al (2024:235) Menurunnya kesadaran etika dan moral generasi muda dapat berbagai permasalahan sosial, seperti meningkatnya angka kriminalitas, maraknya penyalahgunaan narkoba dan meningkatnya kenakalan remaja. Salah satu dampak dari menurunnya kesadaran etika dan moral adalah meningkatnya masalah sosial di kalangan remaja, seperti kasus kekerasan dan perundungan, baik di lingkungan sekolah maupun di dunia maya. Kekerasan verbal, fisik, maupun digital menjadi fenomena yang meresahkan dan menunjukkan adanya

krisis moral di kalangan generasi muda. Perilaku ini tidak hanya merugikan korban, tetapi juga menunjukkan lemahnya internalisasi nilai-nilai agama yang seharusnya menjadi dasar bagi pembentukan karakter mereka. Tantangan ini menjadi tanggung jawab bersama, khususnya dalam bidang pendidikan agama, untuk memberikan solusi yang relevan dalam membangun generasi yang lebih berakhlak mulia.

Pengaruh ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) terhadap pendidikan Islam mampu mengubah pola komunikasi dan cara belajar. Kemajuan Ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dan perangkat elektronik lainnya memberi manfaat yakni akses cepat dan mudah terhadap informasi yang luas. Namun kelebihan ini juga dapat menjadi sebuah tantangan, karena dengan mudahnya akses informasi, terhadap resiko munculnya informasi yang tidak akurat atau bahkan bertentangan. Hal ini dapat menyesatkan pemahaman dan keyakinan peserta didik, terutama bagi mereka yang kurang kritis dalam menyaring informasi yang diperoleh. (Mewar 2021:137)

Pendidikan Agama Islam (PAI) di Madrasah Aliyah memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter siswa. Pendidikan Agama Islam merupakan elemen penting di dalam pendidikan yang bertujuan untuk membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual namun juga memiliki integritas spriritual yang kuat sebagai bekal peserta didik sehingga mampu mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Chabib Thoha, dkk dalam Jafri, (2021:13) Pendidikan agama merupakan salah satu dari tiga mata pelajaran yang wajib dimasukkan dalam kurikulum setiap lembaga pendidikan formal Indonesia. Hal ini didasarkan pada pentingnya kehidupan beragama sebagai salah satu aspek kehidupan yang diharapkan dapat terintegrasi secara harmonis.

Nilai nilai keagamaan dan moral kini menjadi pijakan utama dalam menandai keberhasilan sejati dalam dunia yang semakin terotomatisasi ini. Dalam setiap langkahnya, Pendidikan Agama Islam menggambarkan landasan etika yang kokoh. Ia memberikan pedoman jelas tentang perilaku etis, mengingatkan bahwa meskipun teknologi berkembang, integritas moral harus tetap tidak tergoyahkan (Islamy 2022: 48-61)

Menanamkan pemahaman yang mendalam terhadap nilai nilai keagamaan dalam kehidupan nyata sangatlah penting akan tetapi kurangnya keterlibatan emosional dan spritual peserta didik dalam proses pembelajaran menjadikan hambatan sehingga mengakibatkan lemahnya internalisasi nilai-nilai keagamaan, sehingga materi yang diajarkan hanya bersifat hafalan dan belum sepenuhnya membentuk perilaku.

Melalui Pendidikan Agama Islam, siswa diajarkan nilai-nilai keimanan, ibadah, dan akhlak mulia yang dapat menjadi bekal dalam menghadapi tantangan hidup. Namun, kenyataannya, metode pembelajaran PAI yang digunakan masih sering bersifat konvensional dan kurang adaptif terhadap kebutuhan zaman. Pembelajaran yang hanya berorientasi pada hafalan materi

tanpa mengaitkan nilai-nilai agama dengan pengalaman hidup siswa membuat pemahaman mereka terhadap agama cenderung dangkal. Akibatnya, siswa kesulitan mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi konflik sosial atau tekanan dari lingkungan.

Dalam menghadapi tantangan ini, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan spiritual yang mampu memberikan stimulasi mental pada peserta didik agar dapat membantu mereka mengurangi kecemasan dan stress dalam mengembangkan diri (Fourianalisyawati E dan Listyandini, R.A, 2021:30-39). Salah satu pendekatan kontemporer yang telah terbukti efektif adalah *Mindfulness*.

*Mindfulness*, yang berarti kesadaran penuh terhadap momen saat ini, telah digunakan secara luas di berbagai bidang, termasuk pendidikan, untuk membantu individu mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan keseimbangan mental. Dalam konteks pendidikan agama, *Mindfulness* dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu siswa lebih memahami nilai-nilai agama secara mendalam dan mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan riset dari Baer, Smith, dkk dalam Safitri, (2022:19) terdapat lima aspek *Mindfulness* yaitu *observing* (mengamati), *describing* (menjelaskan), *acting with awarness* (bertindak secara sadar), *non judging of inner experience* (tidak menghakimi pengalaman yang terjadi), *nonreactivity to inner experience* (tidak bereaksi terhadap pengalaman yang sedang terjadi).

Praktik *Mindfulness* melatih siswa untuk menjadi lebih fokus, tenang, dan memiliki kesadaran diri yang tinggi. Melalui *Mindfulness*, siswa diajak untuk merefleksikan nilai-nilai agama yang diajarkan dan menghubungkannya dengan pengalaman pribadi. Hal ini tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif mereka terhadap agama, tetapi juga memperkuat aspek emosional dan spiritua dalam jangka panjang, *Mindfulness* dapat membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan sosial, sehingga mereka mampu berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama yang telah tertanam.

Selain itu, *Mindfulness* juga sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kesadaran diri, refleksi, dan pengendalian diri. Dalam Al-Qur'an dan hadis, banyak anjuran untuk bermuhasabah, mengingat Allah (*zikrullah*), dan menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran. Oleh karena itu, *Mindfulness* tidak hanya relevan sebagai pendekatan modern, tetapi juga memiliki akar yang kuat dalam tradisi Islam.

Proses pembelajaran di MA Al Burhan *Islamic Boarding School* ini bukan hanya tentang memahami materi tetapi juga tentang kesadaran penuh dalam setiap langkahnya dan tidak hanya terfokus pada pencapaian akademik semata tetapi juga pada pengembangan kesadaran diri, kesejahteraan mental, serta keterampilan sosial yang membangun keseimbangan sosial dan psikologis peserta didik maka pendekatan *Mindfulness* ini diharapkan dapat menekankan kesadaran penuh terhadap setiap pengalaman belajar yang dijalani.

Namun, dalam praktiknya, masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian penuh selama proses pembelajaran. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, gangguan eksternal, serta kurangnya strategi pembelajaran yang menekankan kesadaran diri menjadi tantangan tersendiri dalam mencapai pembelajaran yang efektif dan bermakna. Oleh karena itu, penerapan pendekatan *Mindfulness* di MA Al Burhan menjadi suatu kebutuhan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lebih optimal, tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam membangun karakter dan kesejahteraan mental peserta didik.

Melalui penelitian ini, diharapkan implementasi *Mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran Hadits di MA Al Burhan *Islamic Boarding School* Kota Semarang dapat menjadi solusi inovatif dalam mengatasi tantangan moral generasi muda. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya diajak untuk memahami nilai-nilai agama secara mendalam, tetapi juga dilatih untuk menginternalisasikannya dalam setiap aspek kehidupan. Dengan demikian, mereka dapat menghadapi dinamika zaman dengan kepribadian yang tangguh dan berlandaskan nilai-nilai agama.

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana *Mindfulness* dapat mengurangi perilaku negatif dan turunya kualitas moral dengan cara membentuk kesadaran diri yang lebih baik. Jika diterapkan dengan baik, pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat individu bagi siswa, tetapi juga menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih harmonis, religius, dan bermartabat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis dapat mengambil beberapa rumusan masalah yaitu :

1. Bagaimana proses implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam dalam Pembelajaran Al Quran Hadits di kelas XI MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025?
2. Apa saja faktor pendukung dan penghambat implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Al Quran Hadits di kelas XI MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana proses implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Al Quran Hadits di kelas XI MA Al Burhan Hidayatullah *Islamic Boarding School* Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025?
2. Untuk mengetahui apa saja apa saja faktor pendukung dan penghambat implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Al Quran Hadits di kelas X MA Al Burhan Hidayatullah *Islamic Boarding School* Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan mempunyai beberapa manfaat, diantaranya:

##### 1. Aspek Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi pemahaman teoritis mengenai Implementasi pendekatan *Mindfulness* untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan pertumbuhan spiritual siswa. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti dan akademisi untuk peneliti selanjutnya.

##### 2. Aspek Praktis

Penelitian Implementasi *Mindfulness* dalam Pembelajaran Agama Islam memiliki potensi yang sangat besar untuk memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan. Dengan memahami aspek-aspek praktis dari penelitian ini, diharapkan dapat mendorong lebih banyak penelitian dan pengembangan dibidang ini, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas pendidikan agama islam di Indonesia.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Penelitian Terdahulu

Untuk mendukung dalam penelitian ini penulis menggunakan rujukan karya ilmiah lain yang relevan dengan permasalahan yang sedang peneliti kerjakan. Informasi ini digunakan sebagai bahan komparasi dalam segi metode maupun obyek penelitian.

1. Meta Hasanah Safitri dalam Skripsinya yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* dengan *Emotional Intelligence* pada Remaja Panti Asuhan” (2022). Menjelaskan bahwa tujuan penelitian ini untuk mengetahui apaakah terdapat hubungan antara *Mindfulness* dengan *emotional intelligence*. Melalui hasil penelitian disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Mindfulness* individu, semakin tinggi pula kemampuan kecerdasan emosional mereka. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut sehingga hipotesis diterima.

Perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah fokus pada judul skripsi ini lebih luas secara umum tanpa dibatasi pada suatu mata pelajaran tertentu sedangkan peneliti lebih spesifik fokus pada penerapan *Mindfulness* dalam pendidikan agama islam di tingkat madrasah aliyah. Lalu fokus penelitian ini menekankan *emotional intelligence* anak panti asuhan sedangkan peneliti fokus kepada siswa sekolah dalam bidang pendidikan.

Apabila persamaan dengan penelitian peneliti sama menitikberatkan konsep *Mindfulness* dalam konteks pendidikan baik umum maupun khusus.

2. Nandasari dalam skripsinya yang berjudul ‘‘Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Regulation* pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang Mengerjakan Skripsi’’ (2019). Menjelaskan bahwa *Mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan dengan *self regulation*. Hasil dari penelitian ini menjelaskan mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dengan lebih baik sehingga mampu mengarahkan diri mereka pada tujuan yang telah ditetapkan.

Perbedaan yang ditemukan adalah dalam fokus penelitian, skripsi ini fokus untuk mengukur hubungan atau pengaruh *Mindfulness* terhadap kemampuan sedangkan milik peneliti menerapkan pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran dan juga subjeknya berbeda mahasiswa dengan siswa. Adapun kesamaan dalam penelitian ini yakni sama sama menitikberatkan pada konsep *Mindfulness* sebagai faktor penting yang mempengaruhi kemampuan mengatur diri, perhatian dan sikap.

3. Muhammad Rafli Ramadani NIM 30402100311 dalam skripsinya yang berjudul ‘‘Peran Islamic *Mindfulness* dalam Memediasi Pengaruh *Job Crafting* terhadap *Work Engagement Guru*’’ Universitas Islam Sultan Agung (2023) menjelaskan bahwa *job crafting* sangat berpengaruh positif dan signifikan terhadap *islamic Mindfulness* dan dapat dibuktikan melalui data bahwa jika *job crafting* ditingkatkan maka *islamic Mindfulness* pada

karyawan akan semakin meningkat. Cara meningkatkan *work enagement* melalui islamic *Mindfulness* dengan cara selalu meluruskan niat bahwa bekerja adalah untuk ibadah, senantiasa melakukan intropeksi diri terhadap sikap dalam menjalani kehidupan sehari-hari setelah melakukan upaya yang optimal para guru senantiasa memasrahkan segala sesuatunya kepada Allah Swt serta mampu mengevaluasi setiap pekerjaan yang dikerjakan.

Perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah fokus baik dari segi variabel yang diteliti maupun tujuan yang dilakukan. Pada penelitian ini menekankan pada aspek psikologis kinerja guru sementara skripsi peneliti fokus terhadap aspek kognitif yakni pemahaman nilai. Sedangkan persamaan penelitian tersebut dengan peneliti adalah menekankan peran *Mindfulness* dalam meningkatkan aspek tertentu.

## **B. Kajian Teori**

### **1. Pendekatan Belajar**

#### **a. Pengertian Pendekatan Belajar**

Pendekatan adalah konsep dasar yang mawadahi, menginspirasi, menguatkan, dan melatari pemikiran tentang bagaimana metode pembelajaran diterapkan berdasarkan teori tertentu. Oleh karena itu banyak pandangan yang menyatakan bahwa pendekatan sejalan dengan metode.

Pendekatan pembelajaran merupakan aktifitas guru dalam memilih kegiatan pembelajaran. Setiap pendekatan pembelajaran mempunyai karakteristik tertentu dan berbeda antara satu dengan lainnya sesuai

dengan fungsi dan tujuan tiap pendekatan. Memilih pendekatan pembelajaran di sesuaikan dengan kebutuhan materi ajar yang dituangkan dalam perencanaan pembelajaran.

Menurut Mulyono dalam Hidayat Rahmat (2024:11-12) Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih umum, didalamnya mewadahi, menginspirasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoritis tertentu.

Winkel dalam M.Sobry Sutikno (2013: 31) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah seperangkat tindakan yang dirancang guru untuk mendukung proses belajar siswa yang memperhitungkan kejadian diluar diri siswa yang berperan terhadap rangkaian kejadian di dalam diri siswa. Pendekatan pembelajaran adalah sudut pandang terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya proses yang sifatnya umum (Andi Prastowo, 2013:67).

Dari pengertian diatas pendekatan pembelajaran adalah suatu usaha atau cara yang dirancang guna mendukung proses kegiatan pembelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri serta merupakan pandangan seorang pendidik terhadap proses pembelajaran yang sifatnya masih sangat umum dan pandangan ini membantunya untuk menentukan strategi atau metode pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar sehingga tercipta pembelajaran yang efektif dan efisien.

## 2. *Mindfulness*

### a. Definisi *Mindfulness*

Baer & Smith dalam Nandasari (2019:16) menjelaskan bahwa budaya *Mindfulness* melalui latihan meditasi memiliki sejarah panjang dalam tradisi spiritual Timur, terutama budhisme. Tradisi ini menyarankan bahwa latihan meditasi *Mindfulness* yang teratur mengurangi penderitaan dan mengembangkan kualitas-kualitas positif, seperti kesadaran, wawasan, kebijaksanaan, kasih sayang dan keseimbangan batin. *Mindfulness* dianut oleh agama-agama didunia untuk mengatasi berbagai permasalahan dan sebagai bentuk ritual keagamaan untuk lebih fokus pada kedekatan dengan Tuhan atau Sang pencipta, masalah kesehatan jasmani, fisik dan psikis melalui pendekatan spiritual.

Pengertian *Mindfulness* menurut Baer, et al yang dikutip oleh (Nisak, 2022:18-19) adalah peningkatan kesadaran dengan memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung, disertai dengan penerimaan tanpa penilaian. Dalam praktik *Mindfulness*, seseorang akan mengarahkan fokusnya untuk mengakui setiap hal yang muncul dalam pengalamannya, sambil menjaga sikap ingin tahu yang positif. Sikap ini mendorong individu untuk mengeksplorasi apa pun yang muncul tanpa terjebak dalam penilaian otomatis.

Baer, et.al (2008:329-342) juga menjelaskan bahwa *Mindfulness* adalah suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, memberikan perhatian penuh terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu, serta tidak

terpaku pada kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus pada keadaan sekarang. *Mindfulness* juga mencakup pemberian perhatian pada pengalaman internal maupun eksternal serta kemampuan mampu untuk mendeskripsikannya, memberikan perhatian pada saat itu tanpa penilaian, dan kemampuan untuk tidak larut dalam pikiran dan perasaan yang menghampiri.

Kabat Zinn (2003:144-156) mengusulkan bahwa *Mindfulness* mendorong kita untuk mengembangkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, termasuk sensasi fisik, pikiran, emosi dan implus yang muncul tanpa berusaha mengubah atau mengontrolnya. *Mindfulness* mengajarkan kita untuk mengamati pengalaman dengan sikap terbuka, penuh perhatian dan tanpa penilaian sehingga kita dapat merespons situasi dengan lebih bijaksana tanpa perlu menghakimi dan terbawa arus emosi.

