



EKSPLORASI PEMBELAJARAN BERBASIS *MINDFULNESS* DALAM MENINGKATKAN FOKUS DAN SIKAP RELIGIUS MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA ARAB DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Muti'ah Fadillah¹⁾, Eva Latipah²⁾, Rohmatun Lukluk Isnaini³⁾

¹⁾²⁾³⁾ UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: mutiahfadillah075@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the application of mindfulness-based learning in enhancing learning focus and religious attitudes among students of the Arabic Language Education Program at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The research employed a qualitative method with a case study approach. Data were collected through observations, interviews, and documentation involving lecturers and students participating in the implementation of mindfulness methods. The findings reveal that mindfulness-based learning helps students improve concentration, reduce distractions, and cultivate deeper spiritual awareness. This process also fosters the internalization of Islamic values, reflected in students' religious attitudes, such as discipline in worship and better emotional management. These findings recommend the integration of mindfulness methods into the Arabic language curriculum to optimize academic achievements while shaping students' religious character.

Keywords: Arabic language education, learning focus, mindfulness, religious attitudes, UIN Sunan Kalijaga

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan pembelajaran berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan fokus belajar dan sikap religius mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam implementasi metode *mindfulness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* membantu mahasiswa meningkatkan konsentrasi dalam belajar, mengurangi distraksi, dan membangun kesadaran spiritual yang lebih mendalam. Proses ini juga mendorong penghayatan nilai-nilai keislaman yang tercermin dalam sikap religius mahasiswa, seperti kedisiplinan dalam ibadah dan pengelolaan emosi yang lebih baik. Temuan ini merekomendasikan integrasi metode *mindfulness* dalam kurikulum pembelajaran bahasa Arab untuk mengoptimalkan capaian akademik sekaligus membentuk karakter religius mahasiswa.

Kata kunci: Fokus belajar, *mindfulness*, pendidikan bahasa Arab, sikap religius, UIN Sunan Kalijaga

I. PENDAHULUAN

Di era digital yang serba cepat mahasiswa sering kali menghadapi tantangan dalam mempertahankan fokus belajar akibat banyaknya distraksi, seperti media sosial dan perangkat elektronik (Nasir & Rijal, 2021).

Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas pemahaman akademik sekaligus perkembangan sikap religius generasi sekarang ini. Pendidikan tinggi memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk individu yang tidak hanya unggul secara



intelektual, tetapi juga memiliki karakter religius yang kuat. Mahasiswa sebagai peserta didik dihadapkan dengan berbagai tantangan akademik yang sering kali menuntut kemampuan konsentrasi tinggi dan pengelolaan stres yang baik (Mananna, 2M).

Pendidikan tinggi di bidang agama termasuk Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, memiliki tanggung jawab besar untuk tidak hanya meningkatkan kapasitas intelektual mahasiswa, tetapi juga membentuk karakter religius yang kuat. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu mengintegrasikan aspek kognitif dan spiritual secara harmonis. Salah satu pendekatan inovatif yang dapat digunakan untuk mendukung tujuan tersebut adalah pembelajaran berbasis *mindfulness*. *Mindfulness* yang mengacu pada kesadaran penuh terhadap saat ini, telah terbukti secara ilmiah mampu meningkatkan fungsi kognitif seperti perhatian dan fokus yang berkelanjutan. Lebih jauh, praktik *mindfulness* juga memiliki potensi untuk memperkuat dimensi spiritual dan emosional, yang menjadi dasar pembentukan sikap religius mahasiswa (Saputro et al., 2023).

Pendekatan *mindfulness* telah dikenal luas sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi, kesadaran diri, dan keseimbangan emosional. Namun, penerapannya dalam konteks pendidikan

agama khususnya di Indonesia, masih terbatas. Dalam tradisi Islam sendiri, nilai-nilai *mindfulness* tercermin dalam praktik dzikir, tadabbur Al-Qur'an, dan refleksi ibadah lainnya (Rahmawati et al., 2020). Dengan demikian, pembelajaran berbasis *mindfulness* berpotensi menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan fokus belajar sekaligus memperkuat sikap religius mahasiswa.

