

Mindful Learning dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam: Strategi Meningkatkan Keterlibatan Emosional dan Psikomotorik Gen Z

Balqisa Ratu Nata

UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia
balqisa.nata7@gmail.com

Irma Soraya

UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia
irmasoraya@uinsa.ac.id

Mohammad Kurjum

UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia
mkurjum@uinsa.ac.id

Abstract: *Generation Z students show challenges in emotional and psychomotor engagement in Islamic Religious Education (PAI) learning due to high digital distractions and low reflection of spiritual values. Mindful learning, which emphasizes full awareness in the learning process, is offered as a pedagogical strategy to overcome these problems. This study aims to analyze the application of mindful learning in increasing the emotional and psychomotor engagement of Gen Z in PAI learning. The method used is a literature study based on descriptive qualitative analysis of the theory and practice of mindful learning in the context of PAI material. The results of the study show that in the material on Etiquette in Using Social Media, mindful learning is effective in fostering ethical awareness through reflection of students' digital experiences. Meanwhile, in the material on Marriage in Islam, simulation activities and creative projects are able to generate meaningful psychomotor engagement. In conclusion, mindful learning is able to unite the cognitive, affective, and psychomotor dimensions in an integrated manner in PAI learning. The implications of this study lead to the need for teacher training in mindfulness strategies, development of reflection-based curriculum, and creation of learning spaces that support psychological safety and contextual spiritual practices. This approach opens up opportunities for a more relevant and in-depth transformation of religious education for today's digital generation.*

Keywords: *Mindful Learning, Islamic Religious Education, Emotional, Psychomotor, Gen Z*

Abstrak: Peserta didik Generasi Z menunjukkan tantangan dalam keterlibatan emosional dan psikomotorik dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) akibat tingginya distraksi digital dan rendahnya refleksi nilai spiritual. *Mindful learning* yang menekankan kesadaran penuh dalam proses belajar, ditawarkan sebagai strategi pedagogis untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan *mindful learning* dalam meningkatkan keterlibatan emosional dan psikomotorik Gen Z pada pembelajaran PAI. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan berbasis

analisis kualitatif deskriptif terhadap teori dan praktik *mindful learning* dalam konteks materi PAI. Hasil kajian menunjukkan bahwa pada materi Adab menggunakan Media Sosial, *mindful learning* efektif menumbuhkan kesadaran etis melalui refleksi pengalaman digital peserta didik. Sementara pada materi Pernikahan dalam Islam, kegiatan simulatif dan proyek kreatif mampu membangkitkan keterlibatan psikomotorik yang bermakna. Kesimpulannya, *mindful learning* mampu menyatukan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik secara terpadu dalam pembelajaran PAI. Implikasi dari penelitian ini mengarah pada kebutuhan pelatihan guru dalam strategi *mindfulness*, pengembangan kurikulum berbasis refleksi, serta penciptaan ruang belajar yang mendukung keamanan psikologis dan praktik spiritual kontekstual. Pendekatan ini membuka peluang transformasi pendidikan agama yang lebih relevan dan mendalam bagi generasi digital masa kini.

Kata Kunci: Mindful Learning, Pendidikan Agama Islam, Emosional, Psikomotorik, Gen Z

A. PENDAHULUAN

Mindful learning merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap proses berpikir dan bertindak dalam belajar.¹ Pendekatan ini berbeda dari pembelajaran tradisional yang cenderung menekankan hafalan dan repetisi tanpa refleksi. Dalam *mindful learning*, peserta didik diajak untuk memperhatikan konteks, memperkaya makna, dan terbuka terhadap kemungkinan baru.² *Mindfulness* dalam belajar membantu peserta didik untuk mengurangi distraksi, meningkatkan perhatian, serta membangun keterlibatan emosional yang lebih mendalam terhadap materi pelajaran.³

Pendekatan *Deep Learning* di Indonesia mengedepankan pembelajaran bermakna, reflektif, dan berbasis kesadaran terhadap proses berpikir peserta didik.⁴ *Mindful learning* menjadi salah satu prinsip penting dalam pendekatan ini, karena bertujuan membangun kompetensi kritis, kreatif, kolaboratif, serta

¹ Ellen. J Langer, *The Power of Mindful Learning* (Addison Wesley, 1997).

² Ellen J. Langer, "Mindful Learning," *Blackwell Publisher* 9, no. 6 (2000).

³ I Made Hendra Sukmayasa et al., *Psikologi Humanistik (Implementasinya Dalam Pendidikan)*, Markandeya Pustaka, 2014.

⁴ Biro Komunikasi dan Hubungan Masyarakat Kemdikbud, "Mendikdasmen Tekankan Peran Deep Learning Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Indonesia," *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*, diakses pada 1 Mei 2025, <http://smk.kemdikbud.go.id/konten/123/mendikdasmen-tekanan-peran-deep-learning-dalam-meningkatkan-kualitas-pendidikan-indonesia>.

karakter spiritual dan emosional peserta didik.⁵ Menurut Bernie Trilling dan Charles Fadel,⁶ pendidikan abad ke-21, mengharuskan adanya penguatan pada aspek mental dan kesadaran diri peserta didik agar mampu menghadapi kompleksitas dunia modern. Dalam konteks ini, *mindful learning* berfungsi sebagai pondasi untuk memperkuat internalisasi nilai-nilai melalui pembelajaran reflektif.

Pembelajaran PAI secara konvensional umumnya berpusat pada guru (*teacher-centered*) dengan penekanan pada hafalan teks, ceramah satu arah, serta evaluasi kognitif semata.⁷ Di mana metode semacam ini kerap mengabaikan keterlibatan emosional dan psikomotorik peserta didik, sehingga mereka kurang memahami makna nilai-nilai Islam secara mendalam dan hanya mengalami pembelajaran sebagai kewajiban formal. Akibatnya, pembelajaran terasa monoton, tidak relevan dengan realitas digital Gen Z, serta sulit menumbuhkan kesadaran dan komitmen internal terhadap ajaran agama.⁸ Kelemahan inilah yang dapat diatasi melalui pendekatan *mindful learning*, yang mengintegrasikan kesadaran penuh dalam proses belajar, memfasilitasi refleksi nilai, serta mendorong keterlibatan aktif peserta didik secara kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dengan *mindful learning*, peserta didik diajak hadir secara utuh dalam pembelajaran, merenungi ajaran Islam dalam konteks kehidupan mereka, serta mempraktikkannya secara sadar dan bertanggung jawab.

Penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran PAI menjadi sangat penting, terutama dalam menghadapi karakteristik peserta didik Generasi Z. Gen Z dikenal sebagai generasi *digital native* yang lebih responsif terhadap

⁵ Deny Khusnul Khotimah and Muhammad Rohmad Abdan, "Analisis Pendekatan Deep Learning Untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran PAI Di SMKN Pringkuku," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 5, no. 2 (2025): 866-879.

⁶ Bernie Trilling and Charles Fadel, *21st Century Skills: Learning for Life in Our Times*, 2009.

⁷ Fahrudin Fahrudin, Ansari Ansari, and Ahmad Shofiyuddin Ichsan, "Pembelajaran Konvensional Dan Kritis Kreatif Dalam Perspektif Pendidikan Islam," *Hikmah* 18, no. 1 (2021): 64-80.

⁸ Laurensius Laka et al., *Pendidikan Karakter Gen Z Di Era Digital*, ed. Sepriano, 1st ed. (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023).

pembelajaran berbasis praktik dan pengalaman langsung.⁹ Dalam pembelajaran PAI, penerapan *mindful learning* membantu peserta didik tak hanya mengetahui tata cara ibadah, melainkan juga menghayati maknanya secara emosional dan spiritual. Sejalan dengan konsep *control-value theory*,¹⁰ keterlibatan emosional yang positif meningkatkan kualitas belajar peserta didik dalam praktik keagamaan seperti shalat, wudhu, dan membaca Al-Qur'an, sehingga *mindful learning* menjadi sangat relevan diterapkan.

Keterlibatan emosional Gen Z dalam pembelajaran PAI seringkali terhambat oleh kecemasan sosial (*nervousness*) dan keterpaparan intens terhadap gadget, yang menyebabkan rendahnya perhatian dan motivasi dalam aktivitas praktik keagamaan.¹¹ Menurut teori domain psikomotorik,¹² perkembangan keterampilan motorik seperti gerakan shalat atau wudhu memerlukan penguasaan teknis, serta kesiapan emosional yang stabil. Maka dari itu, *Mindful learning* dapat membantu peserta didik membangun fokus internal, mengendalikan emosi *nervous*, dan memperbaiki kinerja psikomotorik dalam aktivitas praktik melalui latihan kesadaran dan perhatian penuh.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindful learning* memiliki pengaruh positif terhadap keterlibatan emosional dan psikomotorik peserta didik secara umum. Penelitian oleh Kimberly dan Molly,¹³ melalui program *Mindfulness Education* (ME) berhasil meningkatkan kompetensi sosial dan emosional peserta didik, termasuk regulasi emosi, empati, dan optimisme, serta mendapat evaluasi positif dari para guru. Sementara itu, Yi-Yuan Tang dkk. membuktikan bahwa pelatihan *Integrative Body-Mind Training* (IBMT)

⁹ E Wolfinger and M McCrindle, *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations (Revised Ed.)* (University of New South Wales Press, 2011).

¹⁰ Reinhard Pekrun, "The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice," *Educ Psychol Rev* 18 (2006): 315-341.

¹¹ Jean M. Twenge, *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood* (Atria Books, 2018).

¹² Elizabeth Jane Simpson, *Educational Objectives in the Psychomotor Domain* (Illinois, 1966).

¹³ Kimberly A. Schonert-Reichl and Molly Stewart Lawlor, "The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence," *Mindfulness* 1, no. 3 (2010).

secara signifikan mampu meningkatkan efisiensi atensi dan kontrol motorik peserta didik dalam waktu singkat.¹⁴ Namun, kedua penelitian tersebut masih berada dalam ranah pembelajaran umum dan belum menyentuh dimensi spiritualitas, nilai agama, atau praktik pembelajaran dalam mata pelajaran yang bernuansa keagamaan seperti PAI.

Penelitian lain oleh Laura S. Bakosh dkk.,¹⁵ mengenai *Mindful-Based Social and Emotional Learning* (MBSEL) juga menunjukkan dampak positif pada fokus belajar, keterampilan sosial, dan capaian akademik siswa sekolah dasar. Akan tetapi, penelitian ini difokuskan pada pembelajaran membaca dan sains, serta tidak mengkaji dimensi reflektif dan spiritual yang esensial dalam pembelajaran PAI. Dengan demikian, terdapat gap akademik yang cukup mencolok, yakni belum adanya kajian yang secara eksplisit dan mendalam pada penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran PAI, terutama dalam meningkatkan keterlibatan emosional dan psikomotorik peserta didik Gen Z pada praktik keagamaan. Oleh karena itu, artikel ini hadir untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan fokus kontekstual pada mata pelajaran PAI, serta menganalisis bagaimana pendekatan *mindful learning* dapat diterapkan secara efektif untuk membentuk kesadaran spiritual, empati, serta tindakan nyata yang bernilai Islami dalam kehidupan peserta didik.

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif.¹⁶ Data dikumpulkan melalui penelusuran literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, dan laman kementerian mengenai kurikulum resmi yang membahas konsep *mindful learning*, karakteristik peserta didik Gen Z, serta strategi pembelajaran dalam PAI. Analisis dilakukan dengan menelaah isi sumber-sumber tersebut secara mendalam untuk mengidentifikasi bagaimana pendekatan *mindful learning* dapat diterapkan pada materi PAI,

¹⁴ Yi-Yuan Tang et al., "Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, no. 43 (2007).

¹⁵ Laura S. Bakosh et al., "Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades," *Mindfulness* 7 (2015).

¹⁶ Miza Nina Adlini et al., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspol: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 974-980.

khususnya pada topik Adab menggunakan Media Sosial dan Pernikahan dalam Islam.