*Mindfulness* melatih manusia memeperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan dan melatih agar manusia tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami. Hal yang diproses dalam *Mindfulness* adalah menyingkirkan pikiran yang membuat manusia tidak menyadari akan apa yang sedang terjadi sebagai upaya untuk mencapai kesadaran penuh terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar agar hidup menjadi bahagia, sehat dan produktif (Fahmi, 2018:22).

Adapun definisi selanjutnya (Wicaksono, Hidayat, & Makhmudah, 2021:90) mengatakan *Mindfulness* adalah kesadaran yang dibangun

dengan secara sengaja memberikan perhatian pada momen saat ini, tanpa menilai, dengan pendekatan yang khas, dan dilakukan secara konsisten. Sebagai bentuk meditasi, *Mindfulness* melibatkan pengaturan perhatian dan energi secara sistematis, yang tidak hanya dapat meningkatkan kualitas pengalaman tetapi juga membantu menyadari sepenuhnya sisi kemanusiaan. Selain itu, *Mindfulness* juga memungkinkan seseorang memahami keterhubungan dengan orang lain dan dunia di sekitarnya.

Tujuan dari *Mindfulness* yang dicetuskan oleh (Sholihin, 2023:84) melalui penerapannya dalam pembelajaran diharapkan mampu memahami prinsip moral sekaligus mengelola emosi, stress dan tekanan dengan lebih baik. Pendekatan *Mindfulness* ini menciptakan suasana belajar yang positif dan mempersiapkan menghadapi tantangan modern dan menekankan pentingnya pendekatan holistik untuk perkembangan moral dan mental pada era modern.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* adalah proses melatih pikiran untuk fokus pada apa yang sedang terjadi sekarang, baik itu pikiran, perasaan atau sensasi fisik. *Mindfulness* dapat melepaskan diri dari kekhawatiran serta menjadikan diri kita lebih peka terhadap pikiran dan perasaan kita sendiri. Selain itu dapat membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi dan tentunya memperbaiki kualitas hidup dengan menikmati setiap momen dengan lebih baik.

## **b. Manfaat *Mindfulness***

Menurut Ahmad dalam (Sandy & Uyun, 2022:894-895) *Mindfulness* menjadi populer di kalangan sekuler di dunia Barat karena manfaatnya yang besar bagi kesehatan mental dan fisik. Dalam bidang psikologi, praktik *Mindfulness* diketahui memiliki berbagai keuntungan, seperti mengurangi stres, meningkatkan kemampuan mengingat, mempertajam konsentrasi, memperlambat hubungan sosial, dan memperkuat sistem imun tubuh. Meditasi *Mindfulness* sering diperkenalkan sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran penuh terhadap perasaan dan pikiran, sehingga seseorang dapat mengendalikan tindakannya dengan lebih baik, menjadi lebih tenang, damai, dan tidak mudah bereaksi secara impulsif.

Garland, Manusov dkk yang dikutip oleh (Nurida & Widyasari, 2020:3) menyebutkan bahwa pentingnya *Mindfulness* menjadikan orang menjadi lebih sadar terhadap pikiran dan tindakan impulsif, sehingga mereka bisa lebih mudah mengendalikan dan fokus pada hal-hal yang penting. Orang yang memiliki *Mindfulness* tinggi cenderung tidak bereaksi secara negatif atau terburu-buru saat menghadapi situasi sulit, mereka lebih mampu berpikir jernih dan bertindak dengan cara yang positif meskipun sedang merasa tidak nyaman atau terganggu oleh pikiran dan emosi tertentu.

*Mindfulness* manfaatnya lebih menitikberatkan pada tindakan yang muncul yakni individu yang dapat mendorong untuk mengontrol dirinya

sendiri dengan menekan pikiran yang tidak diinginkan dan memaksa diri untuk konsentrasi sehingga dapat menumbuhkan motivasi dalam diri bertindak dengan kesadaran penuh.

Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan pentingnya peran *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Afandi dkk (2007) tentang pelatihan meditasi *Mindfulness* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat terdampak gempa di Pleret Bantul menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen, yang mendapatkan pelatihan meditasi *Mindfulness*, dibandingkan kelompok kontrol.

### **c. *Mindfulness* dalam Perspektif Islam**

*Mindfulness* adalah praktik kesadaran diri yang menekankan pada perhatian penuh pada momen sekarang dan memiliki akar yang dalam di berbagai tradisi spiritual termasuk islam. Aktivitas yang berkaitan dengan spiritualitas dan kerohanian menjadi salah satu bentuk dukungan sosial yang efektif dalam membantu seseorang mengurangi tingkat depresi (Nafa, 2015:83-85). Pendekatan berbasis religius dan spiritual menyediakan ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaannya kepada Tuhan, sehingga memberikan rasa nyaman dan mendukung individu yang membutuhkan. Hal ini dapat mendorong penerimaan diri dan membantu mengurangi gangguan kesehatan mental (Razak & Mokhtar, 2013:141-151). Religiusitas memainkan peran penting dalam memperkuat

pemahaman nilai-nilai agama serta meningkatkan kualitas diri remaja, terutama karena pada masa remaja sering terjadi perubahan sosial-emosional yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka.

Dalam Islam, *Mindfulness* dikenal dengan istilah *muraqabah*, yang berasal dari bahasa Arab dengan makna dasar "melihat," "mengamati," dan "memperhatikan dengan penuh kesadaran." Seorang muslim yang berada dalam keadaan *muraqabah* senantiasa menyadari bahwa Allah selalu mengetahui segala sesuatu tentang dirinya. (Torabi, 2011 : 12-15) menjelaskan bahwa *muraqabah* secara harfiah dapat diterjemahkan sebagai "pengamatan." Praktik *muraqabah* merupakan upaya untuk mencapai keadaan berserah diri kepada Allah, yang diperoleh melalui proses keheningan, kedamaian, ketenangan, kejernihan, dan kesadaran penuh.

Keterkaitan antara *Mindfulness* dan konsep *muraqabah* dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Venti Agung Lestari, dalam studinya yang berjudul "*Implementasi Muraqabah Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X MA Al-Ishlah*". Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa bahwa setiap tindakan dalam kehidupan senantiasa diawasi oleh Allah SWT, sesuai dengan konsep *muraqabah*, yang menekankan pengawasan ilahi yang ada kapan saja dan di mana saja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Mindfulness* menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi perilaku menyontek di kalangan pelajar. *Mindfulness*, dengan fokusnya pada

kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan dalam momen sekarang, sejalan dengan prinsip muraqabah yang mengajak individu untuk senantiasa sadar akan pengawasan Allah. Pendekatan ini dianggap mudah dipahami oleh pelajar dan dapat diterapkan baik secara individu maupun kelompok, sehingga relevan dalam membentuk perilaku yang lebih positif dan bertanggung jawab.

Refleksi spiritual juga menjadi pendekatan yang mendalam untuk mendukung kesejahteraan mental. Dalam tradisi Islam, praktik seperti dzikir dan doa termasuk dalam aspek muraqabah membantu individu mencapai ketenangan batin dan menemukan makna dalam pengalaman sehari-hari. Dzikir, sebagai salah satu bentuk ibadah untuk memperkuat hubungan spiritual dan mengurangi kecemasan secara signifikan.

Moertedjo dalam (Sandy & Uyun 2022:895) menjelaskan bahwa zikir yang dilakukan oleh santri di Pesantren Suryalaya Tasikmalaya memberikan dampak positif berupa ketenangan dan kebahagiaan. Ia menegaskan bahwa zikir merupakan salah satu bentuk *Mindfulness* dalam perspektif Islam. Dalam praktik zikir tersebut, individu dilatih untuk menyadari setiap tarikan dan hembusan napas, yang merupakan elemen penting dalam latihan *Mindfulness*. Penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* spiritual dalam Islam dapat memberikan pengaruh positif dalam menghadapi berbagai permasalahan, khususnya pada masa krisis. Ahmad, dalam penelitiannya mengenai “*Shalat sebagai sarana pelatihan*

*Mindfulness menghadapi tantangan kompleksitas zaman''*, menekankan bahwa shalat mengandung aspek-aspek *Mindfulness* dengan fokus utama kepada Allah. Kajian Al-Qur'an dan Hadis juga mengungkapkan bahwa shalat khusyuk (mindful) memiliki dampak signifikan terhadap kualitas kehidupan seorang Muslim di berbagai aspek. Melalui shalat, individu terlatih untuk menginternalisasi sikap *Mindfulness* dari setiap gerakan, kekhusyukan, hingga bacaan yang dilafalkan, menjadikannya fondasi penting untuk meningkatkan kualitas spiritual dan kehidupan secara keseluruhan.

Jadi Islamic *Mindfulness* adalah tindakan edukatif yang mendukung demi membangun kesadaran diri bahwa masalah yang telah dialami individu saat ini adalah skenario Allah, dan Allah Maha Kuasa yang mampu mengatasinya. Dengan muraqabah melalui sholat dan dzikir untuk mengatasi berbagai permasalahan dan sebagai bentuk ritual keagamaan untuk lebih fokus mendekatkan diri kepada Allah Swt melalui pendekatan spiritual.

#### **d. Faktor-Faktor yang Membentuk Mindfulness**

(Baer, et al., 2008:329-342) menyatakan bahwa *Mindfulness* merupakan konsep multidimensional yang terdiri dari aspek *observing, describing, acting with awareness, non-judging, dan non-reactivity*.

1) *Observing* (mengamati)

*Observing* mengacu pada kecenderungan individu untuk menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau.

2) *Describing* (Mendeskripsi)

*Describing* mengacu pada kecenderungan individu untuk memberikan pelabelan nama kepada pengalaman internal dengan kata-kata.

3) *Acting with awareness* (Bertindak secara sadar)

*Acting with awareness* mengacu pada bagaimana individu memberikan perhatian kepada aktivitas yang sedang dilakukan. Aspek tersebut berlawanan dengan berperilaku secara tidak sadar sementara perhatian difokuskan di tempat lain.

4) *Non-judging* (Tidak menghakimi)

*Non Judging* mengacu pada kecenderungan individu untuk mengambil sikap non evaluatif atau tidak menghakimi terhadap pikiran dan perasaan diri.

5) *Non-reactivity* (Tidak bersikap reaktif)

*Non reactivity* mengacu pada kecenderungan individu untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak atau terbawa olehnya.

Sedangkan menurut (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, & Carmody, 2004:230-241). Terdapat tiga komponen mendasar yang terdapat dalam *Mindfulness* yaitu Kesadaran, Pengalaman masa kini, dan Sikap menerima.

#### 1) Kesadaran

Adanya kesadaran yang terus menerus dilatih dapat mengurangi reflek maupun penolakan yang biasa dilakukan sebagai akibat dari kurangnya kesadaran. Kesadaran juga dapat mengurangi berbagai pandangan, ide, dan reaksi emosi yang muncul dalam diri kita yang dapat mempengaruhi reaksi seseorang terhadap sebuah stimulus (Shapiro, Brown, & Beigel, 2007:105-115).

#### 2) Pengalaman masa kini

Hal ini berlawanan dengan karakteristik pikiran yang mudah berubah-ubah setiap waktu. Pikiran begitu mudah untuk berfantasi akan masa depan dan mengenang masa lalu. Tentunya karakteristik pikiran ini berbenturan dengan realita bahwa waktu yang dimiliki seseorang secara riil hanyalah saat ini (Brown & Ryan, 2003:822-848).

#### 3) Sikap menerima

*Mindfulness* yang terus menerus dilatih membuat kesadaran dan atensi yang dimiliki lebih kuat. Pemikiran dan sikap menjadi tidak terlalu mendominasi dalam menanggapi berbagai stimulus yang muncul. Hal ini akan mengurangi penilaian berdasarkan pengalaman yang dimiliki, pengelompokan, perbandingan, merefleksikan, dan

pandangan ilmiah. Dengan demikian, pandangan yang dimiliki oleh seseorang akan berbagai fenomena atau stimulus yang muncul lebih luas, penuh penerimaan. Inilah yang dimaksudkan dari sikap menerima yang merupakan komponen ketiga dari *Mindfulness* (Bogels & hellemans, 2013:536-551)

## **2. Pendekatan *Mindfulness***

### **a. Pengertian Pendekatan *Mindfulness***

Pendekatan *Mindfulness* adalah pendekatan yang diterapkan oleh pendidik dalam menciptakan suasana yang kondusif dan mendukung proses pembelajaran. Dalam konteks pendidikan, *Mindfulness* bukan dianggap sebagai praktik spiritual semata, melainkan sebagai metode yang dapat dilatih untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan belajar peserta didik.

Menurut Darma, W., & Rani, H. M. (2020: 1-14) penerapan pendekatan *Mindfulness* dapat dimulai dengan menciptakan ruang kelas yang tenang dan tertib. sebelum pembelajaran dimulai, guru dapat mengajak siswa untuk melakukan kegiatan singkat seperti pernapasan sadar atau refleksi diri guna menyiapkan kondisi fisik dan mental mereka. Dengan demikian siswa lebih siap mengikuti pelajaran secara sadar dan fokus. Selama proses pembelajaran, siswa dilatih untuk menyadari apa yang mereka lakukan dan merespons materi pelajaran dengan perhatian penuh. Hal ini tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman

akademik tetapi juga mendukung pengembangan sikap disiplin, sabar dan tangguh menghadapi tantangan belajar.

**b. Langkah-langkah Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran**

Menurut Krismayanti Yanti (2024: 174-180) pembelajaran dengan pendekatan *Mindfulness* dapat dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis yang dibagi menjadi 3 yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi sebagai berikut :

1) Tahap Perencanaan

a) Persiapan Lingkungan Belajar

Guru perlu menciptakan lingkungan kelas yang mendukung suasana tenang dan bebas distraksi. Hal ini mencakup pengaturan tempat duduk yang nyaman, penggunaan musik relaksasi, atau penerapan kebijakan "waktu hening" sebelum memulai pelajaran (Lindsay & Creswell, 2017 :48-59).

2) Tahap Pelaksanaan

a) Latihan Awal (Opening Practices)

Sebelum memulai kegiatan pembelajaran, guru dapat memandu siswa melakukan latihan pernapasan sederhana untuk menenangkan pikiran. Latihan ini dapat berlangsung selama 3-5 menit dan bertujuan untuk membantu siswa memasuki kondisi siap belajar.

b) Penyisipan Aktivitas *Mindfulness* dalam Pembelajaran

Guru dapat mengintegrasikan latihan *Mindfulness* ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Contohnya adalah meminta siswa untuk berhenti sejenak dan merefleksikan apa yang mereka rasakan selama proses belajar

### 3) Tahap Evaluasi

#### a) Penguatan Melalui Refleksi

Di akhir sesi pembelajaran, guru dapat mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka selama proses belajar. Hal ini bisa dilakukan melalui diskusi kelompok atau penulisan jurnal reflektif. Refleksi ini membantu siswa untuk menyadari perkembangan diri mereka dan memberikan feedback kepada guru.

#### b) Evaluasi dan Penyesuaian

Guru perlu melakukan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas penerapan *Mindfulness* di kelas. Umpan balik dari siswa dan hasil observasi dapat digunakan untuk menyesuaikan pendekatan yang digunakan agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa (Thierry et al., 2020: 730-741).

## 3. Pembelajaran Al Quran Hadits di Madrasah

### a. Pengertian Pembelajaran Al Quran Hadits

Pembelajaran, atau yang dalam bahasa Inggris disebut *learning*, berasal dari kata *to learn* yang berarti belajar. Secara psikologis, pembelajaran didefinisikan sebagai proses yang dilakukan oleh seseorang

untuk mencapai perubahan perilaku secara menyeluruh sebagai hasil dari interaksi antara individu tersebut dengan lingkungannya. (Setiawan, 2017:20).

Nugroho (2022:1373-1382) mengatakan pembelajaran adalah beberapa aspek terkait dengan proses pembelajaran disekolah mencakup peran guru dan siswa, metode pengajaran, materi pembelajaran, evaluasi dan pemantauan, penggunaan teknologi, manajemen kelas serta lingkungan fisik dan psikologis. Guru memainkan peran sentral dalam proses pembelajaran dengan menerapkan berbagai pendekatan, strategi dan metode untuk mentransfer pengetahuan kepada siswa.