Pembelajaran Berbasis *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Learning/MBL*) dalam pendidikan fokus pada penerapan praktik *mindfulness* untuk meningkatkan perhatian, regulasi emosional, dan kesejahteraan mahasiswa (Rinera & Retnowati, 2020). Pendekatan ini mendorong mahasiswa untuk hadir sepenuhnya dalam momen pembelajaran, yang tidak hanya meningkatkan keterlibatan dalam proses belajar, tetapi juga membantu mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengasah kecerdasan emosional.

Penelitian telah menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat memperbaiki fungsi kognitif, seperti perhatian dan fokus yang berkelanjutan, yang sangat penting untuk kinerja akademik (Dei Hattu, 2021). Misalnya, studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang berlatih *mindfulness* menunjukkan peningkatan perhatian yang signifikan, skor ujian yang lebih baik, dan



pengurangan tingkat stres. Sebuah studi yang melibatkan siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* menghasilkan peningkatan perhatian berkelanjutan dan pengurangan stres yang dirasakan.

Penelitian lain menyebutkan *mindfulness* dapat diterapkan secara sederhana dalam kegiatan sehari-hari di kelas, seperti memulai hari dengan meditasi singkat atau fokus pada pernapasan untuk menenangkan pikiran sebelum pelajaran. *Mindfulness* juga membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri dan pengaturan diri yang lebih baik, yang mengarah pada pengambilan keputusan yang lebih baik, hubungan interpersonal yang lebih sehat, dan hasil belajar yang lebih baik (Saputro et al., 2023).

Mengintegrasikan *mindfulness* dalam pendidikan tidak hanya mendukung pencapaian akademik mahasiswa tetapi juga perkembangan emosional dan sosial. Ini menyediakan pendekatan holistik untuk pertumbuhan mahasiswa dengan menyeimbangkan keterampilan kognitif dengan ketahanan emosional dan psikologis (Dinç et al., 2024). Pendekatan ini sangat berharga dalam lingkungan pembelajaran masa kini, dimana manajemen stres dan kesejahteraan mental sangat penting untuk kesuksesan mahasiswa.

Mahasiswa sering kesulitan mempertahankan konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung, terutama dalam menghadapi materi yang membutuhkan perhatian intensif, seperti kaidah gramatikal bahasa Arab. Sikap religius mahasiswa cenderung melemah seiring dengan tantangan gaya hidup modern, yang kurang mendukung refleksi spiritual dan pembentukan karakter Islami. Pendekatan *mindfulness* dikontekstualisasikan dalam pendidikan agama Islam khususnya pada Program Studi Pendidikan Bahasa Arab. Dengan demikian, fokus penelitian terletak pada bagaimana penerapan pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran dan bagaimana pendekatan *mindfulness* tidak hanya membantu meningkatkan fokus akademik, tetapi juga berkontribusi pada penguatan sikap religius mahasiswa.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Lokasi penelitian ditetapkan di Program Studi Pendidikan Bahasa Arab UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang memiliki tujuan untuk memperkuat kombinasi antara pendidikan akademik dan nilai religius. Dalam konteks ini, fokus penelitian adalah pada mahasiswa semester tiga yang terlibat dalam mata kuliah perencanaan pembelajaran



Bahasa Arab berbasis *mindfulness*, yang dianggap sesuai untuk studi ini mengingat nilai-nilai yang dikembangkan dalam program tersebut.

Subjek penelitian terdiri dari 30 mahasiswa semester tiga yang mengikuti mata kuliah tersebut. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling*, di mana mahasiswa yang memiliki pengalaman minimal satu semester dalam pembelajaran berbasis *mindfulness* dipilih untuk memberikan wawasan yang mendalam mengenai praktik tersebut.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penerapan Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran

Pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran merupakan suatu konsep yang mengintegrasikan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini ke dalam proses belajar mengajar. *Mindfulness*, yang berasal dari praktik meditasi, mengajarkan individu untuk memperhatikan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa penilaian. Dalam konteks pendidikan pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih tenang dan fokus, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa serta hasil akademik (Saputro et al., 2023).