Teknik analisis data menggunakan content analysis, yaitu data yang terkumpul akan dianalisis dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama, mengkategorikan informasi terkait, dan menyintesis temuan untuk menggambarkan *mindful learning* dalam meningkatkan keterlibatan emosional dan psikomotorik Gen Z. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, yang mana pendekatan ini dapat membangun pemahaman yang utuh bagi peneliti mengenai strategi *mindful learning* dalam meningkatkan keterlibatan emosional dan psikomotorik peserta didik Gen Z dalam pembelajaran PAI secara teoritis dan praktis.

Berdasarkan uraian tersebut, *mindful learning* menjadi pendekatan yang sangat potensial dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PAI, terutama untuk membangun keterlibatan emosional dan psikomotorik peserta didik Gen Z. Penerapan *mindful learning* relevan untuk membentuk karakter religius, mengatasi tantangan *nervousness*, dan distraksi gadget yang dihadapi peserta didik masa kini. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran PAI sebagai strategi meningkatkan keterlibatan emosional dan psikomotorik peserta didik Gen Z.

B. KONSEP MINDFUL LEARNING DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

Mindful learning merupakan pendekatan pedagogis yang berakar pada kesadaran penuh dalam proses belajar, di mana peserta didik hadir secara utuh secara kognitif, emosional, dan tindakan (psikomotorik). Gagasan ini dikembangkan oleh Langer yang menekankan pentingnya keterbukaan terhadap konteks baru, pelepasan dari pola belajar otomatis, dan pemaknaan atas setiap aktivitas belajar.¹⁷ Dalam konteks PAI, pendekatan ini menempatkan pengalaman spiritual dan refleksi nilai sebagai inti pembelajaran, bukan sekadar penyampaian dogma atau hafalan.

¹⁷ Langer, *The Power of Mindful Learning*.

Pendekatan *mindful learning* beririsan langsung dengan konsep *deep learning* yang kini menjadi salah satu arah transformasi pembelajaran.¹⁸ Seperti yang ditegaskan dalam siaran pers Kemdikbudristek, *deep learning* mendorong peserta didik untuk memahami konsep secara mendalam, berpikir kritis, dan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan nyata. Dalam forum Konferensi Internasional SEAMEO SEAMOLEC, para pembicara juga menekankan bahwa *deep learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang mendorong interkoneksi antar konsep, pemecahan masalah, dan kreativitas dalam menjawab tantangan zaman.¹⁹ *Mindful learning* menjawab kebutuhan ini karena menyatukan proses penguatan pemahaman konseptual, kesadaran nilai, dan dimensi spiritual dalam satu kesatuan pembelajaran yang utuh.

Dalam praktiknya, *mindful learning* dalam PAI mendorong peserta didik untuk memahami ayat dan hadis secara tekstual, merenungi nilai-nilai di baliknya, dan mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari.²⁰ Misalnya, ketika membahas topik seperti adab bermedia sosial, guru mengajak peserta didik untuk meninjau pengalaman mereka dalam penggunaan media sosial, mendalami niat dan dampaknya, serta memikirkan bagaimana mereka akan bertindak secara sadar dan bermoral. Ini merupakan bentuk aktualisasi dari prinsip *deep learning* yang ditandai oleh pengolahan makna yang dalam dan transformasi perilaku.

Selain itu, *mindful learning* menghidupkan kembali praktik pendidikan Islam klasik seperti *tafakkur* (merenung), *muhasabah* (introspeksi), dan *tazkiyatun*

¹⁸ Biro Komunikasi dan Hubungan Masyarakat Kemdikbud, "Dorong Transformasi Pendidikan Melalui Pendekatan Deep Learning," *Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Indonesia*, diakses pada 1 Mei 2025, <https://staging-portal.kemdikbud.go.id/berita/11881-dorong-transformasi-pendidikan-melalui-pendekatan-deep-learn>.

¹⁹ Biro Komunikasi dan Hubungan Masyarakat Kemdikbud, "Konferensi Internasional SEAMEO SEAMOLEC Menggali Potensi Deep Learning," *Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi*, diakses pada 1 Mei 2025, <https://staging-portal.kemdikbud.go.id/siaran-pers/11870-konferensi-internasional-seameo-seamolec-menggali-potensi-de>.

²⁰ Marlina, "Implementasi Pendekatan Pembelajaran Mindful Learning Dalam Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Pada Siswa Kelas VIII A Di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019," *UIN Raden Intan Lampung* (UIN Raden Intan Lampung, 2018).

nafs (penjernihan jiwa) sebagai metode internalisasi nilai.²¹ Dalam pembelajaran yang *mindful*, peserta didik diajak menyadari posisinya sebagai subjek spiritual yang aktif, bukan sekadar penerima ajaran.²² Ini membuat pembelajaran agama menjadi proses pembentukan kesadaran, bukan sekadar transfer informasi.

Pembelajaran berbasis *mindful learning* juga menciptakan *psychological safety* di ruang kelas, yaitu suasana aman secara emosional yang membuat peserta didik untuk bertanya, berekspresi, dan merefleksi tanpa takut salah atau dihakimi.²³ Suasana seperti ini penting dalam pembelajaran PAI, karena banyak aspek nilai dan spiritualitas yang menyentuh sisi personal peserta didik. Dengan ruang yang aman, peserta didik dapat tumbuh dalam pemahaman dan praktik agama yang otentik dan kontekstual.

Sejalan dengan pengembangan Profil Pelajar Pancasila,²⁴ *mindful learning* membantu pembelajaran PAI menjadi sarana pembentukan karakter dan spiritualitas yang berdampak jangka panjang. *Mindful learning* tak hanya membantu peserta didik menjadi pribadi yang religius secara ritual, tetapi juga sadar dalam menjalankan ajaran agama dengan tanggung jawab sosial dan etika. Dengan kata lain, pendekatan ini menumbuhkan kesadaran untuk beragama secara reflektif dan bertanggung jawab.