Menurut Achmad Syaefudin (2019: 262-277) Al Quran Hadits merupakan bagian dari rumpun Pendidikan Agama Islam (PAI) yang bertujuan untuk membekali siswa dengan kemampuan membaca dan menulis Al-Qur'an secara baik dan benar, memahami kandungannya secara literal maupun kontekstual, serta mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari (Draf Permenag Nomor 000912, 2013: 33). Di jenjang Madrasah Aliyah, mata pelajaran ini merupakan kelanjutan dari pembelajaran Al-Qur'an-Hadis yang telah diperoleh di tingkat MTs atau SMP. Peningkatan pembelajaran dilakukan dengan memperdalam dan memperluas pemahaman terhadap Hadis, khususnya dalam aspek keilmuan sebagai bekal melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi. Selain itu hadits ini juga menekankan pada pemahaman dan penerapan nilai-nilai tentang manusia dan tanggung jawabnya di bumi, nilai-nilai

demokrasi, serta pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam perspektif ajaran Al-Qur'an dan Hadis sebagai persiapan hidup bermasyarakat. Secara esensial, mata pelajaran Al-Qur'an-Hadis berperan penting dalam menumbuhkan motivasi peserta didik untuk mempelajari, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis, yang menjadi pedoman hidup sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran hadits tidak hanya berfokus pada aspek intelektual, tetapi juga pada pembentukan moral, spiritual, dan perilaku yang sesuai dengan syariat Islam.

Berdasarkan dua penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Al Quran Hadits adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk mengenalkan, memahami, menghafak dan mengamalkan sabda, perbuatan dan ketetapan Nabi Muhammad SAW serta konteks isi dan nilai nilainya dalam kehidupan sehari hari. Dalam konteks madrasah, pembelajaran hadits tidak hanya menekankan aspek kognitif pemahaman isi hadits, tetapi juga afektif sikap terhadap ajaran nabi dan psikomotorik pengalaman nilai nilai hadits dalam perilaku nyata. Hadits merupakan rumpun dari Pendidikan Agama Islam maka dari pengertian tersebut ada beberapa point poin penting yang perlu di perhatikan dalam pembelajaran

- 1) Pembelajaran sebagai upaya sadar dan aktivitas yang dilakukan secara terencana dan sengaja berupa bimbingan, pengajaran atau pelatihan dengan tujuan yang jelas dan spesifik.

- 2) Peserta didik sebagai subjek yang di bimbing, peserta didik diarahkan dan dibekali untuk meningkatkan keyakinan, pemahaman, penghayatan, dan pengamalan terhadap ajaran Islam, sesuai dengan tujuan yang telah di tetapkan.
- 3) Pendidik atau guru berperan aktif dalam memberikan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan secara terencana dan bertujuan untuk mendukung peserta didik dalam mencapai hasil pembelajaran sesuai dengan prinsip-prinsip Pendidikan Agama Islam.
- 4) Kegiatan pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan keyakinan, pemahaman, penghayatan dan pengamalan ajaran agama Islam dari peserta didik, yang di samping untuk membentuk kesalehan pribadi, juga sekaligus untuk membentuk kesalehan sosial (Azizah, 2015:27-28)

#### **b. Dasar Pembelajaran Al Quran Hadits di Madrasah**

Al-Qur'an adalah sumber utama kebenaran dalam Islam yang kebenarannya tidak dapat diragukan. Selain itu, Sunnah Rasulullah saw juga menjadi dasar penting dalam pendidikan Islam. Sunnah ini mencakup segala perkataan, perbuatan, maupun persetujuan Nabi Muhammad. Persetujuan tersebut bisa berupa isyarat, yaitu ketika Rasulullah membiarkan suatu perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh sahabat atau orang lain tanpa menegur atau melarangnya. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan atau perbuatan tersebut diterima dan dianggap sesuai untuk terus dilakukan.

Menurut Abdurrahman An-nahlawi sebagaimana dikutip oleh (Al Rasyidin; Nizar, Samsul, 2005:35) bahwa hadits Rasulullah saw juga menyertai dasar utama yaitu Al Qur'an disebabkan karena hadits memiliki dua fungsi yaitu: Pertama untuk menjelaskan sistem pendidikan Islam yang dijelaskan dalam Al Qur'an dan menjelaskan hal-hal yang tidak terdapat didalamnya. Kedua untuk menyimpulkan metode pendidikan dan kehidupan Rasulullah saw bersama sahabat, perlakuannya terhadap anak-anak, dan pendidikan keimanan yang pernah dilakukannya

Sebagaimana firman Allah swt dalam QS Ali Imran/3:179 (Quran 3:179)

فَآمِنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا فَلَكُمْ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Terjemahnya : “Karena itu berimanlah kepada Allah dan rasulNya dan jika kamu beriman dan bertakwa, maka bagimu pahala yang besar”

Beriman kepada Allah adalah dasar dari pembentukan karakter dan kepribadian peserta didik. Pendidikan harus berorientasi pada membangun keyakinan yang kokoh kepada Allah melalui bimbingan akidah yang benar, sehingga dapat diamalkan dalam kehidupan. Dalam ayat ini juga ditekankan betapa pentingnya beriman kepada rasul yang berarti taat kepada apa yang disampaikan kepada umatnya baik Al Quran maupun hadits yang dibawanya.

Kemudian sabda Nabi Muhammad SAW yang berbunyi :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "تَرَكَتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ، لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا: كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ

Terjemahan : Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Telah aku tinggalkan untuk kalian, dua perkara yang kalian tidak akan sesat selama kalian berpegang teguh dengan keduanya; Kitabullah dan Sunnah Nabinya." (HR. Imam Malik).

Dari hadits diatas sudah jelas bahwa berpegang teguh pada Al Quran dan sunnah sebagai pedoman utama dalam kehidupan seorang muslim agar tidak tersesat termasuk dalam hal pendidikan. Dengan berpegang teguh pada Al Quran dan hadits umat islam tidak akan tersesat dalam menjalani kehidupan dunia maupun dalam urusan akhirat.

### c. Tujuan Pembelajaran Al Quran Hadits di Madrasah

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 55 Tahun 2007 Tentang: Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan “Pendidikan Agama memiliki tujuan untuk berkembangnya kemampuan peserta didik dalam memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai agama yang menyasikan penguasaannya dalam ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Menurut Muhammad Muntahibbun Nafis dalam Achmad (2022: 26) pada dasarnya tujuan pendidikan Islam sejalan dengan tujuan misi

Islam itu sendiri, yaitu mempertinggi nilai-nilai akhlak hingga mencapai tingkat akhlak al-karimah. Selain itu, ada dua sasaran pokok yang akan dicapai oleh pendidikan Islam tadi, kebahagiaan dunia dan kesejahteraan akhirat memuat dua sisi penting. Hal ini dipandang sebagai nilai lebih pendidikan Islam dibanding pendidikan lain secara umum.

Sedangkan untuk lebih khususnya tujuan Al Quran Hadits dalam Pendidikan Agama Islam bertujuan untuk menumbuhkan dan meningkatkan keimanan melalui pemberian dan pemupukan pengetahuan, penghayatan, pengamalan, serta pengalaman peserta didik tentang Agama Islam sehingga menjadi manusia muslim yang terus berkembang dalam hal keimanan, ketakwaannya, berbangsa dan bernegara, serta untuk dapat melanjutkan pada jenjang yang lebih tinggi.

Poin terpenting dari ajaran Agama Islam pada dasarnya terletak pada hubungan antar sesama manusia yang mencerminkan nilai-nilai moral sosial. Penanaman nilai-nilai ini bertujuan untuk membantu peserta didik mencapai keberhasilan hidup (*hasanah*) di dunia, yang pada akhirnya akan menghasilkan kebaikan (*hasanah*) di akhirat.

#### **d. Fungsi Pembelajaran Al Quran Hadits di Madrasah**

Secara umum, Pembelajaran Hadits di Madrasah tidak jauh dengan fungsi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di sekolah yakni berfungsi untuk mengembangkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah, membentuk akhlak yang mulia, menanamkan nilai-nilai ajaran Islam

sebagai panduan dalam meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat, serta membantu peserta didik menyesuaikan diri secara mental dengan lingkungan fisik dan sosial melalui pembelajaran Islam. (Manizar, 2017:252)

Menurut (Majid, 2014:15-16) kurikulum pendidikan agama islam berfungsi untuk:

- 1) Pengembangan: Meningkatkan keimanan dan ketakwaan peserta didik kepada Allah yang sebelumnya telah ditanamkan dalam lingkungan keluarga.
- 2) Penanaman Nilai: Menanamkan nilai-nilai agama sebagai pedoman hidup dalam meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat.
- 3) Penyesuaian: Membantu peserta didik beradaptasi dengan lingkungan fisik maupun sosial, serta mendorong perubahan lingkungan agar selaras dengan ajaran Islam.
- 4) Perbaikan: Mengatasi kesalahan, kekurangan, dan kelemahan peserta didik dalam memahami, meyakini, dan mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Pencegahan: Mencegah pengaruh negatif dari lingkungan atau budaya yang dapat membahayakan peserta didik dan menghambat perkembangan menuju manusia Indonesia yang berkarakter utuh.
- 6) Pengajaran: Memberikan pemahaman tentang ilmu keagamaan secara menyeluruh, sistematis, dan fungsional.

- 7) Penyaluran: Mengarahkan anak-anak berbakat dalam bidang Agama Islam agar potensi mereka berkembang secara optimal dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam tentang Implementasi Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang. Penelitian ini menggambarkan secara faktual serta obyektif mengenai Implementasi Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran PAI. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

Penelitian menggunakan jenis pendekatan kualitatif studi kasus. Studi kasus adalah penelitian tentang suatu kasus yang lebih mendalam dan kesimpulannya tidak untuk generalisasi atau kesimpulan hasil penelitian tidak dapat berlaku atau terbatas untuk kasus lainnya. Penelitian kualitatif dapat dipahami sebagai metode penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa bahasa tertulis atau lisan dari orang dan pelaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif ini dilakukan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena individu atau kelompok, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan, dan persepsi.

Menurut Sugiyono (2020:9) metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik

pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Oleh karena itu, proses penelitian pendekatan kualitatif dimulai dengan pengembangan asumsi-asumsi dasar. Kemudian dikaitkan dengan kaidah-kaidah pemikiran yang digunakan dalam penelitian. Data yang dikumpulkan dalam survei kemudian diinterpretasikan.

## **B. Setting Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MA Al Burhan Hidayatullah Ibs Kota Semarang. Peneliti mengambil lokasi penelitian di MA Al Burhan Hidayatullah Kota Semarang dikarenakan latar belakang sekolah yang dianggap sudah mengimplementasikan pendekatan *midfulness* dalam pembelajaran, khususnya pendidikan agama islam.

## **C. Sumber Data**

Menurut Riadi (2011:66-80) Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Sumber data terdiri dari:

### **1. Data Primer**

Sumber data primer yaitu data yang diperoleh melalui pengukuran langsung atau wawancara dengan narasumber, kemudian data yang diperoleh harus diolah lagi (Tersiana, Andra;, 2018). Dengan begitu, data primer merupakan sumber data peneliti yang diperoleh langsung dari sumber asli (tidak melalui media perantara). Adapun sumber data primer

dalaam penelitian ini yaitu hasil wawancara terhadap guru dan siswa di MA Al Burhan Hidayatullah Kota Semarang.

## 2. Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu data yang didapat dari catatan, buku-buku, dan sebagainya, kemudian data yang diperoleh tidak perlu diolah lagi (Tersiana, 2018:75). Jadi data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari dokumentasi yang berupa foto-foto kegiatan belajar mengajar yang bersinggungan dengan implementasi pendekatan *Mindfulness* di MA Al Burhan Hidayatullah Kota Semarang.

### **D. Metode Pengambilan Data**

Metode pengumpulan data ini terdiri dari pengumpulan data, observasi, wawancara dan studi dokumentasi

#### 1. Observasi

Observasi adalah sumber dasar ilmu pengetahuan, para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi . melalui observasi peneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut (Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, 2017:244). Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.

Peneliti menggunakan metode ini guna untuk mengamati,

mendengarkan dan mencatat keadaan dan kondisi sekolah secara langsung dalam mengimplementasikan pendekatan *Mindfulness* di MA Al Burhan Hidayatullah *Islamic Boarding School* Kota Semarang. Dengan begitu penelitian ini mengamati penerapan pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), faktor pendukung dan penghambat dan metode penerapan *Mindfulness* . agar lebih terarah dan tersusun rapih maka peneliti membuat kisi-kisi observasi.

## 2. Wawancara

Sugiyono (2018:310) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

Cara ini dilakukan dengan melakuakn dialog secara lisan dimana peneliti mengajukan pertanyaan kepada responden atau informan, dan responden juga menjawab secara lisan. Dalam desain penelitiannya, peneliti juga harus menjelaskan siapa yang diwawancarai, wawancara tentang apa, kapan dan dimana dilakukan wawancara, apa alat yang digunakan untuk melakukan wawancara, bisa berupa pedoman wawancara harus sesuai dengan masalah penelitian (rumusan masalah) dan indikator-indikator konsep operasionalnya.

Wawancara yang dalam penelitian ini adalah wawancara terhadap

guru mata pelajaran hadits dan siswa kelas X MA Al Burhan Hidayatullah Kota Semarang. Data yang dicari merupakan data tentang implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang.

### 3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2108:476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.

Data dalam penelitian kualitatif kebanyakan diperoleh dari sumber manusia atau *human resources*, memulai observasi dan wawancara. Sumber lain yang bukan dari manusia (*non human resources*), diantaranya dokumen, foto dan bahan statistik. Dokumen bisa berupa buku harian, notula rapat, laporan berkala, jadwal kegiatan, peraturan pemerintah, anggaran dasar, rapor siswa, surat-surat resmi dan lain sebagainya, dokumen yang menyangkut para partisipan peneliti akan menyediakan data yang mendasar (Mamik, 2015:115-116)

Dalam teknik ini, peneliti mendapatkan informasi mengenai implementasi *Mindfulness* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang yang didapatkan melalui dokumentasi berupa foto kegiatan dan sumber dokumen lain yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

## E. Analisis Data

Sugiyono (2017:244) menjelaskan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Dari data yang sudah diperoleh kemudian di rangkai dalam bentuk kata-kata, dan gambar kemudian dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan. Rijali (2019) menjelaskan bahwa analisis data yang dilakukan melalui beberapa tahapan:

### 1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung terus menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data benar-benar terkumpul sebagaimana terlihat dari kerangka konseptual penelitian, permasalahan studi, dan pendekatan pengumpulan data yang dipilih peneliti

Dengan demikian data yang telah direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari bila diperlukan. Disini data yang direduksi

adalah mengenai yang terkumpul, baik dari hasil penelitian lapangan atau kepustakaan untuk dibuat sebuah rangkuman.

## 2. Data Display (Penyajian Data)

Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif berbentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan bagan. Bentuk-bentuk ini menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih, sehingga memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi, apakah kesimpulan sudah tepat atau sebaliknya melakukan analisis kembali.

Sajian data tersebut dimaksudkan untuk memilih data yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Artinya data yang telah dirangkum tadi kemudian dipilih, data mana yang diperlukan untuk penulisan laporan penelitian.

## 3. *Conclusion Drawing/verification* (Kesimpulan)

Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan ini akan diikuti dengan bukti-bukti yang telah diperoleh ketika penelitian lapangan. Upaya penarikan kesimpulan dilakukan peneliti secara terus-menerus selama berada di lapangan. Dari permulaan pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan pola-pola (dalam catatan teori), penjelasan-penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proposisi.

Kesimpulan-kesimpulan ini ditangani secara longgar, tetap terbuka, dan skeptis, tetapi kesimpulan sudah disediakan. Mula-mula belum jelas, namun kemudian meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh. Verifikasi data dimaksudkan untuk penentuan data akhir dari keseluruhan proses tahapan analisis sehingga keseluruhan permasalahan mengenai dapat terjawab sesuai dengan permasalahannya.

Berdasarkan kesimpulan diatas Analisis deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Untuk memperoleh hasil yang lebih akurat pada regresi berganda. Maka perlu dilakukan pengujian asumsi klasik. penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

###### **a. Sejarah Berdirinya MA Al Burhan Hidayatullah *Islamic Boarding School* Kota Semarang**

MA Al Burhan Hidayatullah adalah salah satu satuan pendidikan jenjang Madrasah Aliyah di Kec. Banyumanik Kota Semarang, Jawa Tengah. Dalam menjalankan kegiatannya, MA Al Burhan Hidayatullah berada dibawah naungan Kementerian Agama.

MA Al Burhan berada dibawah naungan Yayasan Al Burhan Semarang, dimana yayasan ini didirikan pada tahun 1991. Pada awalnya yayasan Al Burhan sendiri berada dibawah naungan Pesantren Hidayatullah yang didirikan oleh beberapa anak muda berstatus sebagai mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Semarang, yang memiliki idealisme dan komitmen tinggi terhadap perkembangan agama Islam. Dalam perkembangannya Yayasan ini memiliki program utama sosial, dakwah dan pendidikan.