Salah satu aspek penting dari pendekatan *mindfulness* adalah manajemen

kelas berbasis *mindfulness*. Pendekatan ini mengintegrasikan praktik *mindfulness* dalam pengelolaan kelas untuk menciptakan suasana belajar yang tidak hanya memperhatikan aspek fisik tetapi juga kondisi psikis dan emosional siswa (Widia & Mita, 2020). Dengan demikian siswa dapat lebih terarah dan sadar dalam mengikuti proses pembelajaran, yang pada gilirannya dapat menghasilkan hasil belajar yang optimal.

Penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran dapat membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan, serta meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan dalam proses belajar. Meskipun terdapat tantangan dalam penerapannya, seperti kurangnya pengetahuan tentang materi dan kemandirian siswa dalam menerapkan *mindfulness* di luar sesi pembelajaran, manfaat jangka panjang dari pendekatan ini sangat signifikan (Saputra, 2022). Dengan demikian, integrasi *mindfulness* dalam kurikulum pendidikan dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa secara keseluruhan.

Dalam penerapan *mindfulness* pada mata kuliah Perencanaan Pembelajaran Bahasa Arab untuk mahasiswa semester tiga, praktik ini dirancang untuk mengintegrasikan aspek akademik dan religius secara harmonis. Salah satu langkah awal adalah pembukaan dengan dzikir atau refleksi spiritual yang



bertujuan menenangkan pikiran mahasiswa dan menyelaraskan niat dengan nilai-nilai Islam (Dei Hattu, 2021). Praktik ini mengarahkan mahasiswa untuk memulai pembelajaran dengan kesadaran penuh, menciptakan suasana kelas yang kondusif secara emosional dan spiritual.

Selanjutnya, sesi pernapasan sadar (*mindful breathing*) digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dan mengelola stres (Deliani & Batubara, 2024). Latihan sederhana ini membantu mahasiswa kembali fokus pada pembelajaran, terutama setelah menghadapi gangguan dari lingkungan luar. Selain itu, tadabbur materi pelajaran memberikan ruang bagi mahasiswa untuk merenungkan kaitan antara konsep akademik dan ajaran Islam, misalnya dengan memahami tujuan pembelajaran sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah melalui bahasa Arab, yang merupakan bahasa Al-Qur'an.

Di tengah kegiatan, jeda reflektif dirancang untuk mendorong mahasiswa memproses informasi secara mendalam (Rahmawati et al., 2020). Mahasiswa diminta untuk merenungkan konsep yang dipelajari dan kaitannya dengan kehidupan (Setyawan, 2023). Pendekatan ini tidak hanya memperkuat pemahaman akademik tetapi juga menanamkan nilai religius melalui penghayatan terhadap materi. Penugasan

berbasis refleksi dan praktik juga menjadi strategi untuk memastikan bahwa mahasiswa mampu merancang pembelajaran yang menyeimbangkan antara capaian akademik dan pembentukan karakter mahasiswa.

Terakhir, penutupan dengan syukur dan doa memberikan penekanan pada pentingnya rasa syukur dalam proses belajar (Rinera & Retnowati, 2020). Praktik ini tidak hanya meninggalkan kesan positif setelah pembelajaran tetapi juga menanamkan kebiasaan reflektif yang memperkuat hubungan spiritual mahasiswa.

