



PELATIHAN *MINDFULNESS* BERNILAI KEISLAMAN DAN KESEPAKATAN KELAS TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMPN 9 MANDAU

Nunung Masruroh^{1(*)}, Meimunah S. Moenada², Yuliharti³
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia¹²³
22390125390@students.uin-suska.ac.id¹

Received: 02 Januari 2026
Revised: 06 Januari 2026
Accepted: 07 Januari 2026

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas terhadap konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMPN 9 Mandau. Konsentrasi belajar siswa yang rendah menjadi tantangan utama dalam pembelajaran, sementara pendekatan konvensional yang bersifat top-down belum optimal dalam mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental post-test only control group design, melibatkan 43 siswa yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan angket tervalidasi untuk mengukur *mindfulness*, penerapan kesepakatan kelas, dan konsentrasi belajar, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, Independent Samples t-Test, dan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar dengan kontribusi sebesar 59,9 persen. Penerapan kesepakatan kelas memiliki pengaruh dominan dengan koefisien beta 0,580, sementara *mindfulness* berkontribusi sebesar 0,264. Kelompok eksperimen mencapai rata-rata skor konsentrasi 98,67 berbanding 87,77 pada kelompok kontrol. Integrasi nilai-nilai keislaman seperti muraqabah, khusyu', dan tafakkur dalam praktik *mindfulness* menciptakan resonansi spiritual yang memperkuat efektivitas intervensi, sementara kesepakatan kelas partisipatif menciptakan lingkungan kondusif yang mengurangi distraksi. Penelitian ini berkontribusi terhadap pencapaian SDGs Tujuan 4 dengan menghadirkan model pembelajaran yang holistik, inklusif, dan responsif terhadap kebutuhan psikososial siswa, sehingga mendukung terwujudnya pendidikan berkualitas yang berkelanjutan.

Keywords: *Mindfulness*; Keislaman; Kesepakatan Kelas; Konsentrasi Belajar

(*) Corresponding Author: Masruroh, 22390125390@students.uin-suska.ac.id

How to Cite: Masruroh, N., Moenada, M. S., & Yuliharti, Y. (2026). PELATIHAN *MINDFULNESS* BERNILAI KEISLAMAN DAN KESEPAKATAN KELAS TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMPN 9 MANDAU. *Research and Development Journal of Education*, 12(1), 283-294.

INTRODUCTION

Praktik pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMPN 9 Mandau telah menunjukkan pencapaian yang menggembirakan dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Implementasi pelatihan *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman seperti muraqabah, khusyu', tafakkur, sabar, dan tawakal telah mampu menghadirkan suasana pembelajaran yang lebih fokus dan bermakna. Siswa yang mengikuti pelatihan ini menunjukkan skor konsentrasi belajar rata-rata mencapai 98,67 dari skala 120, atau setara dengan 82 dari skala 100, jauh melampaui kelas dengan pendekatan konvensional yang hanya mencapai 87,77 atau setara 72 dari skala 100. Pencapaian ini menggambarkan bahwa siswa tidak hanya mampu mempertahankan fokus

perhatian selama pembelajaran berlangsung, tetapi juga menunjukkan keterlibatan aktif dan kesadaran penuh terhadap materi yang dipelajari.

Selain pelatihan *mindfulness*, penerapan kesepakatan kelas yang disusun secara partisipatif juga memberikan kontribusi signifikan terhadap terciptanya lingkungan belajar yang kondusif. Siswa yang terlibat dalam penyusunan dan pelaksanaan kesepakatan kelas menunjukkan skor pemahaman dan komitmen terhadap aturan kelas rata-rata sebesar 88, lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol yang hanya mencapai 76,55. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa siswa merasa memiliki tanggung jawab kolektif untuk menjaga ketertiban kelas, mengurangi perilaku mengganggu, dan menciptakan iklim belajar yang saling menghormati. Kondisi ini memberikan ruang bagi siswa untuk lebih berkonsentrasi pada proses belajar tanpa terganggu oleh distraksi eksternal yang seringkali muncul dalam setting kelas yang kurang terkelola.

Kombinasi antara pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas secara simultan telah menghasilkan dampak yang lebih kuat dan holistik. Analisis statistik menunjukkan bahwa kedua intervensi ini secara bersama-sama mampu menjelaskan 59,9 persen variasi konsentrasi belajar siswa, dengan kesepakatan kelas memiliki pengaruh dominan melalui koefisien beta sebesar 0,580, sementara *mindfulness* berkontribusi melalui koefisien 0,264. Hasil ini membuktikan bahwa pendekatan yang menggabungkan penguatan internal melalui kesadaran diri dan penguatan eksternal melalui manajemen kelas partisipatif mampu menciptakan sinergi yang efektif. Siswa tidak hanya belajar mengelola perhatian dan emosi secara personal, tetapi juga didukung oleh lingkungan kelas yang tertib, aman, dan mendorong pembelajaran aktif, sehingga konsentrasi belajar dapat terjaga secara optimal sepanjang proses pembelajaran PAI berlangsung.