Bidang sosial memberikan pelayanan, penyantunan dan beasiswa bagi anak-anak kurang mampu dan berprestasi. Bidang dakwah, memberikan pelayanan pembinaan kepada masyarakat, instansi dan daerah binaan melalui pengajian-pengajian, khutbah Jum'at, bimbingan

belajar, bimbingan keluarga dll. Bidang Pendidikan, memberikan pelayanan luas terutama pada anak usia belajar melalui pendidikan formal.

Dari ketiga bidang utama tadi yang menjadi program unggulan adalah bidang pendidikan, mengingat pendidikan sangat penting bagi anak-anak, sebagai generasi penerus. Khususnya untuk menghadapi krisis multi dimensi yang menyangkut aqidah, ibadah, dan moral berkembang pesat ditengah-tengah kehidupan masyarakat.

Oleh karena itu, pada tahun 1999 mulailah dirintis Pendidikan Formal Madrasah Aliyah (MA) dengan berbekal tekad dan keyakinan. Lembaga pendidikan yang kami kelola adalah Lembaga Pendidikan Islam Integral, berpesantren (boarding school) yang berbasis Tauhid, dengan memadukan kurikulum kepesantrenan, Depag dan Diknas dengan harapan pendidikan yang kami tawarkan dapat memberikan solusi bagi anak didik/siswa untuk meraih prestasi dan keberkahan hidup di dunia dan di akhirat

*Sumber data : Waka Kurikulum MA Al Burhan Hidayatullah Tahun Pelajaran 2024/2025.*

#### **b. Visi, Misi dan Tujuan**

Visi Misi MA Al Burhan Hidayatullah *Islamic Boarding School* Kota Semarang dibentuk dari pola pendidikan integral yang memadukan kurikulum nasional dan kurikulum unggulan pesantren yang salah satunya berupa program tahfidz di sempurnakan dengan pola pembinaan yang intensif dan komprehensif asrama/pondok (*boarding school*) mengantarkan

anak-anak menjadi generasi terbaik untuk jaman, generasi *khairul ummah* yang akan menjadi pelita bagi umat. Adapun visi misinya adalah sebagai berikut :

1) Visi

Visi yang dimiliki MA Al Burhan Hidayatullah *Islamic Boarding School* Kota Semarang adalah “Terbentuknya generasi *qur’ani* unggul mandiri’.

Visi tersebut di atas mencerminkan cita-cita madrasah yang berorientasi ke depan dengan memperhatikan akhlaq, sesuai dengan norma dan harapan masyarakat dengan indikator sebagai berikut :

a) Di bidang akademik

Mendorong dan memberi kesempatan kepada siswa untuk berprestasi dalam bidang akademik dan non akademik sebagai bekal melanjutkan kependidikan yang lebih tinggi dan atau hidup mandiri dan membiasakan siswa untuk selalu belajar

b) Di bidang ibadah

Membiasakan siswa beribadah wajib dengan berjama’ah tepat waktu, membiasakan siswa yang tekun melaksanakan ibadah sunah dan membiasakan membaca Alqur’an setiap selesai sholat dengan baik dan benar (Tartil).

c) Di bidang sosial

Membiasakan ummat atau siswa sikap menghormati kepada yang lebih tua, membiasakan siswa hidup tertib, bersih dan indah,

bersikap santun dalam bertutur dan berperilaku dan membiasakan siswa yang peka dengan kondisi lingkungan sekitar

Untuk memwujudkan visi tersebut, Madrasah menentukan langkah-langkah strategis yang dituangkan dalam suatu misi

*Sumber data : Waka Kurikulum MA Al Burhan Hidayatullah Tahun Pelajaran 2024/2025.*

## 2) Misi

Misi adalah tindakan untuk mewujudkan/merealisasikan visi. Karena visi harus mengakomodasi semua kelompok kepentingan di madrasah, misi dapat juga diartikan sebagai tindakan untuk memenuhi kepentingan tiap-tiap kelompok yang terkait dengan madrasah. Misi madrasah saat ini Menyelenggarakan sistem pendidikan integral berbasis tauhid.

- a) Menyelenggarakan pendidikan integral, unggul, dan berdaya saing global.
- b) Menyelenggarakan pendidikan integral berbasis *life skill*

Untuk mewujudkan Visi dan misi di atas maka MA Al Burhan mengembangkan program yang akan mendukung tercapainya visi dan misi sebagai berikut :

- a) Membangun sistem pendidikan integral berbasis qur'an
- b) Membangun sistem manajemen profesional, amanah dan akuntabel
- c) Membangun sistem pendidikan berbasis lifeskill

Berkaitan dengan misi MA Al Burhan di atas, maka pada proses kegiatan pembelajaran dilaksanakan :

- a) Memisahkan kelas putra dan putri
- b) Mengembangkan keyakinan semua warga Madrasah bahwa sekolah ini dapat berprestasi dan meraih keunggulan kompetitif.
- c) Menjaga komitmen bersama menjalankan program madrasah
- d) Menciptakan kehidupan sekolah yang berbudaya religius dan bermartabat
- e) Memenuhi Standar Kompetensi Lulusan sesuai standar nasional
- f) Memenuhi standar kompetensi lulusan yang sesuai dengan kebutuhan hidup siswa pada konteks global.
- g) Mengembangkan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal
- h) Meningkatkan kompetensi guru melalui penataran, diklat, kursus dll
- i) Memenuhi standar sarana dan prasarana secara bertahap dan terukur.
- j) Membiasakan siswa mengamalkan nilai-nilai agama
- k) Menggunakan lingkungan sekolah sebagai sumber belajar.
- l) Memberdayakan teknologi informasi dan komunikasi sebagai pendukung keunggulan pembelajaran.
- m) Menciptakan lingkungan dan budaya yang kondusif untuk indah, nyaman, dan damai sebagai tempat belajar untuk guru, siswa, dan seluruh warga sekolah.

*Sumber data : Waka Kurikulum MA Al Burhan Hidayatullah Tahun Pelajaran 2024/2025.*

### 3) Tujuan

Tujuan adalah segala sesuatu yang ingin dicapai, dan untuk mencapai suatu tujuan diperlukan kerja sama antar semua bagian baik yang terlibat langsung maupun tidak langsung.

Secara umum, tujuan pendidikan Madrasah Aliyah adalah sebagai bagian dari tujuan pendidikan nasional yaitu dengan meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut. Bertolak dari tujuan umum pendidikan dasar tersebut, Madrasah Aliyah Al Burhan Kota Semarang untuk mencapai tujuan tersebut menentukan langkah-langkah sebagai berikut :

#### a) Tujuan Umum

##### (1) Bidang Akademik

- (a) Bertakwa kepada Allah SWT dan berakhlak mulia
- (b) Nilai Ujian Madrasah meningkat
- (c) Lulusan mempunyai dasar dasar bahasa arab dan inggris
- (d) Lulusan diterima di Perguruan Tinggi negeri
- (e) Kemampun membaca Al Qur'an dengan baik dan benar

##### (2) Bidang Non Akademik

- (a) Berprestasi dalam bidang seni dan olah raga
- (b) Semangat mengamalkan ajaran agama
- (c) Peduli sosial, bersih lingkungan

## b) Tujuan Khusus

- (1) Menjadikan sekolah alternatif dan percontohan khususnya di kalangan Lembaga Pendidikan Islam
- (2) Membangun peserta didik menjadi pribadi yang berkarakter bermanfaat bagi diri, keluarga, masyarakat, agama, negara dan bangsa.
- (3) Melahirkan peserta didik yang terampil berbasis Al Qur'an

*Sumber data : Waka Kurikulum MA Al Burhan Hidayatullah Tahun Pelajaran 2024/2025.*

**c. Keadaan Guru MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang**

Berikut merupakan data Guru dan tenaga pendidik MA Al Burhan Hidayatullah beragam baik dari latar belakang pendidikan maupun status kepegawaiannya. Adapun data tenaga pendidik dan kependidikan yang berada di bawah naungan madrasah Aliyah al Burhan pada tahun ajaran 2024–2025 adalah sebagai berikut :

*Tabel 4.1 Keadaan Guru MA Al Burhan Hidayatullah*

No	Jenis Tugas	Jenis Kepegawaian		Jenis Kelamin		Kualifikasi Pendidikan				Tersertifikasi	
		GT	GT T	L	P	S 2	S 1	D 3	SM A	SD H	BL M
1	Tenaga Kependidikan	1	1	2	-	-	1	1	-	-	2
2	Tenaga Pendidik	7	16	17	6	2	20	1	-	6	17

No	Jenis Tugas	Jenis Kepegawaian		Jenis Kelamin		Kualifikasi Pendidikan				Tersertifikasi	
		GT	GT T	L	P	S 2	S 1	D 3	SM A	SD H	BL M
3	Guru Ekstra Kulikuler	-	5	3	2	-	2	1	2	-	5
<b>JUMLAH TOTAL</b>		8	22	22	8	2	2 3	3	2	6	24

Sumber data : Waka Kurikulum MA Al Burhan Hidayatullah Tahun Pelajaran 2024/2025.

**d. Keadaan Siswa Kelas X MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang**

Dari hasil yang penelitian yang sudah didapatkan, total keseluruhan siswa kelas X MA Al Burhan Hidayatullah berjumlah 20 perempuan, berikut daftar siswa kelas X tata busana MA Al Burhan Hidayatullah :

*Tabel 4.2 Keadaan Siswa MA Al Burhan Hidayatullah*

No	Nama	Kelas	JK
1.	Al Maghrib Sabda N	X IPS	P
2.	Aghnia Mumtaz Syifa'	X IPS	P
3.	Alisa Zahra Nisita B	X IPS	P
4.	Ainil Hikmah	X IPS	P
5.	Annora Sakinah	X IPS	P
6.	Armalita Ihda Husnayain	X IPS	P
7.	Ayashavia Almadina	X IPS	P
8.	Azzalia Amanda Sabrina	X IPS	P
9.	Hana Alfi Maulida	X IPS	P
10.	Iffah Rasyadah Karimah	X IPS	P
11.	Jovita Najwa Fauziah	X IPS	P
12.	Khansadira R	X IPS	P
13.	Muthmainah Azizah	X IPS	P

No	Nama	Kelas	JK
14.	Naifa Fadhilah	X IPS	P
15.	Nasywa Qaulan Sadida	X IPS	P
16.	Nuril Salsabila	X IPS	P
17.	Syifa Aqilah Riqqah	X IPS	P
18.	Tria Izz Azkia	X IPS	P
19.	Yumna Adilah Fatin	X IPS	P
20.	Zahra Salsabila Gusfat	X IPS	P

*Sumber data : Waka Kurikulum MA Al Burhan Hidayatullah Tahun Pelajaran 2024/2025.*

#### **e. Keadaan Sarana Prasarana MA Al Burhan Hidayatullah**

Untuk menunjang serta memperlancar kegiatan pembelajaran di MA Al Burhan Hidayatullah memiliki beberapa sarana dan prasarana yang sudah ada dilokasi penelitian yaitu :

*Tabel 4.3 Keadaan Sarana Prasarana MA Al Burhan Hidayatullah*

NO	URAIAN	JUMLAH
1.	Ruang Kelas	6
2.	Ruang Komputer	1
3.	Ruang Laboratorium	1
4.	Masjid	2
5.	Ruang Perpustakaan	1

*Sumber data : Waka Kurikulum MA Al Burhan Hidayatullah Tahun Pelajaran 2024/2025.*

#### **f. Letak Geografis**

MA Al Burhan Hidayatullah terletak di Jln. Villa Madani RT 10 RW 02 Gedawang, Kec Banyumanik, Kota Semarang, Provinsi Jawa

Tengah, kode pos 50266 no tlp (024)40300899 email :  
[alburhanhidsmg@gmail.com](mailto:alburhanhidsmg@gmail.com).

*Sumber data : Waka Kurikulum MA Al Burhan Hidayatullah Tahun Pelajaran 2024/2025).*

## **2. Penyajian Data**

Pemaparan data dari hasil penelitian ini didasarkan pada hasil wawancara dan observasi yang mengacu pada rumusan masalah, sehingga diharapkan jawaban yang di dapatkan mampu menjawab persoalan yang ada di dalam penelitian ini. Adapaun temuan penelitian terkait ‘’Implementasi Pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran Hadits di Kelas X MA Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang’’ yaitu sebagai berikut

### **a. Implementasi Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Al Quran Hadits**

Gambaran tentang implementasi pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran Hadits dilakukan secara bertahap dan terencana. Proses ini terdiri dari 3 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Setiap tahap dirancang untuk membentuk suasana belajar yang tidak hanya kondusif secara akademis tetapi juga mendukung kesadaran batin dan ketenangan jiwa siswa. Berikut data terkait ketiga tahapan diatas berdasarkan hasil dari observasi, wawancara dan analisis dokumen yang peneliti lakukan.

Berdasarkan hasil observasi dan data yang di dapatkan, diketahui bahwa MA Al Burhan Hidayatullah adalah sekolah yang di dalamnya

terdapat boarding atau pondok pesantren dan terdapat 3 kelas putri maupun putra. Dalam konteks implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran Hadits ini, peneliti memilih untuk fokus pada kelas X Putri yang diampu oleh Ustadzah Rahmawati sebagai guru mata pelajaran Al Quran Hadits yang menggunakan pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, perencanaan penggunaan pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran Hadits di kelas X terbukti dengan menyiapkan modul ajar.

Tahap perencanaan dalam proses pelaksanaan pembelajaran guru diwajibkan untuk memenuhi administrasi pembelajaran sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Hal ini disampaikan oleh Ustadz Eko Zainuri selaku Kepala Madrasah saat wawancara sebagai berikut

*“Sebelum melaksanakan pembelajaran, setiap guru wajib menyiapkan administrasi pembelajaran seperti modul ajar. Guru juga kami dorong untuk menyisipkan pendekatan/strategi yang mendukung pengembangan karakter siswa. Kami biasanya melakukan supervisi administrasi dan supervisi tindakan kelas secara berkala untuk memastikan bahwa administrasi tersebut benar benar diterapkan dalam pembelajaran dikelas akan tetapi memang harus diakui ada sebagian guru yang administrasinya masih belum sepenuhnya lengkap atau terkadang terlambat dalam menyusun RPP atau modul ajar namun demikian guru guru sudah cukup berpengalaman dan mampu menyampaikan materi dengan baik di kelas dengan memahami karakter siswa dan mampu*

*menciptakan suasana belajar yang kondusif. Kami dari pihak sekolah tetap melakukan pendampingan terutama dalam hal administrasi agar kedepan lebih tertib dan sejalan dengan ketentuan yang berlaku''*

*(Wawancara dengan Ustadz Eko Zainuri, Kepala MA Al Burhan Hidayatullah Tanggal 15 Mei 2025)*

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa pihak madrasah memberikan perhatian serius terhadap kelengkapan administrasi pembelajaran meskipun juga terdapat kendala dalam hal tersebut guru tetap menunjukkan kompetensi pedagogik dalam praktek mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran tidak sepenuhnya ditentukan oleh administrasi formal, namun juga oleh kemampuan guru dalam membangun interaksi, mengelola kelas, dan menyampaikan materi secara efektif.

Sekolah juga aktif memberi dukungan kepada guru melalui kegiatan peningkatan kompetensi dengan mengadakan workshop seperti yang di sampaikan pada saat wawancara sebagai berikut :

*''Kami mendukung penuh guru dengan mengadakan workshop atau pelatihan yang bekerja sama dengan pihak luar, seperti yang diadakan pada tahun ajaran ini yakni Senior Master Teacher selama 2 hari dengan tujuan menunjang keterampilan mereka dalam mengajar.''*

*(Wawancara dengan Ustadz Eko Zainuri, Kepala MA Al Burhan Hidayatullah Tanggal 15 Mei 2025 pukul 11.00)*

Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa madrasah tidak hanya menuntut guru untuk melengkapi administrasi pembelajaran tetapi juga aktif memberikan dukungan melalui kegiatan peningkatan kompetensi. Workshop yang diberikan menjadi bentuk fasilitas sekolah untuk mendukung guru.

Implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran Hadits ini di latarbelakangi oleh keprihatinan guru terhadap rendahnya fokus dan kesadaran belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran dikelas. Guru mata pelajaran Al Quran Hadits, Ustadzah Rahmawati melihat hal ini sebagai tantangan. Hal yang melatarbelakangi penggunaan pendekatan ini di sampaikan kepada peneliti oleh Ustadzah Rahmawati pada saat wawancara sebagai berikut :

*“Dikelas saya melihat anak-anak sering mengantuk bahkan ada yang tertidur saat saya membacakan ayat. Saya tahu ini bukan karena mereka malas, tetapi karena aktivitas mereka dipesantren yang sangat padat, mulai dari bangun pagi untuk tahajud, sholat subuh berjamaah, setoran hafalan dan juga piket asrama. Saya ingin mereka tetap bisa menyerap pelajaran dengan baik, maka saya coba pendekatan *Mindfulness* agar mereka bisa menenangkan pikiran dulu sebelum menerima materi”*

*(Wawancara dengan Ustadzah Rahmawati. Guru Mata Pelajaran Al Quran Hadits Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Langkah awal guru sebelum mengajar adalah menyusun perangkat pembelajaran yang dijelaskan pada wawancara berikut ini

*“Sebelum pembelajaran, saya menyiapkan perangkat seperti modul ajar yang di dalamnya saya tambahkan kegiatan Mindfulness. Misalnya, ada waktu hening di awal, ajakan untuk mengatur napas, dan membaca doa dengan penuh kesadaran. Itu saya masukkan di bagian pendahuluan agar siswa bisa menenangkan diri terlebih dahulu. Kegiatan ini memang saya rancang secara khusus, bukan spontan, dan saya sesuaikan dengan materi. Saya arahkan agar siswa bisa merenung dulu sebelum masuk ke inti pelajaran, dengan begitu, mereka bisa lebih fokus”*

*(Wawancara dengan Ustadzah Rahmawati. Guru Mata Pelajaran Al Quran Hadits Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Selanjutnya tahap pelaksanaan implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran Hadits diketahui bahwa guru menerapkan pendekatan *Mindfulness* dalam proses pembelajaran, guru memulai dengan membuka salam terlebih dahulu lalu mengabsen anak-anak, pendekatan ini diterapkan dengan cara-cara sederhana namun bermakna. Guru menjelaskan praktik yang dilakukan sebagai berikut :

*“Sebelum saya memasuki materi, saya mengajak anak-anak untuk tenang terlebih dahulu dan mengajak mereka untuk duduk dengan posisi nyaman, menutup mata lalu mengajak mereka bersama untuk menarik napas dalam sebanyak 3x atau secukupnya hingga mereka hening, kemudian mengangkat tangan perlahan ke atas sembari di gerak garakan sambil berniat dalam hati ‘Ya Allah, aku belajar karenaMu’ selanjutnya menurunkan tangan sambil menghembuskan napas perlahan. Ini hanya butuh beberapa menit tapi sangat membantu mereka untuk hadir secara sadar dan tenang. Setelah itu, saya membacakan ayat-ayat Al-Qur’an yang*

*berkaitan dengan ikhlas dalam beribadah, lalu mengajak siswa untuk menyimak dengan khusyuk.””*

*(Wawancara dengan Ustadzah Rahmawati. Guru Mata Pelajaran Al Quran Hadits Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Ustadzah Rahmawati bahwa kegiatan tersebut sangat membantu menciptakan suasana kelas yang kondusif. Para siswa menjadi lebih fokus dan tidak mudah terdistraksi. Setelah itu, pembelajaran dilanjutkan dengan membaca ayat yang berkaitan dengan materi, dalam hal ini QS. Al-Bayyinah ayat 5, kemudian siswa diajak merenungkan makna ikhlas dalam beribadah melalui diskusi dan refleksi pribadi.

*“Setelah membaca ayat, saya biasanya beri waktu beberapa menit untuk mereka merenung. Saya arahkan mereka untuk menghubungkan makna ayat dengan pengalaman pribadi mereka. Seperti yang terdapat pada materi kali ini saya memberikan renungan apakah selama ini mereka sudah ikhlas dalam beribadah atau masih mengharap pujian orang lain”*

*(Wawancara dengan Ustadzah Rahmawati. Guru Mata Pelajaran Al Quran Hadits Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Dalam tahap pelaksanaan ini, Ustadzah Rahmawati berupaya mengintegrasikan elemen-elemen *Mindfulness* seperti kesadaran penuh saat memaknai ayat dan nilai-nilai keikhlasan dan juga mendorong siswa untuk tidak hanya memahami definisi ikhlas secara teori, tetapi juga merenungkan sejauh mana mereka telah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah.

Sementara itu, pada tahap evaluasi, guru kembali mengajak siswa melakukan refleksi akhir. Kegiatan ini seperti menuliskan atau mengungkapkan hal yang mereka pelajari hari itu, bagaimana perasaan mereka setelah belajar, serta satu tindakan nyata yang ingin mereka lakukan sebagai bentuk pengamalan nilai ikhlas. Refleksi ini dilakukan dalam bentuk sharing sederhana.

Mengenai evaluasi, Ustadzah Rahmawati menjelaskan bahwa pendekatan *Mindfulness* juga memengaruhi cara beliau melakukan penilaian. Selain penilaian kognitif melalui ulangan atau tugas tertulis, Ustadzah Rahma juga memberi ruang bagi evaluasi afektif dan spiritual. Evaluasi ini didasarkan pada keaktifan dalam diskusi, serta perubahan sikap atau perilaku yang diamati beliau selama proses pembelajaran.

*“Nilai tidak hanya saya ambil dari ujian tertulis. Saya juga perhatikan bagaimana mereka menyampaikan refleksi, apakah ada perubahan cara berpikir atau sikap. Itu bagian penting dari pembelajaran Al-Qur’an Hadits.”*

*(Wawancara dengan Ustadzah Rahmawati. Guru Mata Pelajaran Al Quran Hadits Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Ustadzah Rahmawati juga menjelaskan respon siswa terhadap pendekatan ini sebagai berikut :

*“Secara umum, respon siswa sangat positif. Pada awalnya memang ada beberapa siswa yang merasa sedikit asing dan belum terbiasa dengan metode *Mindfulness*, seperti duduk diam, fokus*

*pada pernapasan, dan menenangkan pikiran sebelum belajar. Namun, setelah beberapa kali pelaksanaan, mereka mulai memahami manfaatnya”*

*(Wawancara dengan Ustadzah Rahmawati. Guru Mata Pelajaran Al Quran Hadits Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Dari kesimpulan diatas awalnya memang siswa menunjukkan ketidaknyamanan karena belum terbiasa dengan aktivitas *Mindfulness* seperti duduk tenang dan mengatur napas. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mulai merasakan dampak positif dari metode tersebut, hingga akhirnya menunjukkan respon yang baik dan semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Pernyataan dari Jovita Najwa Fauziyah, seorang siswi dari kelas X Putri

*“Awalnya agak aneh, karena harus duduk tenang dan tarik napas dalam-dalam sebelum belajar. Tapi setelah beberapa kali, saya merasa pikiran jadi nggak kemana-mana dan lebih siap menerima pelajaran. Rasanya hati jadi lebih tenang,”*

*(Wawancara dengan Jovita Najwa Fauziyah. Siswi Kelas X MA Al Burhan Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Jovita Najwa Fauziyah menyatakan bahwa pendekatan *Mindfulness* yang diterapkan di awal pembelajaran membuat dirinya merasa lebih tenang dan fokus. Jovita Najwa Fauziyah juga menambahkan:

*“Saya jadi lebih sadar kalau belajar Al-Qur’an bukan cuma hafalan atau teori, tapi juga bagaimana kita merasakan*

*pelajarannya. Misalnya, waktu belajar ikhlas, saya jadi mikir, apakah saya sudah benar-benar ikhlas beribadah? Jadi introspeksi diri juga''*

*(Wawancara dengan Jovita Najwa Fauziah. Siswi Kelas X MA Al Burhan Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Secara umum, respon siswa terhadap penerapan pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadits sangat positif. Mereka menganggap pendekatan ini membantu mereka untuk lebih fokus, tenang, dan mampu merefleksikan makna materi yang dipelajari, terutama dalam konteks pembentukan sikap ikhlas.

- b. Faktor pendukung dan penghambat implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran hadits

Dalam mengimplementasikan pendekatan *Mindfulness* pada pembelajaran Al Quran Hadits ini tentu terdapat faktor pendukung dan penghambat di dalamnya. Hasil wawancara antara peneliti dengan guru Al Quran Hadits MA Al Burhan Hidayatullah sebagai berikut

#### 1) Faktor pendukung

Faktor pendukung dalam implementasi pendekatan *Mindfulness* dijelaskan berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan melalui hasil observasi dan wawancara. Sebagai berikut

Menurut Ustadzah Rahmawati menjelaskan bahwa pendekatan ini memberikan efek positif terhadap sikap dan konsentrasi siswa dengan di dukung oleh lingkungan seperti pernyataan beliau berikut ini

*“Banyak faktor pendukung dalam implementasi pendekatan Mindfulness ini salah satunya adalah lingkungan madrasah yang cukup tenang dan kondusif. Kebiasaan seperti dzikir pagi, hafalan, murajaah, dan shalat dhuha membuat siswa sudah terbiasa dengan suasana khusyuk dan hening, jadi lebih mudah mengarahkan mereka ke praktik Mindfulness apalagi di kelas putri yang rata rata siswanya mudah diatur.”*

*(Wawancara dengan Ustadzah Rahmawati. Guru Mata Pelajaran Al Quran Hadits Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Menurut hasil observasi peneliti, kelas yang semi outdoor (tanpa jendela dan pintu) dengan sirkulasi udara yang bagus, angin yang alami bisa masuk dengan lancar dan itu hal yang mendukung siswa saat menerapkan praktik *Mindfulness* walaupun sederhana tapi sangat membantu menumbuhkan ketenangan berpikir.

Selain lingkungan yang mendukung Ustadzah Rahma juga menyampaikan faktor pendukung selanjutnya melalui pernyataan berikut ini

*“Dari pihak sekolah juga memberi kebebasan guru dalam memilih pendekatan yang sesuai dengan karakter siswa, selama tujuannya tercapai. Ini sangat mendukung penerapan pendekatan Mindfulness”*

*(Wawancara dengan Ustadzah Rahmawati. Guru Mata Pelajaran Al Quran Hadits Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Dari pernyataan guru mata pelajaran Al Quran Hadits selaras dengan pernyataan kepala sekolah MA Al Burhan, Ustadz Eko Zainuri sebagai berikut

*“Kami sangat mendukung pendekatan apapun yang bisa membantu siswa lebih memahami ajaran Islam. Pendekatan Mindfulness menurut kami bisa disesuaikan dengan nilai-nilai Islam, karena itu, kami mendukung penggunaannya dalam pembelajaran Al-Qur’an Hadits, karena sejalan dengan tujuan madrasah untuk membentuk siswa yang berakhlak baik dan sadar dalam beribadah.”*

*(Wawancara dengan Ustadz Eko Zainuri, Kepala MA Al Burhan Hidayatullah Tanggal 15 Mei 2025 pukul 11.00)*

Didukung oleh pernyataan Zahra Salsabila Gusfat, siswi kelas X MA Al Burhan sebagai berikut :

*“Saya merasa lebih tenang dan mudah fokus saat belajar karena suasana kelasnya dibuat tenang. Guru biasanya mengajak kami untuk duduk tenang dulu sebelum mulai pelajaran.”*

*(Wawancara dengan Zahra Salsabila Gusfat, Siswi MA Al Burhan Hidayatullah Tanggal 15 Mei 2025 pukul 11.30)*

Selain itu Jovita Najwa Fauziyah juga memberi pernyataan sebagai berikut:

*'Ustadzah Rahma juga sering tanya pendapat kami atau apa yang kami rasakan setelah belajar ayat tertentu. Rasanya kami lebih dihargai, bukan cuma disuruh dengar aja''*

*(Wawancara dengan Jovita Najwa Fauziah, Siswi MA Al Burhan Hidayatullah Tanggal 15 Mei 2025 pukul 11.30)*

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa faktor yang mendukung implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadits. Faktor tersebut meliputi peran guru yang sabar dan mendukung, suasana kelas yang tenang dan kondusif, metode pembelajaran yang menarik seperti refleksi dan latihan pernapasan, serta materi yang relevan dengan kehidupan siswa. Selain itu, dukungan teman sebaya dan hubungan emosional yang positif antara guru dan siswa juga turut memperkuat keberhasilan pendekatan ini.

## 2) Faktor Penghambat

Faktor penghambat dalam implementasi pendekatan *Mindfulness* dijelaskan berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan melalui hasil observasi dan wawancara sebagai berikut.

Hambatan yang terjadi dalam implementasi pendekatan *Mindfulness* di jelaskan oleh Ustadzah Rahma berikut ini

*'Menurut saya, pendekatan Mindfulness itu memang bagus, terutama untuk membantu siswa lebih fokus dan tenang saat belajar. Tapi tidak semua materi bisa cocok dengan pendekatan ini. Misalnya, materi seperti sejarah turunnya wahyu atau penjelasan tentang sanad hadits, itu butuh penyampaian yang*

*lebih informatif dan penjelasan langsung dari guru. Kalau terlalu banyak ajakan refleksi atau diam sejenak, justru anak-anak bisa kehilangan inti materi. Jadi ya, Mindfulness memang membantu, tapi perlu dipilih-pilih materinya. Jadi pendekatan Mindfulness itu lebih efektif untuk materi-materi yang bersifat nilai atau sikap, seperti ikhlas, sabar, atau tawakal. Tapi kalau yang sifatnya teori atau sejarah, pendekatan ini kurang tepat kalau digunakan sepenuhnya.’’*

*(Wawancara dengan Ustadzah Rahmawati. Guru Mata Pelajaran Al Quran Hadits Tanggal 21 Mei 2025 pukul 11.30)*

Menurut hasil observasi peneliti, kelas yang semi *outdoor* (jendela dan pintu tidak lengkap) terdapat tantangan tersendiri terutama saat cuaca tidak mendukung seperti hujan deras, panas terik atau angin kencang menjadikan suasana jadi kurang kondusif. Anak-anak terdistraksi, terutama ketika kondisi tertentu contohnya suhu udara panas disertai angin yang menyebabkan debu berterbangan ke dalam ruang kelas ataupun hujan deras disertai angin yang menyebabkan ruang kelas basah oleh cipratan air hujan, akibatnya aktivitas *Mindfulness* menjadi terganggu sehingga tidak maksimal.

Hambatan yang disampaikan oleh kepala sekolah, Ustadz Eko Zainuri menjelaskan dalam wawancara sebagai berikut

*‘‘Secara umum, Mindfulness ini idealnya memang didukung dengan media seperti audio yang menenangkan atau video reflektif. Itu bisa membantu siswa lebih fokus dan tenang saat belajar, terutama kalau materinya tentang nilai-nilai seperti ikhlas atau sabar, kendala Media seperti proyektor atau speaker*

*tidak tersedia di semua kelas. Guru yang ingin menerapkan pendekatan ini harus pakai alat pribadi, Jadi memang belum bisa maksimal. Tapi sementara ini, kami mendorong guru untuk tetap kreatif menggunakan fasilitas yang ada.’’*

*(Wawancara dengan Ustadz Eko Zainuri, Kepala MA Al Burhan Hidayatullah Tanggal 15 Mei 2025)*

## **B. Pembahasan**

Pembahasan dari hasil penelitian ini di dasarkan oleh wawancara dan observasi yang mengacu pada rumusan masalah, sehingga diharapkan jawaban yang di dapatkan untuk menjawab persoalan yang ada di dalam penelitian ini. Adapun penemuan penelitian “Implementasi Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Al Quran Hadits di Kelas X MA Al Burhan Hidayatullah Kota Semarang Tahun Ajaran 2024/2025” dapat diketahui bahwa pendekatan *Mindfulness* telah diintegrasikan dalam proses pembelajaran Al Quran Hadits di kelas X MA Al-Burhan. Guru Al-Qur’an Hadits berupaya menerapkan pendekatan ini dengan menciptakan suasana belajar yang tenang, kondusif, dan fokus, sesuai dengan prinsip *Mindfulness* sebagaimana dikemukakan oleh Kabat-Zinn (2003: 144-156) yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap momen sekarang.

### 1. Implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran Hadits

Data yang penulis kemukakan berdasarkan dari wawancara dan observasi tentang bagaimana implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al Quran Hadits di MA Al Burhan Hidayatullah dibagi menjadi 3 tahap yaitu :

a. Tahap Perencanaan

Sebelum melaksanakan proses pembelajaran, perencanaan merupakan tahap yang mutlak diterapkan. Menurut Majid dalam Ananda Rusydi (2019:7) menjelaskan bahwa Perencanaan pembelajaran adalah sebuah proses yang didasarkan pada ilmu, kenyataan di lapangan, serta sistem dan teknologi pendidikan. Tujuannya adalah agar kegiatan belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Guru menyiapkan perangkat pembelajaran yang tidak hanya mencakup materi ajar tetapi juga strategi untuk menumbuhkan kesadaran spiritual dan emosional siswa. Lingkungan belajar disiapkan agar mendukung fokus siswa, seperti pemberian waktu hening sebelum pelajaran dimulai, sebagaimana dikemukakan oleh Lindsay & Creswell (2017: 48-59).