Secara analitis praktik *mindfulness* ini menunjukkan pendekatan holistik yang menggabungkan teknik pengelolaan emosi modern dengan nilai-nilai Islam yang mendalam. Hal ini relevan dalam membentuk mahasiswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga religius secara spiritual. Pendekatan ini mencerminkan model pembelajaran yang transformatif, di mana mahasiswa diajak untuk menjadi pembelajar yang sadar, reflektif, dan bertanggung jawab baik terhadap pencapaian akademik maupun pembentukan karakter Islami. Dengan demikian, *mindfulness* dalam konteks ini tidak hanya menjadi metode pembelajaran, tetapi juga sarana pembangunan diri yang integral.



B. Dampak *Mindfulness* pada Fokus Belajar Mahasiswa

Fokus belajar merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian penuh terhadap proses pembelajaran dan menyelesaikan tugas akademik dengan efektif. Konsep ini menjadi aspek krusial dalam menunjang keberhasilan akademik, pengelolaan waktu, dan pengembangan diri. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat fokus belajar meliputi lingkungan belajar yang kondusif, kesehatan fisik dan mental yang terjaga, serta motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang kuat (Dunning et al., 2019).

Pendekatan *mindfulness* akan berdampak pada fokus belajar seseorang. Hal ini menitikberatkan pada kemampuan mahasiswa untuk memberikan perhatian penuh pada aktivitas belajar secara sadar dan tanpa gangguan. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap proses belajarnya, membantu mengelola stres, serta meminimalkan gangguan yang dapat mengurangi konsentrasi (Setyawan, 2023). Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* tidak hanya mendukung peningkatan fokus belajar, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengatur diri sendiri dan berpikir secara metakognitif, sehingga dapat mengelola tugas dan waktu belajar dengan lebih baik.

Praktik *mindfulness* mahasiswa dapat diajarkan untuk menerapkan teknik seperti meditasi, latihan pernapasan, atau teknik sederhana lainnya yang bertujuan menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan (Dwidiyanti & Wiguna, 2018). Teknik-teknik ini terbukti mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan daya tahan dalam menghadapi tugas yang membutuhkan perhatian dalam waktu lama (Mitsea et al., 2023). Selain itu, *mindfulness* juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti membantu menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang, meningkatkan ketahanan diri, serta memberikan rasa kendali yang lebih besar terhadap proses belajar. Dengan demikian pendekatan ini tidak hanya meningkatkan fokus belajar, tetapi juga berkontribusi pada keberhasilan akademik secara menyeluruh.

Selain itu penerapan teknik belajar yang tepat, seperti metode Pomodoro, pembuatan ringkasan materi, atau belajar secara berkelompok, turut berkontribusi dalam meningkatkan fokus (Arsyad, 2021). Pengelolaan waktu yang baik juga menjadi elemen penting dalam mengurangi potensi gangguan dan memastikan keberlanjutan konsentrasi selama proses belajar berlangsung.



Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, penerapan pembelajaran berbasis *mindfulness* menunjukkan perubahan positif dalam fokus belajar mahasiswa. Sebelum implementasi pendekatan ini, banyak mahasiswa melaporkan kesulitan mempertahankan konsentrasi selama perkuliahan, terutama pada sesi yang membutuhkan perhatian intensif, seperti penyusunan tujuan pembelajaran dan analisis materi ajar bahasa Arab. Gangguan dari perangkat elektronik, rasa cemas menghadapi tugas, dan beban akademik menjadi faktor utama yang menghambat untuk terlibat sepenuhnya dalam proses belajar.

Namun, setelah *mindfulness* diterapkan secara konsisten, mahasiswa melaporkan adanya peningkatan kemampuan untuk mengelola perhatian. Sesi *mindful breathing* atau pernapasan sadar, yang dilakukan di awal perkuliahan, membantu menenangkan pikiran dan "menghadirkan diri sepenuhnya" ke dalam kelas. Mahasiswa merasa lebih siap secara mental untuk menyerap materi yang diberikan. Praktik *tadabbur*, seperti mengaitkan konsep akademik dengan nilai-nilai Islam, juga membantu mahasiswa melihat relevansi pembelajaran dengan kehidupan sehari-hari, sehingga meningkatkan minat dan keterlibatan dalam diskusi kelas.