Lebih dari itu, konsep *mindfulness* sangat dekat dengan pengembangan pembelajaran sosial-emosional (*Social-Emotional Learning/SEL*).²⁵ *Mindful learning* membantu peserta didik mengembangkan empati, kesadaran diri, dan regulasi emosi yang mana itu semua hal yang sangat penting dalam

²¹ Imam Ghazali, *Revival of Religious Learnings Imam Ghazzali's Ihya Ulum-Id-Din*, ed. Fazlul (Translator) Karim, vol. III (Pakistan: Darul-Ishaat, 1993).

²² Irfan Rizkiana Raja Nugraha, Agus Fakhruddin, and Cucu Surahman, "Integration Of Dhikr And Sufistic Meditation In Islamic Religious Education: An Analysis Of Al-Ghazali's Thought And Its Implications," *Jurnal CENDEKIA: Media Komunikasi Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Islam* 17, no. 01 (2025): 163-185.

²³ Amy Edmondson, "Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams," *Administrative Science Quarterly* 44, no. 2 (1999): 350-383.

²⁴ Kemendikbudristek, "Dimensi, Elemen, Dan Subelemen Profil Pelajar Pancasila Pada Kurikulum Merdeka," *Kemendikbudristek* (2022): 1-37.

²⁵ Jose Ovídio Copstein Waldemar et al., "Impact of a Combined Mindfulness and Social - Emotional Learning Program on Fifth Graders in a Brazilian Public School Setting," *American Psychological Association* 9, no. 1 (2016).

pembelajaran agama. Menurut Katherine Weare,²⁶ integrasi *mindfulness* dalam kurikulum terbukti meningkatkan keterhubungan peserta didik dengan nilai-nilai kemanusiaan dan memperkuat kompetensi intrapersonal mereka. Dengan demikian, *mindful learning* sebagai bagian dari strategi *deep learning* dapat menjawab tantangan zaman, serta menghidupkan kembali esensi pendidikan Islam sebagai pembentukan manusia paripurna yang cerdas, berakhlak, dan sadar akan nilai-nilai spiritualitas dalam hidupnya.

C. KARAKTERISTIK KETERLIBATAN EMOSIONAL DAN PSIKOMOTORIK GEN Z

Generasi Z yaitu mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga tahun 2012, merupakan generasi yang tumbuh dalam ekosistem digital yang serba cepat dan responsif.²⁷ Mereka dikenal sebagai *digital native* yang sangat terampil dalam menggunakan teknologi, namun juga memiliki kecenderungan mengalami penurunan atensi dan kesulitan fokus dalam konteks pembelajaran konvensional.²⁸ Saat ini, Gen Z yang masih berada di jenjang pendidikan sekolah umumnya duduk di bangku kelas 7 hingga kelas 12 (SMP dan SMA sederajat). Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam pembelajaran PAI, yang membutuhkan perenungan dan refleksi nilai secara mendalam.²⁹

Refleksi nilai dalam konteks PAI mencakup proses merenungi makna ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis, memahami relevansinya dengan kehidupan sehari-hari, serta menginternalisasi nilai-nilai Islam seperti kejujuran, tanggung jawab, empati, dan kesadaran spiritual dalam perilaku nyata.³⁰ Pembelajaran

²⁶ Katherine Weare, *The Evidence For Mindfulness In Schools For Children And Young People, Mindfulness in Schools Project*, 2018.

²⁷ Rusdan Kamil and Laksmi, "Generasi Z, Pustakawan, Dan Vita Activa Kepustakawanan," *BACA: Jurnal Dokumentasi dan Informasi* (2023).

²⁸ Twenge, *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*; Marc R. Prensky, "Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning" (SAGE Publications, 2010).

²⁹ Sri Haryanto, Soffan Rizki, and Mahdi Fahdilah, "Konsep SQ: Kecerdasan Spiritual Menurut Danah Zohar Dan Ian Marshal Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pembelajaran PAI," *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6, no. 1 (2023): 197–212.

³⁰ Sri Hafizatul Wahyuni Zain et al., "Peran Pendidikan Islam Dalam Pembentukan Karakter Masyarakat Berbasis Nilai-Nilai Al-Qur'an Dan Hadis," *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 4 (2024): 199–215.

yang hanya bersifat informatif tanpa memberi ruang reflektif cenderung gagal menyentuh aspek batin peserta didik, sehingga penting untuk merancang pendekatan pembelajaran yang mampu menstimulasi kesadaran diri dan pengalaman bermakna dalam menjalankan ajaran agama.

Secara emosional, Gen Z cenderung lebih terhubung dengan materi yang memiliki dimensi visual dan relevansi personal. Mereka menunjukkan keterlibatan afektif yang lebih tinggi ketika berhadapan dengan cerita, pengalaman nyata, atau tayangan visual yang menyentuh aspek spiritual dan sosial mereka.³¹ Sejalan dengan itu, Muhammad Miftakhuddin menunjukkan bahwa model pembelajaran PAI yang menekankan pembentukan empati, seperti diskusi kelompok, *role play*, kegiatan sosial, dan refleksi nilai efektif dalam meningkatkan respons emosional Gen Z terhadap nilai-nilai keislaman.³² Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang berbasis pengalaman dan refleksi dapat memperdalam keterlibatan emosional mereka terhadap materi keislaman.

Menurut *control-value theory* dalam psikologi pendidikan, keterlibatan emosional dalam belajar muncul ketika peserta didik merasa bahwa materi memiliki makna personal dan bahwa mereka memiliki kendali atas prosesnya.³³ Pembelajaran yang memberi ruang otonomi, eksplorasi, dan refleksi terbukti mendorong munculnya emosi positif seperti semangat, bangga, dan percaya diri. Penelitian oleh Amara dkk.,³⁴ menyatakan bahwa pembelajaran berbasis proyek yang fleksibel dan partisipatif mampu meningkatkan motivasi intrinsik Gen Z secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan

³¹ Wolfinger and McCrindle, *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations (Revised Ed.)*.

³² Muhammad Miftakhuddin, "Pengembangan Model Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Empati Pada Generasi Z," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 17, no. 1 (2020): 1-16.

³³ Pekrun, "The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice."