Begitu juga guru menyesuaikan teori, seorang guru memilih pendekatan berdasarkan kebutuhan materi ajar dan karakteristik siswa (Mulyono dalam Hidayat Rahmat, 2024:11-12). Di MA Al-Burhan, guru memulai dengan menciptakan ruang kelas tenang dan “waktu hening” sebelum pelajaran hadits dimulai sejalan dengan tahap perencanaan pada model Krismayanti Yanti (2024:174-180). Ini mendukung aspek *Acting with Awareness*, karena siswa lebih mudah fokus penuh pada materi Al Quran Hadits.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Al Quran Hadits di MA Al Burhan Hidayatullah, tahap perencanaan dilakukan dengan

menyiapkan perangkat pembelajaran yang mengintegrasikan pendekatan *Mindfulness*. Guru menyusun modul ajar dengan menambahkan aktivitas awal berupa ‘waktu hening’ sebelum pelajaran dimulai. Guru juga mempertimbangkan karakter siswa dengan memilih pendekatan yang mampu membantu mereka lebih fokus dan tenang sebelum menerima materi. Kepala sekolah mendukung langkah ini dengan menyediakan keleluasaan bagi guru untuk mengembangkan metode inovatif, termasuk pendekatan *Mindfulness*. Hal ini sejalan dengan teori yang menekankan pentingnya lingkungan dan strategi pembelajaran yang mendukung kesadaran dan fokus siswa selama proses belajar.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada awal pembelajaran, guru membimbing siswa melakukan latihan pernapasan dan mengarahkan perhatian siswa untuk fokus pada niat belajar yang ikhlas. Ini sejalan dengan aspek *observing* dan *acting with awareness* (Baer et al., 2008:329-342), di mana siswa diajak menyadari kehadiran mereka dalam proses belajar dan fokus pada aktivitas yang sedang berlangsung.

Saat pembelajaran berlangsung, guru menyisipkan momen refleksi, contohnya saat pelajaran Al Quran Hadits materi tentang keikhlasan, siswa diajak merenung tentang sejauh mana mereka sudah menerapkan nilai ikhlas dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini

mendukung aspek *non-judging* dan *non-reactivity*, yaitu sikap tidak menghakimi pikiran/perasaan dan tidak terbawa emosi secara impulsif.

Berdasarkan hasil observasi peneliti implementasi pendekatan *Mindfulness* telah diterapkan secara bertahap dan disesuaikan dengan konteks kelas serta karakteristik siswa. Guru menjelaskan bahwa sebelum memulai pembelajaran, ia membiasakan siswa untuk melakukan aktivitas “waktu hening” selama beberapa menit. Dalam waktu tersebut, siswa diajak untuk menenangkan diri, mengatur napas, serta memfokuskan pikiran mereka agar siap mengikuti pelajaran.

Selain itu, guru juga mengintegrasikan praktik *Mindfulness* dalam kegiatan pembelajaran inti, seperti menyimak ayat-ayat Al-Qur’an dengan penuh kesadaran, mendalami makna ayat melalui perenungan bersama, dan memberi ruang refleksi pribadi kepada siswa, terutama ketika membahas tema ikhlas dalam beribadah dikaitkan dengan pengalaman keseharian mereka. Guru menyatakan bahwa dengan pendekatan ini, siswa menjadi lebih tenang dan lebih fokus.

Menurut hasil observasi peneliti kelas yang semi terbuka memungkinkan sirkulasi udara yang baik, sehingga membantu menciptakan suasana tenang dan nyaman, dari pengamatan dan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Mindfulness* yang diterapkan guru bukan hanya sekadar teknik, tetapi juga merupakan

upaya menciptakan pembelajaran yang utuh menyentuh aspek kognitif, afektif, dan spiritual siswa.

### c. Tahap Evaluasi

Di akhir pembelajaran, guru mengajak siswa melakukan refleksi secara lisan. Refleksi ini bertujuan agar siswa lebih menyadari proses belajar dan memahami nilai spiritual dari hadits yang dipelajari. Langkah ini sesuai dengan tahapan evaluasi dalam pendekatan *Mindfulness* menurut Thierry et al. (2020: 730-741).

Mengikuti tahap evaluasi dari Krismayanti Yanti (2024 : 174-180), guru mengakhiri sesi dengan diskusi reflektif “apa yang anda sadari selama belajar hadits?” Ini mendukung aspek sikap menerima (Bishop dkk., 2004: 230-241) dan mendorong keterlibatan aktif siswa dalam perkembangan diri. Umpan balik ini juga digunakan guru untuk menyesuaikan metode pada pertemuan selanjutnya.

Pendekatan ini menunjukkan keterkaitan erat antara prinsip *Mindfulness* dan nilai-nilai Islam seperti muraqabah, yaitu kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi. Hal ini memperkuat pengamalan nilai Hadits ikhlas secara spiritual, bukan hanya sebagai hafalan teks. Praktik *Mindfulness* dalam Islam tampak dalam aktivitas seperti dzikir, shalat khusyuk, dan refleksi diri, sebagaimana dijelaskan oleh Torabi (2011:12-15) dan Sandy & Uyun (2022: 894-895).

Dengan demikian, implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Hadits tidak hanya meningkatkan kesadaran belajar, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam diri peserta didik secara utuh.

## 2. Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Al-Qur'an Hadits

### a. Faktor Pendukung

Pendekatan *Mindfulness* merupakan pendekatan yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan cara yang terbuka dan tanpa menghakimi. Dalam konteks pembelajaran, *Mindfulness* membantu siswa untuk fokus, hadir secara utuh, dan meresapi makna dari setiap materi yang dipelajari (Kabat-Zinn, 2003: 144-156). Dengan demikian, keberhasilan implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadits sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, baik dari lingkungan, kebijakan madrasah, peran guru, maupun respons siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dan observasi, terdapat beberapa faktor pendukung yang memengaruhi keberhasilan implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadits di kelas X Madrasah Aliyah Al Burhan Kota Semarang. Faktor-faktor ini mencakup aspek lingkungan belajar, kebijakan madrasah, peran guru, dan respons siswa.

### 1) Lingkungan Madrasah yang Kondusif

Salah satu faktor utama yang mendukung keberhasilan pendekatan *Mindfulness* adalah lingkungan madrasah yang mendukung terciptanya suasana belajar yang tenang. Ustadzah Rahmawati, guru mata pelajaran Al-Qur'an Hadits, menjelaskan bahwa madrasah memiliki suasana yang relatif kondusif karena adanya kegiatan keagamaan yang telah membentuk karakter spiritual siswa. Kegiatan seperti dzikir pagi, hafalan Al-Qur'an, murajaah, dan pelaksanaan shalat dhuha rutin menjadi kebiasaan yang secara tidak langsung melatih siswa untuk terbiasa dengan suasana khusyuk dan hening, Kebiasaan siswa ini memperkuat aspek *acting with awareness* dan *non-reactivity*, sebagaimana diuraikan oleh Baer et al. (2008:329-342). Hal ini mempermudah guru dalam mengarahkan siswa ke dalam praktik *Mindfulness*.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, kondisi fisik ruang kelas juga turut mendukung. Kelas semi outdoor tanpa jendela dan pintu memungkinkan sirkulasi udara yang baik serta masuknya angin alami. Suasana ini memberikan efek menenangkan bagi siswa, terutama saat memulai pelajaran dengan sesi *Mindfulness* seperti latihan pernapasan atau duduk diam dengan sadar. Walaupun terlihat sederhana, suasana alami ini memiliki dampak signifikan dalam menumbuhkan ketenangan berpikir.

## 2) Dukungan Pihak Madrasah

Dukungan dari pihak madrasah juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pendekatan ini. Ustadzah Rahmawati menyampaikan bahwa madrasah memberikan kebebasan kepada guru untuk memilih pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakter siswa, selama pendekatan tersebut mampu mendukung tercapainya tujuan pembelajaran. Kebijakan ini menjadi bentuk kepercayaan pihak sekolah terhadap kompetensi guru sekaligus memberi ruang inovasi dalam proses belajar mengajar.

Hal ini senada dengan pernyataan kepala MA Al Burhan, Ustadz Eko Zainuri, yang menegaskan bahwa pendekatan *Mindfulness* sejalan dengan nilai-nilai Islam dan visi madrasah dalam membentuk siswa yang berakhlak dan sadar dalam beribadah. Oleh karena itu, pihak madrasah mendukung penggunaan pendekatan ini dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadits.

## 3) Peran Guru dalam Mengelola Kelas

Guru memiliki peranan strategis dalam menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman dan bermakna maka dari itu guru harus memiliki keterampilan, seperti yang dicetuskan oleh Melawati (2019:153-160) keterampilan guru adalah bagian penting dari profesionalisme, guru yang profesional bisa menggunakan berbagai keterampilan mengajar secara menyatu karena hal ini membantu

mengatasi kendala pembelajaran agar berjalan lebih lancar dan tepat sasaran.

Berdasarkan hasil wawancara, Ustadzah Rahmawati menunjukkan sikap sabar, terbuka, dan empatik terhadap kondisi siswa. Beliau tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga mengajak siswa untuk merenungkan makna ayat-ayat yang dipelajari serta mengajak mereka terlibat secara emosional melalui diskusi ringan dan refleksi pribadi. Sikap ini membuat siswa merasa dihargai dan terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Pernyataan siswi bernama Jovita Najwa Fauziyah menguatkan hal ini, ia merasa bahwa pendekatan yang dilakukan oleh guru membuat dirinya lebih dihargai karena diberi ruang untuk menyampaikan pendapat dan perasaan setelah mempelajari suatu ayat. Hal ini memperkuat keterlibatan emosional siswa yang merupakan salah satu unsur penting dalam *Mindfulness*.

Guru Al-Qur'an Hadits di MA Al-Burhan menunjukkan kesungguhan dalam menerapkan pendekatan *Mindfulness*. Komitmen ini mencerminkan pemahaman guru bahwa pembelajaran bukan hanya proses kognitif, tetapi juga spiritual dan emosional, sebagaimana dijelaskan oleh Mulyono dalam Hidayat Rahmat (2024:11-12) tentang pendekatan sebagai pandangan menyeluruh terhadap proses belajar.

#### 4) Respon Positif Siswa

Siswa menunjukkan respons yang positif terhadap pendekatan *Mindfulness*. Berdasarkan wawancara dengan Zahra Salsabila Gusfat, suasana kelas yang tenang serta adanya pembiasaan untuk duduk tenang dan latihan pernapasan sebelum pelajaran dimulai membuatnya lebih mudah fokus dan merasa tenang saat belajar. Sejalan dengan pendapat Frewen dkk dalam Mukti D dan Wimbari S (2020:30-46) bahwa teknik *mindful breathing* atau latihan pernapasan dapat meningkatkan kesadaraan untuk fokus pada stimulus tertentu dan mereduksi pikiran yang mengembara. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *Mindfulness* dapat membantu siswa dalam mengelola perasaan dan meningkatkan konsentrasi.

Lebih jauh, keaktifan siswa dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman mereka selama mengikuti pembelajaran juga mencerminkan keberhasilan pendekatan ini dalam menciptakan ruang belajar yang aman dan suportif secara emosional.

#### 5) Keselarasan Materi dengan Nilai Kehidupan

Materi Al-Qur'an Hadits yang sarat nilai moral dan spiritual menjadi landasan kuat untuk penerapan pendekatan *Mindfulness*. Ketika siswa diajak untuk merenungi makna ayat yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, mereka tidak hanya belajar secara kognitif, tetapi juga secara afektif. Pendekatan ini memperkuat

pemahaman siswa terhadap ajaran Islam sebagai pedoman hidup yang harus disadari dan dipraktikkan secara utuh.

Menurut Amanda Y dan Syahidin (2024 : 359-363) *Mindfulness* juga mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, fisik, dan emosional dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga membantu mencegah timbulnya masalah kesehatan mental. Dengan demikian, *Mindfulness* dalam Islam bukan hanya menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga sebagai bentuk pengembangan spiritual yang memperkaya kehidupan individu secara keseluruhan.

Karena pendekatan *Mindfulness* memiliki kemiripan dengan konsep *muraqabah* dalam Islam, pendekatan ini mudah diterima oleh siswa. Hal ini didukung oleh temuan Venti Agung Lestari, bahwa siswa lebih mudah memahami dan menginternalisasi *Mindfulness* jika dikaitkan dengan nilai-nilai keagamaan yang mereka kenal.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadits di kelas X MA Al-Burhan dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung utama. Lingkungan madrasah yang kondusif, dukungan kebijakan dari pihak sekolah, peran aktif guru dalam menciptakan pembelajaran yang reflektif, serta respons positif dari siswa menjadi unsur penting yang memperkuat efektivitas pendekatan ini. Selain itu,

keselarasan antara materi Al-Qur'an Hadits dengan nilai-nilai kehidupan dan spiritualitas Islam juga mempermudah siswa dalam menginternalisasi pembelajaran secara utuh, baik secara kognitif maupun afektif.

#### b. Faktor Penghambat

Dalam pelaksanaan pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadits di kelas X MA Al-Burhan, terdapat sejumlah kendala yang dihadapi guru maupun pihak madrasah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, hambatan-hambatan tersebut adalah sebagai berikut:

##### 1) Ketidaksesuaian dengan Materi

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ustadzah Rahmawati selaku guru Al-Qur'an Hadits, salah satu hambatan dalam penerapan pendekatan *mindfulness* adalah tidak semua materi cocok menggunakan pendekatan ini. Beliau menjelaskan bahwa pendekatan *mindfulness* sangat efektif untuk materi yang berkaitan dengan nilai atau sikap, seperti ikhlas, sabar, dan tawakal. Pada materi seperti itu, siswa diajak untuk lebih tenang, fokus, dan memahami makna pelajaran secara mendalam.

Namun, untuk materi yang bersifat teori atau sejarah, seperti sejarah turunnya wahyu atau penjelasan tentang sanad hadits, pendekatan *mindfulness* dinilai kurang tepat jika digunakan

sepenuhnya. Materi-materi tersebut membutuhkan penjelasan yang lebih langsung dan logis agar mudah dipahami oleh siswa. Seperti halnya disampaikan oleh Adiningrat N dan Albina M (2024:141-153) bahwa guru yang tidak menggunakan strategi yang sesuai dengan materi ajar akan membuat peserta didik sulit mengerti karena tidak ada pendekatan sistematis yang membantu mereka menyerap informasi sehingga dapat mengurangi motivasi belajar dan partisipasi mereka dalam mengikuti pembelajaran.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketidaksesuaian jenis materi menjadi salah satu penghambat dalam pelaksanaan pendekatan *mindfulness*. Guru perlu menyesuaikan strategi pembelajaran dengan karakteristik materi agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

## 2) Terbatasnya Ketersediaan Media Pembelajaran

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, diketahui bahwa salah satu hambatan dalam implementasi pendekatan *Mindfulness* adalah terbatasnya ketersediaan media pembelajaran. Media seperti proyektor, speaker, dan perangkat audio-visual lainnya belum tersedia secara merata di setiap kelas. Padahal, media tersebut sangat diperlukan untuk mendukung kegiatan reflektif, seperti pemutaran audio relaksasi atau video yang memperkuat pemahaman nilai-nilai keislaman.

Kondisi ini menyebabkan guru harus menggunakan alat pribadi dan mengandalkan metode verbal, yang membatasi efektivitas pendekatan *Mindfulness*. Akibatnya, pengalaman belajar siswa menjadi kurang optimal, terutama dalam aspek konsentrasi dan pemaknaan materi secara mendalam.

Selain itu kondisi ini juga mengakibatkan proses pembelajaran tidak berlangsung sebagaimana yang diharapkan dalam pendekatan *Mindfulness*, yang menuntut adanya suasana kondusif dan perenungan. Sejalan dengan pendapat Putri Amelia et all (2023:3928-3936) bahwa media pembelajaran punya peran penting dalam mendukung proses belajar mengajar. Oleh karena itu, dukungan fasilitas dari pihak sekolah sangat dibutuhkan agar penerapan *Mindfulness* dapat berjalan lebih maksimal dan berkelanjutan.