Observasi yang dilakukan pada 6 November 2024 terhadap perilaku mahasiswa di kelas menunjukkan bahwa lebih aktif dalam bertanya, memberikan pendapat, dan terlibat dalam tugas kelompok. Pada saat yang sama mahasiswa lebih jarang menunjukkan tanda-tanda distraksi, seperti memeriksa ponsel atau berbicara di luar topik. Dalam wawancara, mahasiswa menyebutkan bahwa jeda reflektif membantu memahami materi dengan lebih baik, karena memiliki waktu untuk merenungkan isi pembelajaran tanpa merasa terburu-buru.

Wawancara pada 13 November 2024 dengan dosen yang mengimplementasikan pendekatan ini juga mencatat bahwa mahasiswa tampak lebih disiplin dan tenang selama proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu meningkatkan fokus, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan karakter Islami, seperti sabar, disiplin, dan penuh kesadaran.

Secara keseluruhan, pembelajaran berbasis *mindfulness* terbukti menjadi pendekatan yang membantu menciptakan pengalaman pembelajaran yang holistik dan bermakna bagi mahasiswa. Dengan mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan spiritual, pendekatan ini mendorong mahasiswa untuk tidak hanya fokus secara akademik, tetapi juga memaknai



pembelajaran sebagai bagian dari proses pengembangan diri yang utuh.

C. Dampak Penerapan *Mindfulness* terhadap Sikap Religius Mahasiswa

Sikap religius adalah manifestasi dari keyakinan, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap nilai-nilai agama yang tercermin dalam perilaku sehari-hari (Afifandasari, n.d.). Sikap ini merupakan hasil dari internalisasi ajaran agama yang diyakini individu, yang mencakup aspek kognitif (pemahaman agama), afektif (penghayatan terhadap nilai-nilai agama), dan konatif (tindakan nyata dalam kehidupan). Sikap religius tidak hanya terlihat dari ritual keagamaan seperti ibadah, tetapi juga dari cara seseorang menjalani kehidupan berdasarkan prinsip moral, etika, dan spiritualitas yang diajarkan oleh agama.

Sikap religius juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan keluarga, pendidikan agama, komunitas sosial, serta pengalaman hidup. Misalnya, pendidikan agama yang baik dapat membantu individu memahami nilai-nilai agama secara mendalam, sementara lingkungan keluarga yang religius dapat menjadi teladan yang membentuk sikap ini sejak dini (Nikmah, 2023). Selain itu, sikap religius juga berkembang melalui interaksi sosial dan

pengalaman pribadi, termasuk pengalaman spiritual yang mendalam.

Dalam konteks pendidikan, sikap religius menjadi salah satu indikator keberhasilan pembinaan karakter berbasis nilai-nilai agama (Khoiriah et al., 2023). Pendidikan yang menanamkan sikap religius bertujuan menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki moralitas dan spiritualitas yang tinggi.

Melalui wawancara 16 Oktober 2024 dengan mahasiswa memberikan narasi yang menggambarkan perubahan signifikan dalam sikap religius setelah terlibat dalam praktik *mindfulness* dalam pembelajaran. Sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa aktivitas pembukaan seperti dzikir dan refleksi spiritual membawa kepada kesadaran baru akan pentingnya niat dalam belajar. Salah satu mahasiswa menyatakan, “Sebelumnya, saya belajar hanya untuk nilai. Setelah rutin berdzikir di awal kelas, saya jadi lebih sadar bahwa belajar adalah ibadah, bagian dari tanggung jawab saya sebagai seorang Muslim.”

Selain itu, praktik tadabbur Al-Qur’an yang dikaitkan dengan materi kuliah membantu mahasiswa untuk melihat nilai-nilai Islami dalam setiap topik yang dibahas. Merasa lebih terhubung dengan tujuan pembelajaran, terutama ketika menyadari



bahwa bahasa Arab adalah alat untuk memahami wahyu Allah. Salah satu mahasiswa menyebutkan, “Setiap kali kami diajak merenungkan ayat-ayat Al-Qur’an terkait ilmu, saya merasa termotivasi untuk belajar bahasa Arab dengan lebih serius, karena saya ingin lebih dekat dengan Al-Qur’an.”