³⁴ Amara Mery Athaya, Mira Kusmiati, and M Azhar Faturachman, "The Analysis of Project-Based Learning Models Implementation on Student Motivation and Learning Achievement," *Curricula: Journal of Curriculum Development* 3, no. 2 (2024): 347-362.

pembelajaran yang adaptif terhadap karakter Gen Z mampu membangun pengalaman belajar yang relevan, personal, dan memotivasi secara mendalam.

Di sisi psikomotorik, Gen Z sangat tertarik dengan pembelajaran aktif dan berbasis pengalaman. Mereka lebih menyukai praktik langsung, produksi konten, simulasi, serta kegiatan kreatif yang melibatkan koordinasi tangan dan tubuh.³⁵ Respons positif mereka terhadap pendekatan berbasis proyek dan praktik keagamaan nyata seperti simulasi akad nikah dalam penelitian Risna Rahmawati, dkk.,³⁶ dan pelatihan adab dalam menggunakan media digital dalam penelitian Novita Nur Inayah,³⁷ menandakan adanya potensi besar dalam pengembangan dimensi motorik dalam PAI.

Meskipun demikian, Gen Z juga memiliki kelemahan dalam hal pengelolaan atensi jangka panjang dan kontrol impuls.³⁸ Kebiasaan *multitasking digital* membuat mereka kurang sabar dalam menghadapi tugas-tugas psikomotorik yang memerlukan ketekunan dan proses bertahap.³⁹ Oleh karena itu, kegiatan belajar yang disusun dalam tahapan sederhana, diberi umpan balik cepat, dan dikaitkan dengan tujuan personal, akan lebih efektif dalam menjaga keterlibatan psikomotorik mereka.⁴⁰

Secara afektif, Gen Z sangat sensitif terhadap isu-isu moral kontemporer, khususnya yang berhubungan dengan ruang digital seperti ujaran kebencian, fitnah daring, dan perundungan siber. Mereka memiliki kecenderungan tinggi

³⁵ Simpson, *Educational Objectives in the Psychomotor Domain*; Howard Gardner, *Multiple Intelligences: The Theory in Practice, Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Basic Books A Division of HarperCollins Publisher, 1993).

³⁶ Risna Rahmawati, Abas Asyafah, and Agus Fakhruddin, "Penilaian Domain Psikomotor Pai Oleh Guru Di Sekolah (Studi Deskriptif Di SMAN 1 Bandung Tahun 2019)," *Ta'lim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 17, no. 2 (2019): 91-104.

³⁷ Novita Nur Inayah, "Penguatan Etika Digital Melalui Materi 'Adab Menggunakan Media Sosial' Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik Menghadapi Era Society 5.0," *Journal of Education and Learning Sciences* 2, no. 1 (2022): 73-93.

³⁸ Alifiati Fitrikasari, Soesmeyka Savitri, and Tanjung Ayu Sumekar, *Buku Internet Kawan Atau Lawan, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang*, 2022.

³⁹ Nicholas G. Carr, "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains" (New York: Norton & Company, 2011).

⁴⁰ Endang Sri Wahyuningsih, *Model Pembelajaran Mastery Learning: Upaya Peningkatan Keaktifan Dan Hasil Belajar Siswa* (Deepublish, 2020).

untuk merespons narasi keagamaan yang mengangkat tema keadilan, kasih sayang, dan tanggung jawab sosial.⁴¹ Hal ini merupakan peluang besar bagi guru PAI untuk merancang pembelajaran berbasis refleksi yang menggabungkan nilai Islam dengan realitas sosial yang mereka hadapi sehari-hari.⁴²

Pendekatan *mindful learning* dapat menjadi strategi yang efektif untuk menjembatani dimensi emosional dan psikomotorik Gen Z dalam pembelajaran agama. Penelitian Schonert-Reichl dan Lawlor,⁴³ menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dalam konteks pendidikan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kompetensi sosial dan emosional peserta didik. Praktik *mindfulness* terbukti mampu memperkuat regulasi emosi, meningkatkan fokus perhatian, serta mengembangkan koordinasi antara tubuh dan tindakan, khususnya dalam hal konsentrasi dan pengelolaan stres.

Selain itu, *mindfulness* juga berhasil memfasilitasi tumbuhnya pengalaman positif di dalam kelas, mendorong sikap optimis, serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif dan suportif. Dengan penerapan pendekatan ini, peserta didik Gen Z memahami nilai agama secara kognitif, mengalaminya secara emosional, dan mengekspresikannya secara sadar dalam tindakan nyata.⁴⁴

D. MINDFUL LEARNING DALAM PEMBELAJARAN PAI SEBAGAI STRATEGI MENINGKATKAN KETERLIBATAN EMOSIONAL DAN PSIKOMOTORIK GEN Z

Mindful Learning adalah pendekatan pembelajaran yang mengajak peserta didik untuk hadir sepenuhnya baik secara mental, emosional, maupun fisik

⁴¹ Ahmad Ridha Jafar et al., *Hukum Islam Dan Dinamika Sosial: Perspektif Kontemporer* (Padang: CV. Gita Lentera, 2025).

⁴² Miftakhuddin, "Pengembangan Model Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Empati Pada Generasi Z."

⁴³ Schonert-Reichl and Lawlor, "The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence"; Tang et al., "Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation."

⁴⁴ Sukmayasa et al., *Psikologi Humanistik (Implementasinya Dalam Pendidikan)*.

dalam setiap proses belajar.⁴⁵ Dalam konteks PAI, pendekatan ini menjadi sangat relevan, terlebih dalam menghadapi karakteristik generasi Z yang sering terdistraksi oleh informasi digital.⁴⁶ Strategi ini berfokus pada hasil belajar dan kesadaran akan proses pembelajaran, sehingga memberikan dampak yang lebih mendalam terhadap afeksi dan tindakan peserta didik.