### 3) Kondisi Fisik Ruang Kelas

Berdasarkan observasi peneliti, ruang kelas yang digunakan bersifat semi-outdoor dan tidak memiliki jendela maupun pintu yang dapat ditutup rapat. Kondisi ini menyebabkan kelas sangat terpengaruh oleh faktor cuaca. Ketika terjadi hujan deras, cipratan air hujan masuk ke dalam ruang kelas. Sementara saat cuaca panas dan berangin, debu kerap berterbangan dan mengganggu kenyamanan belajar. Suasana yang seharusnya kondusif untuk praktik *Mindfulness* menjadi

terganggu karena siswa merasa tidak nyaman, mudah terdistraksi, dan kehilangan fokus.

Dalam pendekatan *Mindfulness*, suasana fisik yang mendukung sangat penting karena aktivitas seperti refleksi, hening, dan pernapasan sadar memerlukan ketenangan dan kestabilan. Lingkungan adalah salah satu hal penting dalam menjalankan proses pendidikan. Lingkungan yang mendukung, aman, dan nyaman akan sangat membantu tercapainya tujuan pendidikan seperti yang diharapkan oleh semua pihak, mulai dari orang tua, guru, masyarakat, hingga pemerintah. Tujuan tersebut antara lain adalah membentuk pribadi-pribadi yang beriman, bertakwa, berkarakter baik, memiliki pengetahuan, serta sehat secara fisik dan mental. Zamhari A dkk (2023: 1103-1108)

Oleh karena itu, ruang belajar yang terbuka dan rentan terhadap gangguan cuaca menjadi tantangan tersendiri dalam penerapan pendekatan ini secara efektif

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang telah dilakukan terkait implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadits di kelas X Madrasah Aliyah Al-Burhan Kota Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadits berjalan cukup efektif, dengan melewati beberapa tahap yakni perencanaan dimulai dengan menyiapkan perangkat pembelajaran bagi guru, lalu tahap pelaksanaan pendekatan *mindfulness* dengan memberi waktu hening untuk menenangkan pikiran dan menumbuhkan kesadaran diri serta ketenangan batin sebelum memulai pembelajaran dilanjutkan dengan tahap evaluasi yakni refleksi secara lisan.
2. Faktor pendukung keberhasilan pendekatan ini meliputi: (a) lingkungan madrasah yang kondusif secara spiritual, dengan adanya kegiatan keagamaan rutin seperti dzikir pagi, shalat dhuha, dan murajaah; (b) dukungan kebijakan dari pihak madrasah yang memberi keleluasaan bagi guru untuk menggunakan pendekatan sesuai karakter siswa; (c) peran guru yang aktif dan empatik dalam mengelola kelas serta membangun suasana pembelajaran yang reflektif dan menyenangkan; dan (d) respons positif siswa terhadap pendekatan yang memberi ruang refleksi dan penguatan nilai keislaman.

Faktor penghambat yang ditemukan adalah terbatasnya fasilitas dan media pembelajaran pendukung seperti alat audio-visual, ketidaksesuaian dengan materi, dan kondisi fisik ruang kelas yang semi outdoor.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Saran bagi Pihak Madrasah**

Pihak madrasah diharapkan dapat meningkatkan dukungan fasilitas pembelajaran, khususnya media pendukung seperti alat audio-visual dan ruang pembelajaran yang kondusif, guna menunjang implementasi pendekatan *Mindfulness* secara maksimal.

### **2. Saran bagi Guru**

Guru Al-Qur'an Hadits disarankan untuk terus mengembangkan kreativitas dan inovasi dalam menerapkan pendekatan *Mindfulness*, serta menyesuaikannya dengan karakteristik materi dan siswa. Guru juga perlu mengikuti pelatihan atau diskusi profesional terkait pendekatan ini agar implementasinya lebih terarah dan terukur.

### **3. Saran bagi Siswa**

Siswa diharapkan dapat lebih aktif dan terbuka dalam mengikuti proses pembelajaran yang menggunakan pendekatan *Mindfulness*, serta membiasakan diri untuk menerapkan kesadaran dalam ibadah dan kehidupan sehari-hari, sebagai bagian dari penguatan karakter Islami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, S. (2019). *Pengembangan Pembelajaran Materi Quran Hadits Integratif-Inklusif Di Madrasah Aliyah*. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*. Vol. 24 (No. 2), hal 262-277.
- Adiningrat, N & Albina, M. (2024). *Pentingnya Perencanaan Strategi Pembelajaran untuk Menciptakan pembelajaran yang Efektif dan Berkualitas*. *Qouba: Jurnal Pendidikan*. Vol.1 (No.2), hal 141- 153.
- Afandi, Aziz Nur; Retnowati, Sofia;. (2007). *Pelatihan Meditasi Mindfulness terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan*. Tesis, Universitas Gadjah Mada.
- Aidil, M. (2022). *Implementasi Pembelajaran PAI Untuk Mewujudkan Moderasi Beragama di UPT SMA Negeri 1 Palopo*. Skripsi IAIN Palopo.
- Al Quran Kemenag (2019). *Quran Surat Al Ali Imran Ayat 279*, hal 121
- Al Rasyidin; Nizar, Samsul. (2005). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: PT Ciputat Press.
- Amanda, Y. & Syahidin. (2024). *Islamic Mindfulness : Prinsip-Prinsip Islam dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental*. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*. Vol.8 (No. 5), hal 359-363.
- Ananda, Rusydi. (2005). *Perencanaan Pembelajaran*. Medan. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Azizah, N. (2015). *Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran PAI di SMA Negeri 1 Weleri Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016*. Skripsi UIN Walisongo.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button , D., Krietemeyer, J., Sauer, S., . . . Williams , J. (2008). *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples*. *Assesment*. Vol. 15 (No. 3), hal 329-342 <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., & Carmody, J. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 11 (No 3), hal 230-241.
- Bogels, S., & hellemans , J. (2013). *Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning*. *Springer Journal of Mindfulness*, Vol. 5, (No. 5), hal 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>.

- Brown, K., & Ryan, R. (2003). *Benefit of Being Present : Mindfulness and Its Role in Psychological Well Being*. Journal of Personality & Social Psychology, Vol. 84, (No. 4), hal 822-848.
- Darma, W., & Rani, H. M. (2020). *Manajemen Kelas Berbasis Mindfulness*. Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama. Vol. 6 (No.1), hal 1-14.
- Fahmi, F. (2018). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenaangan Hati Mahasiswa yang sedang Skripsi*. Tesis, Universitas Islam Indonesia.
- Fourianalistyawati E dan Listyandini, R.A. (2021). *Pemberian Pelatihan Mindfulness di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja*. Dinamisia :Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 5 (No. 3), hal 30-39.
- Hadits Riwayat Imam Malik; Al Hakim, Al Baihaqi, Ibnu Nashr, Ibnu Hazm dalam (At Ta'zim wa Al Minnah fi Al Intishar As Sunnah : 12-13)
- Hidayat Rahmat (2024). *Pendekatan Pembelajaran Berdasarkan Karakteristik Peserta Didik Menurut Abuddin Nata*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Ilham Hudil, Hadi Purwanto, Annisa Miftahurrahmi, Fani Marsyanda, Giska Rahma, Adinda Nur Aini, Aci Rahmawati. (2024). *Krisis Moral dan Etika Pada Generasi Muda Indonesia*. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi. Vol. 1,(No. 2), hal 235.
- Islamy, A. (2022). *Pendidikan Islam Multikultural dalam indikator moderasi beragama Indonesia*. Jurnal Analisa Pemikiran Insan Cendekia (Jurnal Apic). Vol. 11 (No. 2), hal 48-61.
- Jafri, F. (2021). *Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Pemahaman Keagamaan Siswa*. Al Ligo : Jurnal Pendidikan Islam. Vol. 6 (No. 1), hal 13.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness Based Interventions In Context: Past Present, and Future* . Science and Practice. Vol. 10 (No. 2), hal 144-56.
- Kementrian Agama Republik Indonesia. (2019) *Al Quran dan Terjemahanya*. Jakarta: Kementrian Agama RI.
- Krismayanti, Y (2024). *Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness Untuk Pengembangan Etika Siswa Sekolah Dasar*. Education Jurnal Of Bhayangkara (Edukarya). Vol. 30 (No. 10), hal 174-180.

- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). *Mechanisms of Mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT)*. *Clinical Psychology Review*. Vol. 51 (No.2), hal 48-59.
- Majid, A. (2014). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Manizar, E. (2017). *Optimalisasi Pendidikan Agama Islam di Sekolah*. Tadrib : Pendidikan Agama Islam. Vol. 3 (No.2), hal 252.
- Melawati. (2019). *Implementasi Media Pembelajaran Audio Visual pada Sekolah SMP AL Munib*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP. Vol. 2 (No. 1), hal 153-160.
- Mewar, M. R. (2021). *Krisis Moralitas Pada Remaja di Tengah Pandemi Covid 19*. *Jurnal Perspektif-Yayasan Jaringan Kerja Pendidikan Bali*. Vol. 1 (No.2), hal 136.
- Mukti, D & Wimbari,S. (2020). *Pengaruh Pelatihan Meditasi Mindfulness terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP*. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, Vol. 6 (No. 1), hal 30-46. DOI: 10.22146/gamajpp.53189.
- Nafa , R. A. (2015). *Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Depresi Lansia Beragama Islam di Panti Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nandasari. (2019). *Pengaruh Mindfulness terhadap Self Regulation Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi, Universitas Negeri Jakarta.
- Nisak, Z. (2022). *Peran Mindfulness terhadap Kebahagiaan Psikologis Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Nurida , U., & Widyasari, P. (2020). *Implusivitas Siswa Sekolah Menengah : Peran Mindfulness dan Self Control*. *Jurnal Psikologi Insight*. Vol. 4 (No. 1),hal 3.
- Putri, Amelia W., dkk (2023). *Pentingnya Media Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar*. *Journal on Education*. Vol. 05 (No. 2), hal 3928-3936. Website: <http://jonedu.org/index.php/joe>
- R. A. I. Nugroho, (2022). *Upaya Peningkatan Kompetensi Guru dalam Penyusunan RPP Berorientasi HOTS melalui In House Training di SD Negeri Panjatan*. *Jurnal Ris. Pendidik. Indonesia.*, Vol. 2 (No. 10), hal 1373–1382, [Online]. Available: <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jrpi/article/view/5349> %0A<https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jrpi/article/download/5349/2495>

- Razak, A., & Mokhtar, M. K. (2013). *Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*. Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14 (No. 1), hal 141-151 .
- Riadi, E. (2011). *Statistika Penelitian Analisis Manual dan IBM SPSS*. Yogyakarta, Andi Publisher.
- Rijali, A. (2019). *Analisis Data Kualitatif*. Alhadrah : Jurnal Ilmu Dakwah. Vol. 17 (No. 33), hal 91-94.
- Rizkiana, A. (2023). *Konsep Pengasuhan Mindfulness dan Aplikasinya dalam Menanamkan Nilai Keagamaan pada Anak Usia Dini*. Tarbawi : Journal On Islamic Education. Vol. 7 (No. 1), hal 8-19
- Safitri, M. H. (2022). *Hubungan Mindfulness dengan Emotional Intellogence pada Remaja Panti Asuhan*. Skripsi. Universitas Sriwijaya Inderalaya Palembang.
- Sandy, A. I., & Uyun, Q. (2022). *Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarter Life Crisis*. Bandung Coference Series : Psychology Science, Vol. 2 (No. 3), hal 894 dan 895 <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4891>.
- Setiawan, M. A. (2017). *Belajar dan Pembelajaran* . Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Shapiro, S., Brown, K., & Beigel, G. (2007). *Teaching self-care to caregivers: Effects of Mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training*. Training and Education in Professional Psychology, Vol. 1, (No. 2), hal 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>.
- Sholihin, H. H. (2023). *Implementasi Pendekatan Mindfulness dalam Pembelajaran Akhlak Mulia untuk Meningkatkan Kesejahterann Psikologis Siswa SD*. SKULA : Jurnal Pendidikan Profesi Guru Madrasah. Vol. 3 (No. 3), hal 84.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung, Alfabeta
- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian* . Yogyakarta, Penerbit Yogyakarta.
- Thierry, K. L., Vincent, R. L., & Norris, K. S. (2022). *A Mindfulness-based curriculum improves young children's relationship skills and social awareness*. Mindfulness. Vol. 13 (No. 3), hal 730-741
- Torabi, E. (2011). *Islamic Meditation : Mastering The Art of Zikr*. BorderPoint Media. Bandung, Gramedia Bandung Merdeka

- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2021). *Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stress Akademik*. Jurnal Psikologi dan Konseling, Vol. 5 (No. 2), hal 90  
<http://dx.doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>.
- Zamhari, A. Al Ubaidah, N. Janah, M. Yuniar. Dkk (2023). *Lingkungan Pendidikan dalam Pendidikan Karakter*. Jurnal Multidisiplin Indonesia. Vol. 2 (No. 6), hal 1103-1108

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Keterangan Selesai Penelitian



المدرسة العالية البرهان المعهد هداية الله Semarang جاوا الوسطى

**MADRASAH ALIYAH AL BURHAN**  
**PESANTREN HIDAYATULLAH SEMARANG**

KEL. GEDAWANG BANYUMANIK SEMARANG TELP. (024) 76484922 KODE POS 50266

#### SURAT KETERANGAN

No : 183/MA.I/D2/VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah Al Burhan :

Nama : Eko Zaenuri, S.Pd.I  
Alamat : Kel. Gedawang Banyumanik Semarang Telp. (024) 76484922, 50266  
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Al Burhan

Menerangkan bahwa Mahasiswa dibawah ini :

Nama : Latifa Adelia Ramadani  
NIM : 21610035  
Judul Penelitian : 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

Yang bersangkutan Telah menyelesaikan Penelitian di Madrasah Aliyah Al Burhan Hidayatullah Islamic Boarding School Kota Semarang.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. *Syukron wa Jazakumullah khoiron.*

Semarang, 10 Juli 2025

Kepala Madrasah,



Eko Zaenuri, S.Pd.I

Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 2 Pedoman Observasi

### PEDOMAN OBSERVASI

No	Aktifitas	Hal yang diamati
1.	Mengamati lingkungan Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kondisi ruang kelas</li> <li>2. Keadaan gedung</li> <li>3. Kebersihan, ketenangan dan kenyamanan lingkungan</li> </ol>
2.	Mengamati cara mengajar guru	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap guru dengan siswa</li> <li>2. Intonasi suara selama mengajar</li> <li>3. Metode mengajar</li> <li>4. Kesiapan guru dalam mengajar</li> <li>5. Penguasaan kelas</li> </ol>
3.	Mengamati proses pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kondisi ruang kelas</li> <li>2. Pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran</li> <li>3. Metode yang digunakan dalam pembelajaran</li> <li>4. Media yang digunakan untuk pembelajaran</li> <li>5. Sumber yang digunakan untuk mendukung pembelajaran</li> </ol>

### Lampiran 3 Pedoman Wawancara

#### PEDOMAN WAWANCARA

No	Subjek/Informan	Pertanyaan
1.	Kepala Sekolah MA Al Burhan Hidayatullah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana kelengkapan administrasi guru sebelum pembelajaran?</li> <li>2. Bagaimana pandangan bapak tentang pendekatan <i>Mindfulness</i> dalam pembelajaran Al Quran Hadits?</li> <li>3. Bagaimana dukungan sekolah terhadap implementasi pendekatan <i>Mindfulness</i> ini ?</li> <li>4. Apa saja kendala sekolah dalam mendukung pendekatan ini?</li> </ol>
2.	Guru mata pelajaran hadits di MA Al Burhan Hidayatullah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa alasan guru menerapkan pendekatan <i>Mindfulness</i> dalam pembelajaran Al Quran Hadits?</li> <li>2. Bagaimana persiapan pembelajaran yang dilakukan oleh guru?</li> <li>3. Bagaimana pelaksanaan pendekatan <i>Mindfulness</i> dalam pembelajaran?</li> <li>4. Bagaimana respons siswa terhadap pembelajaran dengan pendekatan <i>Mindfulness</i>?</li> <li>5. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam menerapkan pendekatan ini?</li> <li>6. Bagaimana bentuk evaluasi yang guru lakukan terhadap hasil belajar siswa?</li> </ol>

No	Subjek/Informan	Pertanyaan
3.	Siswa kelas X MA Al Burhan Hidayatullah	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bagaimana perasaan kalian saat mengikuti pelajaran Al Quran Hadits dengan menggunakan pendekatan <i>Mindfulness</i>?</li><li>2. Apakah pendekatan ini membantu kalian lebih fokus dan tenang?</li><li>3. Apa manfaat yang kalian rasakan saat pembelajaran Al Quran Hadits menggunakan pendekatan <i>Mindfulness</i>?</li></ol>

#### Lampiran 4 Panduan Analisis Dokumen

##### PANDUAN ANALISIS DOKUMEN

No	Jenis Dokumentasi	Hal yang di Analisis
1.	Profil MA Al Burhan Hidayatullah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sejarah, visi misi dan tujuan sekolah</li> <li>2. Keadaan siswa</li> <li>3. Keadaan guru</li> <li>4. Sarana prasarana sekolah</li> </ol>
2.	RPP/Modul ajar mata pelajaran hadits di MA Al Burhan Hidayatullah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi yang diajarkan</li> <li>2. Waktu mengajar</li> <li>3. Kegiatan pembelajaran</li> <li>4. Pendekatan atau metode yang digunakan</li> <li>5. Sumber yang digunakan dalam pembelajaran</li> </ol>

## Lampiran 5 Modul Ajar

### MODUL AJAR FASE E MADRASAH ALIYAH

#### MATA PELAJARAN : AL-QUR'AN HADITS

#### BAB 7 : IKHLAS DALAM BERIBADAH

### INFORMASI UMUM

#### A. IDENTITAS MODUL

<b>Nama Madrasah</b>	:	<b>MA AL BURHAN</b>
<b>Nama Penyusun</b>	:	<b>Mutmainah Rahmawati</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	:	<b>Al-Qur'an Hadits</b>
<b>Kelas / Fase Semester</b>	:	<b>X/ E / 2</b>
<b>Elemen</b>	:	<b>Ikhlas dalam Beribadah</b>
<b>Alokasi waktu</b>	:	<b>2 x 45 Menit</b>

#### CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir Fase E, pada elemen Ilmu Al-Qur'an, Peserta didik dapat menganalisis hal ihwal ilmu Al-Qur'an tentang pengertian Al-Quran menurut pendapat para ulama', sejarah turun dan kodifikasinya, bukti-bukti keautentikan, kemukjizatan, pokok-pokok kandungan, dan struktur Al-Qur'an, untuk meyakini kebenaran Al-Qur'an dan mengamalkan pesan Al-Qur'an dalam konteks kehidupan bermasyarakat berbangsa dan bernegara. Pada elemen Ilmu Hadis, Peserta didik mampu memahami pentingnya niat dan keikhlasan dalam beribadah, berdasarkan QS. Al-Bayyinah: 5 dan Hadits tentang niat (HR. Bukhari No. 1), serta menumbuhkan sikap ikhlas dalam pelaksanaan ibadah sehari-hari.