Praktik jeda reflektif selama pembelajaran juga memberikan dampak positif terhadap kesadaran spiritual. Mahasiswa merasa bahwa merenungkan apa yang telah pelajari tidak hanya membantu memahami materi secara lebih mendalam, tetapi juga mengajarkan untuk lebih bersyukur atas ilmu yang diperoleh. Seorang mahasiswa berkata, “Saat diminta merefleksikan apa yang saya pelajari, saya merasa lebih bersyukur kepada Allah yang memberikan saya kesempatan untuk belajar ilmu ini. Saya jadi lebih sering berdoa agar ilmu yang saya dapat bermanfaat.”

Mahasiswa juga mencatat perubahan dalam kehidupan sehari-hari di luar kelas. Beberapa di antaranya mulai rutin berdzikir, lebih disiplin dalam melaksanakan salat, dan lebih sering membaca Al-Qur’an. Salah satu mahasiswa bahkan berbagi pengalaman tentang bagaimana pernapasan sadar membantu menenangkan dirinya saat merasa marah atau cemas, sehingga ia lebih mampu bersikap sabar dan tenang.

Secara keseluruhan, narasi mahasiswa menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* tidak hanya meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan dalam belajar, tetapi juga menguatkan hubungan spiritual dengan Allah. Kesadaran ini mendorong untuk menjadikan pembelajaran sebagai ibadah dan mempraktikkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berpotensi menjadi pendekatan yang efektif untuk membentuk sikap religius yang lebih kokoh di kalangan mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan studi terdahulu yang menunjukkan bahwa *mindfulness* adalah pendekatan yang efektif dalam meningkatkan fokus dan kesadaran spiritual. Kabat-Zinn (2003) menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu individu untuk "hadir sepenuhnya" dalam aktivitasnya, yang mendukung peningkatan konsentrasi. Temuan ini juga didukung oleh studi kontemporer yang menyoroti bahwa *mindfulness* berbasis nilai-nilai spiritual mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna (Kenny et al., 2020).

Penelitian ini memperkuat teori yang ada tentang efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan fokus dan kesadaran spiritual, khususnya dalam konteks pendidikan Islam. Hasilnya tidak hanya mendukung temuan studi sebelumnya tetapi juga memperluas



aplikasinya dalam pembelajaran bahasa Arab, sebuah bidang yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur. Dengan menggunakan pendekatan berbasis nilai-nilai Islam, penelitian ini memberikan kontribusi unik pada pengembangan pembelajaran holistik yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa Muslim di era modern.

Integrasi *mindfulness* dalam kurikulum Pendidikan Bahasa Arab memiliki potensi untuk meningkatkan fokus, pemahaman, dan sikap religius mahasiswa. Dengan memadukan teknik *mindfulness* seperti pernapasan sadar, refleksi, dan tadabbur, mahasiswa dapat lebih fokus dalam memahami materi bahasa Arab, sekaligus menghubungkannya dengan nilai-nilai spiritual Islam. Pendekatan ini dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih holistik, di mana akademik dan spiritualitas berjalan beriringan. Selain itu, integrasi ini mendukung pengembangan karakter mahasiswa yang lebih seimbang, disiplin, dan reflektif.

IV. SIMPULAN

Pendekatan *mindfulness* memiliki peran signifikan dalam mengoptimalkan kualitas pembelajaran mahasiswa. Dengan mengintegrasikan praktik *mindfulness*, mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan fokus belajar melalui kesadaran

penuh terhadap proses pembelajaran yang dijalani. Pendekatan ini membantu mahasiswa mengelola stres, mengurangi gangguan, dan meningkatkan konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik.