Tabel 1.
Strategi Mindful Learning dalam Pembelajaran PAI
(Keterlibatan Emosional dan Psikomotorik)

Materi Pembelajaran PAI	Strategi Mindful Learning	Fokus Keterlibatan	Contoh Aktivitas Pembelajaran
Adab menggunakan Media Sosial	Refleksi pengalaman digital, kesadaran emosi dan dampak sosial dari perilaku daring	Emosional (Afektif)	Menulis jurnal reflektif, diskusi empatik, tafakur ayat terkait etika daring
Pernikahan dalam Islam	Simulasi, proyek kreatif, pengamatan nilai dalam kehidupan nyata	Psikomotorik (Tindakan)	<i>Role play</i> akad nikah, membuat video edukasi, dan observasi serta laporan reflektif

Keterlibatan emosional merupakan aspek penting yang sering kali diabaikan dalam proses pembelajaran. Pada pembelajaran PAI kelas XI SMA bab 8 materi Adab menggunakan Media Sosial dalam Islam,⁴⁷ peserta didik diajak untuk menganalisis dampak positif dan negatif dari media sosial secara sadar.⁴⁸ Dengan pendekatan *mindful*, guru dapat mengajak peserta didik melakukan refleksi terhadap pengalaman pribadi mereka di media sosial, menyadari emosi yang timbul akibat interaksi digital, dan memahami pentingnya menjaga etika Islam di ruang maya. Aktivitas seperti diskusi pengalaman pribadi, menulis jurnal reflektif, dan merenungi ayat-ayat Al-

⁴⁵ Langer, *The Power of Mindful Learning*.

⁴⁶ Sukmayasa et al., *Psikologi Humanistik (Implementasinya Dalam Pendidikan)*.

⁴⁷ Abd. Rahman and Hery Nugroho, *Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti*, 1st ed. (Jakarta Selatan: Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, 2021).

⁴⁸ Dwi Priyana, "Capaian Pembelajaran (CP) Dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti" (Yogyakarta: MGMP PAI SMK DIY, 2022).

Qur'an yang berkaitan dengan komunikasi santun akan mengaktifkan keterlibatan emosional secara alami dan mendalam.

Lebih jauh, keterlibatan emosional pada materi adab bermedia sosial juga dibentuk melalui kesadaran akan dampak sosial dan spiritual dari perilaku daring. Peserta didik diminta memahami aturan dan diyakinkan bahwa adab dalam bermedia sosial berdampak langsung terhadap keselamatan diri dan Masyarakat.⁴⁹ Ketika peserta didik menyadari bahwa komentarnya dapat menyakiti atau menenangkan orang lain, maka tumbuhlah rasa empati, tanggung jawab, dan dorongan internal untuk menjadi pengguna media sosial yang bijak. Inilah bentuk keterlibatan emosional yang diharapkan tumbuh melalui *mindful learning*.

Sementara itu, pada bab 9 materi Pernikahan dalam Islam dapat menjadi media yang efektif untuk mengembangkan keterlibatan psikomotorik Gen Z.⁵⁰ Keterlibatan psikomotorik bukan sekadar praktik fisik, melainkan tindakan nyata yang mencerminkan nilai yang diyakini dan dipahami. Dalam materi ini, peserta didik dapat dilibatkan dalam kegiatan simulasi akad nikah, membuat video edukatif tentang ketentuan pernikahan dalam Islam atau memainkan peran sebagai konselor remaja yang memberi nasihat tentang kesiapan mental dan tanggung jawab pernikahan.⁵¹ Kegiatan seperti ini dapat melibatkan tubuh, kreativitas, serta menanamkan nilai komitmen, kedewasaan, dan kemampuan mempraktikkan ajaran secara konkret.

Pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran pernikahan juga memperkuat sikap bertanggung jawab, menepati janji, dan membangun relasi sosial yang sehat.⁵² Peserta didik diajak untuk menyadari bahwa pernikahan bukan sekadar ritus keagamaan, melainkan amanah besar yang menuntut kesiapan lahir dan batin. Dalam kelas PAI, guru dapat mengarahkan peserta

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Rahman and Nugroho, *Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti*.

⁵¹ Priyana, "Capaian Pembelajaran (CP) Dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti."

⁵² Ibid.

didik melakukan observasi nilai-nilai pernikahan dalam keluarga sekitar atau komunitas, kemudian mendiskusikannya secara reflektif. Kegiatan ini membentuk kesadaran aktif bahwa nilai-nilai tersebut dapat dan harus dipraktikkan sejak dini, bahkan sebelum memasuki usia pernikahan.

Pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran PAI juga memiliki pijakan kuat dalam teori *Social-Emotional Learning* (SEL) yang dikembangkan oleh Waldemar, dkk.,⁵³ yang menekankan pentingnya pengembangan kompetensi kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Dalam konteks materi Adab Menggunakan Media Sosial, strategi SEL membantu peserta didik Gen Z untuk meregulasi emosi, memahami perspektif orang lain, serta membangun hubungan sosial yang positif di ruang digital. Hal ini sejalan dengan aktivitas reflektif dan diskusi yang disajikan dalam pembelajaran *mindful*, di mana peserta didik bukan hanya menyerap materi, melainkan mengalami dan meresapi nilai-nilai adab dalam kehidupan nyata.

Sementara itu, *Social Learning Theory* dari Albert Bandura,⁵⁴ turut memperkuat efektivitas strategi ini dalam materi Pernikahan dalam Islam. Teori ini menekankan pembelajaran melalui observasi, imitasi, dan *modeling*, yang dapat diwujudkan dalam praktik simulatif seperti *role-play* akad nikah, penugasan membuat konten edukatif, dan keterlibatan dalam diskusi nilai-nilai tanggung jawab sosial. Keteladanan guru dan lingkungan pembelajaran yang suportif mendorong peserta didik untuk menirukan perilaku positif yang mereka lihat dan alami secara langsung.

Dengan demikian, *mindful learning* menghubungkan antara pengetahuan, perasaan, dan tindakan dalam pembelajaran PAI. Materi Adab Menggunakan Media Sosial dalam Islam lebih menekankan pada kesadaran emosional, bagaimana Gen Z merasa, merenung, dan membentuk sikap batin terhadap etika digital. Sedangkan materi Pernikahan dalam Islam menekankan pada

⁵³ Waldemar et al., "Impact of a Combined Mindfulness and Social - Emotional Learning Program on Fifth Graders in a Brazilian Public School Setting."