<b>Elemen</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>
Ilmu Al-Qur'an	Peserta didik dapat menganalisis hal ihwal ilmu Al-Qur'an yang meliputi; pengertian Al-Quran menurut pendapat para ulama', sejarah turun dan kodifikasinya, bukti-bukti keautentikan, kemukjizatan, pokok-pokok kandungan, dan struktur Al-Qur'an, untuk meyakini kebenaran Al-Qur'an dan mengamalkan pesan Al-Qur'an dalam konteks kehidupan bermasyarakat berbangsa dan bernegara.
Ilmu Hadis	Ilmu Hadis Peserta didik mampu memahami pentingnya niat dan keikhlasan dalam beribadah, berdasarkan QS. Al-Bayyinah: 5 dan Hadits tentang niat (HR. Bukhari No. 1), serta menumbuhkan sikap ikhlas dalam pelaksanaan ibadah sehari-hari.

## B. KOMPETENSI AWAL

Keikhlasan dalam beribadah merupakan inti dari penerimaan amal di sisi Allah SWT. Dalam Islam, amal tanpa ikhlas tidak bernilai. Oleh karena itu, pemahaman tentang keikhlasan perlu ditanamkan sejak dini. Peserta didik diharapkan telah mengenal makna niat dan pentingnya ketulusan dalam perbuatan.

## C. PROFIL PELAJAR PANCASILA (PPP) DAN PELAJAR RAHMATAN LIL ALAMIN (PRA)

- Profil Pelajar Pancasila yang ingin dicapai adalah bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, bernalar kritis dan kreatif, bergotong royong, serta kebhinnekaan global.
- Profil Pelajar *Rahmatan Lil 'Alamin* yang ingin dicapai adalah *taaddub, tawassuth, tathawwur wa ibtikar, dan tasamuh*.

## D. SARANA DAN PRASARANA

**Media** : LCD proyektor, komputer/laptop, jaringan internet, dan lain-lain  
**Sumber Belajar** : LKPD, Buku Teks, laman E-learning, E-book, dan lain-lain

## E. TARGET PESERTA DIDIK

Peserta didik cerdas istimewa berbakat dan peserta didik regular

## F. MODEL DAN METODE PEMBELAJARAN

*Pendekatan Mindfulness, Diskusi, dan Tanya jawab*

## KOMPETENSI INTI

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menjelaskan pengertian ikhlas menurut bahasa dan istilah
- Menyebutkan dalil Al Quran dan hadits tentang keikhlasan
- Mengidentifikasi ciri ciri orang yang ikhlas dalam beribadah
- Menunjukkan sikap ikhlas dalam kehidupan sehari-hari

### B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Keikhlasan adalah fondasi utama dalam beribadah. Tanpa keikhlasan, amal perbuatan tidak diterima oleh Allah SWT.
- Mengamalkan ikhlas dalam beribadah dalam kehidupan sehari hari

### C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Apa arti ikhlas dalam beribadah?
- Mengapa niat sangat penting dalam setiap amal?
- Bagaimana cara menjaga keikhlasan dalam perbuatan baik?

## D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### PERTEMUAN KE-1

#### Makna dan Dalil Keikhlasan

KEGIATAN PENDAHULUAN	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam.</li> <li>• Melakukan pembiasaan berdoa, memeriksa kehadiran, kerapihan pakaian, posisi tempat duduk peserta didik dan kebersihan kelas.</li> <li>• Guru menerapkan pendekatan mindfulness dengan mengguankan waktu hening selama 3 menit untuk melatih kefokuskan dan kesiapan belajar siswa lalu memberikan pertanyaan pemantik materi yang akan diajarkan.</li> <li>• Guru memotivasi peserta didik untuk tercapainya kompetensi dan karakter yang sesuai dengan <b>Profil Pelajar Pancasila</b> (bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, bernalar kritis dan kreatif, bergotong royong, serta kebhinnekaan global) dan <b>Profil Pelajar <i>Rahmatan Lil 'Alamin</i></b> (<i>taaddub, tawassuth, tathawwur wa ibtikar, dan tasamuh</i>)</li> </ul>	
KEGIATAN INTI	
<b><i>Kegiatan Literasi</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diminta untuk membacakan QS Al Bayyinah Ayat 5 dan Hadits tentang niat (HR Bukhari No 01) hal ini berkaitan dengan materi yang ada yakni : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> </ul>
<b><i>Critical Thinking</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> </ul>
<b><i>Collaboration</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> </ul>
<b><i>Communication</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan.</li> </ul>
<b><i>Creativity</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> <li>• Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</li> </ul>

### KEGIATAN PENUTUP

- Guru membimbing peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan
- Melakukan refleksi dan tanya jawab untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan
- Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan dan motivasi tetap semangat belajar dan diakhiri dengan berdoa.

## PERTEMUAN KE-2

### Keikhlasan dalam Kehidupan Sehari-hari

#### KEGIATAN PENDAHULUAN

- Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam.
- Melakukan pembiasaan berdoa, memeriksa kehadiran, kerapian pakaian, posisi tempat duduk peserta didik dan kebersihan kelas.
- Guru menerapkan pendekatan mindfulness dengan mengguankan waktu hening selama 3 menit untuk melatih kefokuskan dan kesiapan belajar siswa lalu memberikan pertanyaan pemantik materi yang akan diajarkan.
- Guru memotivasi peserta didik untuk tercapainya kompetensi dan karakter yang sesuai dengan **Profil Pelajar Pancasila** (bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, bernalar kritis dan kreatif, bergotong royong, serta kebhinnekaan global) dan **Profil Pelajar Rahmatan Lil 'Alamin** (*taaddub, tawassuth, tathawwur wa ibtikar, dan tasamuh*)

#### KEGIATAN INTI

<b><i>Kegiatan Literasi</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi cerita tentang sahabat nabi tentang keikhlasan dan dapat dipahami serta diceritakan kembali dan mampou diambil hikmahnya terkait materi : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> </ul>
<b><i>Critical Thinking</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> </ul>
<b><i>Collaboration</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> </ul>
<b><i>Communication</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat</li> </ul>

	atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan.
<b><i>Creativity</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> <li>• Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</li> </ul>
<b>KEGIATAN PENUTUP</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membimbing peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan</li> <li>• Melakukan refleksi dan tanya jawab untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</li> <li>• Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan dan motivasi tetap semangat belajar dan diakhiri dengan berdoa.</li> </ul>	

### **PERTEMUAN KE-3**

#### **Tanda-tanda dan Tantangan dalam Menjaga Keikhlasan**

<b>KEGIATAN PENDAHULUAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam.</li> <li>• Melakukan pembiasaan berdoa, memeriksa kehadiran, kerapian pakaian, posisi tempat duduk peserta didik dan kebersihan kelas.</li> <li>• Guru menerapkan pendekatan mindfulness dengan mengguankan waktu hening selama 3 menit untuk melatih kefokuskan dan kesiapan belajar siswa lalu memberikan pertanyaan pemantik materi yang akan diajarkan.</li> <li>• Guru memotivasi peserta didik untuk tercapainya kompetensi dan karakter yang sesuai dengan <b>Profil Pelajar Pancasila</b> (bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, bernalar kritis dan kreatif, bergotong royong, serta kebhinnekaan global) dan <b>Profil Pelajar Rahmatan Lil 'Alamin</b> (<i>taaddub, tawassuth, tathawwur wa ibtikar, dan tasamuh</i>)</li> </ul>	
<b>KEGIATAN INTI</b>	
<b><i>Kegiatan Literasi</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> </ul>
<b><i>Critical Thinking</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai</li> </ul>

	dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b>
<b><i>Collaboration</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> </ul>
<b><i>Communication</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan.</li> </ul>
<b><i>Creativity</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait : <b><i>Keikhlasan dalam Beribadah</i></b></li> <li>• Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</li> </ul>
<b>KEGIATAN PENUTUP</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membimbing peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan</li> <li>• Melakukan refleksi dan tanya jawab untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</li> <li>• Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan dan motivasi tetap semangat belajar dan diakhiri dengan berdoa.</li> </ul>	

#### **E. PEMBELAJARAN DIFERENSIASI**

- Untuk siswa yang sudah memahami materi ini sesuai dengan tujuan pembelajaran dan mengeksplorasi topik ini lebih jauh, disarankan untuk membaca materi *Memahami Hadis, Sunnah, Atsar dan Khobar* dari berbagai referensi yang relevan.
- Guru dapat menggunakan alternatif metode dan media pembelajaran sesuai dengan kondisi masing-masing agar pelaksanaan pembelajaran menjadi lebih menyenangkan (*joyfull learning*) sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.
- Untuk siswa yang kesulitan belajar topik ini, disarankan untuk belajar kembali tata cara pada pembelajaran di dalam dan atau di luar kelas sesuai kesempatan antara guru dengan siswa. Siswa juga disarankan untuk belajar kepada teman sebaya.

## E. ASESMEN / PENILAIAN

### 1. Asesmen Formatif (selama proses pembelajaran)

#### a. Asesmen awal

Untuk mengetahui kesiapan siswa dalam memasuki pembelajaran, dengan pertanyaan:

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah kamu tahu makna ikhlas?		
2.	Apakah kamu pernah merasa tidak dihargai saat membantu oranglain?		
3.	Apakah kamu siap mempelajari tentang pentingnya niat dalam beramal?		

#### b. Asesmen selama proses pembelajaran

Asesmen ini dilakukan guru selama pembelajaran, khususnya saat peserta didik melakukan kegiatan diskusi, presentasi dan refleksi tertulis. Asesmen saat *inquiry learning* (ketika peserta didik melakukan kegiatan belajar dengan metode *inquiry learning*)

Lembar kerja pengamatan kegiatan pembelajaran dengan *metode inquiry learning*

No	Nama Siswa	Arpak yang diamati			Skor			
		Gagasan	Aktif	Kerjasama	1	2	3	4
1	Sultan Haykal							
2	Aisy Anindya							
3	Dias Abdalla							
4								
5								
Dst								
Nilai akhir x 25								

## 2. Asesmen Sumatif

### a. Asesmen Pengetahuan

#### SOAL ASESMEN PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jawaban yang benar!

1. Jelaskan pengertian ikhlas secara bahasa dan istilah!
2. Sebutkan satu ayat dan satu hadits tentang keikhlasan!
3. Mengapa ikhlas menjadi syarat diterimanya ibadah?

### b. Asesmen keterampilan

Peserta didik mempraktikkan berkenalan secara lisan dan tulis

1. Tulislah cerita pendek tentang pengalaman pribadi atau orang lain yang menunjukkan sikap ikhlas!
2. Tulislah cerita pendek tentang pengalaman pribadi atau orang lain yang menunjukkan sikap ikhlas!

## F. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

### Pengayaan

- Pengayaan diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai kompetensi dan tujuan pembelajaran.
- Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan yang lebih variatif dengan menambah keluasan dan kedalaman materi yang mengarah pada *high order thinking*
- Menyusun jurnal refleksi atau membuat video pendek tentang pengalaman pribadi atau orang lain yang menunjukkan sikap ikhlas
- Program pengayaan dilakukan di luar jam belajar efektif.

### Remedial

- Remedial diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai kompetensi dan tujuan pembelajaran
- Guru melakukan pembahasan ulang terhadap materi yang telah diberikan dengan cara/metode yang berbeda untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih memudahkan peserta didik dalam memaknai dan menguasai materi ajar misalnya lewat diskusi dan permainan.
- Mengulang materi melalui diskusi terbimbing atau menyelesaikan diskusi latihan tambahan.
- Program remedial dilakukan di luar jam belajar efektif.

## G. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

### Refleksi Guru:

Pertanyaan kunci yang membantu guru untuk merefleksikan kegiatan pengajaran di kelas, misalnya:

- Apakah semua peserta didik terlibat aktif dalam pembelajaran ini ?
- Apakah ada kesulitan yang dialami peserta didik?
- Apakah semua peserta didik sudah dapat melampaui target pembelajaran?
- Sudahkah tumbuh sikap yang mencerminkan profil pelajar pancasila dan profil pelajar rahmatil lil ‘alamin?
- Apa langkah yang perlu dilakukan untuk memperbaiki proses belajar?

### Refleksi Peserta Didik:

No	Pertanyaan Refleksi	Jawaban Refleksi
1	Bagian manakah yang menurut kamu hal paling sulit dari pelajaran ini?	
2	Apa yang akan kamu lakukan untuk memperbaiki hasil belajarmu?	
3	Kepada siapa kamu akan meminta bantuan untuk memahami pelajaran ini?	
4	Jika kamu diminta untuk memberikan bintang 1 sampai 5, berapa bintang yang akan kamu berikan pada usaha yang telah dilakukan	

## LAMPIRAN- LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1

#### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama : .....

Kelas : .....

### TUGAS

1. Amati lingkungan sekitarmu (teman, guru, keluarga) dan catat satu contoh perbuatan ikhlas.
2. Jelaskan alasan kamu menilai perbuatan tersebut sebagai ikhlas.
3. Sebutkan dalil (ayat atau hadits) yang berkaitan.
4. Kemudian berikan tanggapanmu

Perilaku yang diamati	Tanggapan dan dalil
-----------------------	---------------------

## Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

#### A. Data Pribadi

Nama : Latifa Adelia Ramadani

Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 19 November 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Email : latifaadelia6@gmail.com

Alamat : Ds Jambu Kulon RT 04 Rw 03 Kecamatan Jambu,  
Kabupaten Semarang, Jawa Tengah

#### B. Pendidikan

1. TK ABA Muhammadiyah Jambu
2. SD Negeri Jambu 01
3. SMP IT Darul Fikri Bawen Islamic Boarding School
4. MA Al Burhan Hidayatullah Kota Semarang
5. UNDARIS Ungaran

## Lampiran 7 Dokumentasi

### DOKUMENTASI



Wawancara dengan kepala sekolah MA Al Burhan, Bapak Eko Zainuri



Wawancara dengan guru Al Quran Hadits MA Al Burhan, Ustadzah Rahmawati



Wawancara dengan siswa MA Al Burhan



Mengamati proses pembelajaran dengan pendekatan *mindfulness*.



Siswa membaca Al Quran dengan penuh penghayatan



Foto bersama siswa kelas X MA Al Burhan