Selain itu, *mindfulness* juga terbukti mendukung pembentukan sikap religius mahasiswa. Praktik ini memperkuat penghayatan nilai-nilai spiritual, menumbuhkan rasa syukur, dan mendorong perilaku yang selaras dengan ajaran agama. Integrasi *mindfulness* ke dalam proses pembelajaran di Program Studi Pendidikan Bahasa Arab tidak hanya berkontribusi pada keberhasilan akademik mahasiswa, tetapi juga pada pengembangan karakter religius yang relevan dengan misi pendidikan berbasis nilai Islam di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi model inovatif dalam pembelajaran untuk mendukung pengembangan kompetensi intelektual dan spiritual mahasiswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifandasari, T. (n.d.). Perkembangan Kajian Pendidikan Karakter Religius : Analisis Jurnal Bibliometrik Pada Database Scopus. *Manazhim*, 5, 517–535.
- Arsyad, M. (2021). Teori Belajar dan Peran Guru pada Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0. In *Teori Belajar dan Peran Guru pada Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0*. Lembung Mangkurat



University Press.

- Dei Hattu, J. V. (2021). Pandemi, Pendidikan, dan Pemulihan: *Mindfulness* sebagai Model Pendidikan yang Memulihkan dalam Konteks Indonesia di Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Pelita Bangsa*, 1(2), 54–65.
- Deliani, N., & Batubara, J. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental Dan *Mindfulness* Dan Pandangannya Terhadap Islam. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(1), 101–107.
- Dinç, S., Erdoğan, E., & Doğan, R. A. (2024). The effect of *mindfulness*-based childbirth education intervention on fear of childbirth: systematic review and meta-analysis. *Revista da Associação Medica Brasileira*, 70(7), 1–5. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20240167>.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of *mindfulness*-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>.
- Dwidiyanti, M., & Wiguna, R. I. (2018). *Minfulness untuk Self-Care*. UNDIP Press.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.
- Kenny, M., Luck, P., & Koerbel, L. (2020). Tending the Field of *Mindfulness*-Based Programs: The Development of International Integrity Guidelines for Teachers and Teacher Training. *Global Advances In Health and Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/2164956120923975>.
- Khoiriah, K., Ismail, M., Kurniawansyah, E., & Zubair, M. (2023). Implementasi Pendidikan Karakter Religius dan Toleransi Melalui Budaya Sekolah di SMP Negeri 22 Mataram. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8, 1448–1455.
- Mananna, Z. (2M). Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Mitsea, E., Drigas, A., & Skianis, C. (2023). Virtual Reality *Mindfulness* for Meta-Competence Training among People with Different Mental Disorders: A Systematic Review. *Psychiatry International*, 4(4), 324–353. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint4040031>.
- Nasir, M., & Rijal, M. K. (2021). Keeping the middle path: mainstreaming religious moderation through Islamic higher education institutions in Indonesia. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 11(2), 213–241. <https://doi.org/10.18326/ijims.v11i2.213-241>.
- Nikmah, F. (2023). Pendidikan Karakter Religius Anak Usia Dini di Era Digital dalam Perspektif Al-Qur ' an. *Tinta Emas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 1–14.
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan *mindfulness* teaching untuk



- meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60.
- Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 205. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.56658>
- Saputra, J. C. (2022). Pengaruh Pembelajaran Interaktif melalui GoMindful Insight dan Praktek *Mindfulness* Rutin Terhadap Keterampilan *Mindfulness*. *Jurnal Nyadassana: Jurnal Penelitian Pendidikan, Sosial dan Keagamaan*, 1(1), 66–74.
- <https://doi.org/10.59291/jnd.v1i1.10>.
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214–1219. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630>.
- Setyawan, P. Y. (2023). Mengenal Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis *Mindfulness*. *Jurnal Primary*, 2(1), 1–9.
- Widia, D., & Mita, rani hara. (2020). Manajemen Kelas Berbasis *Mindfulness* (Studi Pustaka). *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*, 6(1), 1–15.