⁵⁴ Albert Bandura, *Social Learning Theory* (USA: Prentice-Hall, Inc, 1977).

tindakan nyata yang mencerminkan nilai komitmen dan tanggung jawab yang melibatkan keterampilan berpikir, berbicara, mencipta, dan berperilaku Islami secara langsung.⁵⁵ Keduanya saling melengkapi dan menjadikan pembelajaran bermakna, serta berpengaruh nyata dalam kehidupan peserta didik.

Strategi *mindful learning* menjadi jembatan efektif untuk membangkitkan potensi afeksi dan psikomotorik Gen Z yang cenderung reflektif, kreatif, serta kritis terhadap praktik sosial di sekitarnya. Dengan menciptakan ruang pembelajaran yang tenang, bermakna, dan menyentuh sisi batin, guru PAI dapat mentransfer ilmu, membimbing peserta didik menjadi pribadi yang sadar dalam berpikir, lembut dalam bersikap, dan tangguh dalam bertindak. Inilah pendidikan Islam yang sejati adalah pembelajaran yang hidup dalam jiwa dan tampak dalam perilaku.

Meskipun memiliki banyak keunggulan, penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran PAI tidak terlepas dari sejumlah kelemahan yang perlu diperhatikan. Strategi ini menuntut kesiapan dan kompetensi guru yang tinggi dalam memfasilitasi proses refleksi spiritual, regulasi emosi, serta integrasi nilai-nilai Islami secara kontekstual. Pendekatan ini juga memerlukan waktu dan proses bertahap untuk mencapai hasil yang bermakna, sehingga dapat bertabrakan dengan tekanan kurikulum yang padat dan target capaian akademik jangka pendek. Jika tidak dibingkai secara Islam, seperti melalui dzikir, muhasabah, atau tafakur, *mindfulness* juga berpotensi disalahpahami sebagai praktik asing yang tidak sesuai dengan tradisi keagamaan Islam. Oleh karena itu, penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran PAI perlu dilakukan secara bijak dan berbasis nilai-nilai Islam agar tetap relevan dan dapat diterima secara menyeluruh.

E. KESIMPULAN

Mindful learning dalam pembelajaran PAI terbukti sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan emosional dan psikomotorik peserta

⁵⁵ Priyana, "Capaian Pembelajaran (CP) Dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti."

didik Gen Z, yang dikenal mudah terdistraksi dan sangat terpapar konteks sosial digital. Melalui pendekatan ini, materi PAI tidak hanya diajarkan secara kognitif, melainkan diinternalisasi melalui refleksi pribadi, empati, dan tindakan nyata. Pada materi Adab Menggunakan Media Sosial dalam Islam, peserta didik diajak merenungi perilaku daring serta membentuk kesadaran etis terhadap interaksi digital. Sedangkan pada materi Pernikahan dalam Islam, pendekatan *mindful* diterapkan melalui simulasi akad nikah dan pembuatan konten edukatif yang melibatkan keterampilan sosial, spiritual, dan psikomotorik. Dengan demikian, *mindful learning* menjembatani dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik secara integratif dalam pendidikan agama yang bermakna bagi Gen Z.

Penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran PAI memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan kurikulum dan strategi pembelajaran yang menyeluruh. Namun demikian, terdapat beberapa kelemahan seperti tingginya tuntutan terhadap kapasitas guru dalam memfasilitasi refleksi, keterbatasan waktu belajar, serta risiko kesalahpahaman jika tidak dibingkai dalam nilai-nilai Islam seperti dzikir, muhasabah, dan tafakur. Oleh karena itu, implementasi *mindful learning* membutuhkan dukungan berupa pelatihan guru yang memadai serta penciptaan budaya kelas yang mendukung proses reflektif. Untuk pengembangan ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan ini dalam jangka panjang serta mengkaji adaptasinya pada jenjang dan konteks pendidikan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, and Sauda Julia Merliyana. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 974–980.
- Athaya, Amara Mery, Mira Kusmiati, and M Azhar Faturachman. "The Analysis of Project-Based Learning Models Implementation on Student Motivation and Learning Achievement." *Curricula: Journal of Curriculum Development* 3, no. 2 (2024): 347–362.

- Bakosh, Laura S., Renee M. Snow, Jutta M. Tobias, Janice L. Houlihan, and Celestina Barbosa-Leiker. "Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades." *Mindfulness* 7 (2015).
- Bandura, Albert. *Social Learning Theory*. USA: Prentice-Hall, Inc, 1977.
- Carr, Nicholas G. "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains." New York: Norton & Company, 2011.
- Edmondson, Amy. "Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams." *Administrative Science Quarterly* 44, no. 2 (1999): 350-383.
- Fahrudin, Fahrudin, Ansari Ansari, and Ahmad Shofiyuddin Ichsan. "Pembelajaran Konvensional Dan Kritis Kreatif Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Hikmah* 18, no. 1 (2021): 64-80.
- Fitrikasari, Alifiati, Soesmeyka Savitri, and Tanjung Ayu Sumekar. *Buku Internet Kawan Atau Lawan. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang*, 2022.
- Gardner, Howard. *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. Sustainability (Switzerland). Vol. 11. Basic Books A Division of HarperCollins Publisher, 1993.
- Ghazali, Imam. *Revival of Religious Learnings Imam Ghazzali's Ihya Ulum-Id-Din*. Edited by Fazlul (Translator) Karim. Vol. III. Pakistan: Darul-Ishaat, 1993.
- Haryanto, Sri, Soffan Rizki, and Mahdi Fahdilah. "Konsep SQ: Kecerdasan Spiritual Menurut Danah Zohar Dan Ian Marshal Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pembelajaran PAI." *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6, no. 1 (2023): 197-212.
- Inayah, Novita Nur. "Penguatan Etika Digital Melalui Materi 'Adab Menggunakan Media Sosial' Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik Menghadapi Era Society 5.0." *Journal of Education and Learning Sciences* 2, no. 1 (2022): 73-93.
- Jafar, Ahmad Ridha, Hana Pertiwi, Jumanah, Rajab Lestalahu, Tomi Arianto, Khairul Hasni, Musyaffa Amin Shabah, Saini, Andi Tenri Leleang, and Rico Setyo Nugroho. *Hukum Islam Dan Dinamika Sosial: Perspektif Kontemporer*. Padang: CV. Gita Lentera, 2025.
- Kamil, Rusdan, and Laksmi. "Generasi Z, Pustakawan, Dan Vita Activa Kepustakawanan." *BACA: Jurnal Dokumentasi dan Informasi* (2023).
- Kemdikbud, Biro Komunikasi dan Hubungan Masyarakat. "Dorong Transformasi Pendidikan Melalui Pendekatan Deep Learning." *Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Indonesia*. Last modified 2025. <https://staging-portal.kemdikbud.go.id/berita/11881-dorong-transformasi-pendidikan-melalui-pendekatan-deep-learn>.

- — —. “Konferensi Internasional SEAMEO SEAMOLEC Menggali Potensi Deep Learning.” *Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi*. Last modified 2025. <https://staging-portal.kemdikbud.go.id/siaran-pers/11870-konferensi-internasional-seameo-seamolec-menggali-potensi-de>.
- — —. “Mendikdasmen Tekankan Peran Deep Learning Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Indonesia.” *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*. Last modified 2025. <http://smk.kemdikbud.go.id/konten/123/mendikdasmen-tekankan-peran-deep-learning-dalam-meningkatkan-kualitas-pendidikan-indonesia>.
- Kemendikbudristek. “Dimensi, Elemen, Dan Subelemen Profil Pelajar Pancasila Pada Kurikulum Merdeka.” *Kemendikbudristek* (2022): 1–37.
- Khotimah, Deny Khusnul, and Muhammad Rohmad Abdan. “Analisis Pendekatan Deep Learning Untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran PAI Di SMKN Pringkuku.” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 5, no. 2 (2025): 866–879.
- Laka, Laurensius, Rafik Darmansyah, Loso Judijanto, Justin Foera-era Lase, Farid Haluti, Febti Kuswanti, and Kalip. *Pendidikan Karakter Gen Z Di Era Digital*. Edited by Sepriano. 1st ed. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Langer, Ellen. J. *The Power of Mindful Learning*. Addison Wesley, 1997.
- Langer, Ellen J. “Mindful Learning.” *Blackwell Publisher* 9, no. 6 (2000).
- Marlina. “Implementasi Pendekatan Pembelajaran Mindful Learning Dalam Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Pada Siswa Kelas VIII A Di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.” *UIN Raden Intan Lampung*. UIN Raden Intan Lampung, 2018.
- Miftakhuddin, Muhammad. “Pengembangan Model Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Empati Pada Generasi Z.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 17, no. 1 (2020): 1–16.
- Nugraha, Irfan Rizkiana Raja, Agus Fakhruddin, and Cucu Surahman. “Integration Of Dhikr And Sufistic Meditation In Islamic Religious Education: An Analysis Of Al-Ghazali’s Thought And Its Implications.” *Jurnal CENDEKIA: Media Komunikasi Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Islam* 17, no. 01 (2025): 163–185.
- Pekrun, Reinhard. “The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice.” *Educ Psychol Rev* 18 (2006): 315–341.
- Prensky, Marc R. “Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning.” SAGE Publications, 2010.

- Priyana, Dwi. "Capaian Pembelajaran (CP) Dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti." Yogyakarta: MGMP PAI SMK DIY, 2022.
- Rahman, Abd., and Hery Nugroho. *Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti*. 1st ed. Jakarta Selatan: Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, 2021.
- Rahmawati, Risna, Abas Asyafah, and Agus Fakhruddin. "Penilaian Domain Psikomotor PAI Oleh Guru Di Sekolah (Studi Deskriptif Di SMAN 1 Bandung Tahun 2019)." *Ta'lim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 17, no. 2 (2019): 91-104.
- Schonert-Reichl, Kimberly A., and Molly Stewart Lawlor. "The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence." *Mindfulness* 1, no. 3 (2010).
- Simpson, Elizabeth Jane. *Educational Objectives in the Psychomotor Domain*. Illinois, 1966.
- Sukmayasa, I Made Hendra, I Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, Gregorius Sebo Bito, Ni Putu Dwi Sucita Dartini, Hawali Rebeka Filda, Enung Nurhasanah, and Ni Ketut Erawati. *Psikologi Humanistik (Implementasinya Dalam Pendidikan)*. Markandeya Pustaka, 2014.
- Tang, Yi-Yuan, Yianghua Ma, Junhong Wang, Yaxin Fan, Shigang Feng, Qilin Lu, Qingbao Yu, et al. "Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, no. 43 (2007).
- Trilling, Bernie, and Charles Fadel. *21st Century Skills: Learning for Life in Our Times*, 2009.
- Twenge, Jean M. *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books, 2018.
- Wahyuningsih, Endang Sri. *Model Pembelajaran Mastery Learning: Upaya Peningkatan Keaktifan Dan Hasil Belajar Siswa*. Deepublish, 2020.
- Waldemar, Jose Ovídio Copstein, Olga Falceto, Roberta Rigatti, Carolina Baptista Menezes, and Elizeth Heldt. "Impact of a Combined Mindfulness and Social – Emotional Learning Program on Fifth Graders in a Brazilian Public School Setting." *American Psychological Association* 9, no. 1 (2016).
- Weare, Katherine. *The Evidence For Mindfulness In Schools For Children And Young People*. Mindfulness in Schools Project, 2018.
- Wolfinger, E, and M McCrindle. *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations (Revised Ed.)*. University of New South Wales Press, 2011.



Zain, Sri Hafizatul Wahyuni, Erna Wilis, Syarkani, and Herlini Puspika Sari.
“Peran Pendidikan Islam Dalam Pembentukan Karakter Masyarakat
Berbasis Nilai-Nilai Al-Qur’an Dan Hadis.” *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam* 2,
no. 4 (2024): 199–215.