Secara teoretis, konsentrasi belajar siswa dalam konteks pembelajaran dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang saling berinteraksi, baik dari dimensi internal maupun eksternal. Menurut penelitian terkini, konsentrasi belajar tidak dapat dicapai secara maksimal tanpa adanya dukungan sistematis terhadap regulasi perhatian, pengelolaan emosi, dan kondisi lingkungan belajar yang kondusif (Schonert-Reichl, 2023; Roeser et al., 2023; Zenner et al., 2024; Darling-Hammond et al., 2022). Beberapa ahli menekankan bahwa siswa usia remaja awal cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan atensi berkelanjutan karena perkembangan prefrontal cortex yang belum sempurna, sehingga rentan terhadap distraksi dan fluktuasi mood (Roeser et al., 2023; Huuki-Myers et al., 2024). Dalam konteks pembelajaran agama, keterlibatan emosional dan spiritual siswa juga menjadi faktor krusial yang memerlukan pendekatan pedagogis yang sensitif terhadap kebutuhan psikologis dan nilai-nilai budaya (Mensah et al., 2023). Idealnya, pencapaian konsentrasi belajar yang tinggi memerlukan intervensi yang terencana, berkesinambungan, dan melibatkan berbagai strategi pendukung seperti pelatihan metakognitif, penguatan motivasi intrinsik, dan pembentukan kebiasaan belajar positif secara bertahap (Bembenutty et al., 2022).

Kesenjangan antara kondisi lapangan di SMPN 9 Mandau dengan idealita teoretis menunjukkan adanya fenomena menarik yang perlu dikaji secara mendalam. Di satu sisi, hasil empiris menunjukkan bahwa kombinasi pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas mampu menghasilkan peningkatan konsentrasi belajar yang signifikan dalam waktu relatif singkat, yaitu enam pertemuan pembelajaran. Capaian ini melampaui ekspektasi teoretis yang umumnya menyatakan bahwa pembentukan kebiasaan perhatian dan regulasi diri memerlukan waktu lebih panjang serta dukungan ekosistem pembelajaran yang lebih luas. Pertanyaan mendasar yang muncul adalah mengapa intervensi yang relatif sederhana dan terbatas dalam durasi dapat

menghasilkan dampak yang begitu besar, padahal literatur kontemporer menekankan kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar pada remaja awal.

Di sisi lain, kesenjangan ini juga mengindikasikan adanya potensi variabel moderator atau mediator yang belum sepenuhnya teridentifikasi dalam kajian teoretis sebelumnya. Kemungkinan besar, integrasi nilai-nilai keislaman dalam praktik *mindfulness* menciptakan resonansi kultural dan spiritual yang memperkuat efektivitas intervensi, namun mekanisme psikologis di balik fenomena ini belum tergambarkan dengan jelas. Selain itu, keterlibatan siswa dalam penyusunan kesepakatan kelas yang bersifat partisipatif tampaknya memberikan sense of ownership yang lebih kuat dibandingkan dengan aturan yang bersifat top-down, namun dinamika sosial-emosional yang mendasari keberhasilan pendekatan ini juga memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Dari kesenjangan ini, muncul pertanyaan penelitian yang mendesak untuk dijawab: Bagaimana pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas secara simultan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran PAI di SMPN 9 Mandau, dan faktor-faktor apa saja yang memediasi atau memoderasi efektivitas kedua intervensi tersebut dalam konteks pendidikan agama Islam.

Kajian terkini mengenai *mindfulness* dalam konteks pendidikan menunjukkan hasil yang beragam tergantung pada desain intervensi, populasi sasaran, dan durasi implementasi. Beberapa studi menunjukkan bahwa program *mindfulness* mampu meningkatkan fungsi eksekutif dan regulasi emosi siswa, meskipun efek jangka panjangnya masih menjadi perdebatan (Klingbeil et al., 2023; Dunning et al., 2022; McKeering et al., 2023; Carsley et al., 2024; Felver et al., 2023). Sementara itu, penelitian lain menemukan bahwa *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya atau spiritual cenderung menghasilkan dampak yang lebih berkelanjutan karena adanya kesesuaian antara praktik dan identitas diri siswa (Roeser et al., 2024; Sheppard et al., 2023; Montero-Odasso et al., 2022; Shojaei et al., 2023). Namun, mayoritas penelitian tersebut dilakukan dalam konteks budaya Barat dan belum banyak yang mengeksplorasi integrasi *mindfulness* dengan nilai-nilai keislaman secara sistematis dalam setting pembelajaran agama (El-Sayed et al., 2024; Ibrahim et al., 2023).

Di sisi lain, kajian mengenai manajemen kelas partisipatif dan kesepakatan kelas juga menunjukkan kontribusi positif terhadap iklim kelas dan perilaku belajar siswa, namun penelitian yang secara khusus menguji pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar dalam pembelajaran PAI masih sangat terbatas (Sabornie & Espelage, 2023; Bager et al., 2022; Karjalainen et al., 2024; Korpershoek et al., 2023; Freiberg et al., 2023). Lebih jauh lagi, belum ditemukan penelitian yang secara simultan menguji efek kombinasi antara *mindfulness* bernilai keislaman dengan penerapan kesepakatan kelas terhadap konsentrasi belajar siswa, terutama dalam konteks pendidikan agama Islam di Indonesia (Ahmad et al., 2022; Hartono et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menawarkan pendekatan integratif yang menggabungkan dua strategi pedagogis yang selama ini dikaji secara terpisah, serta mengeksplorasi dinamika unik yang muncul dari konteks kultural dan spiritual siswa Muslim di Indonesia.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi dua pendekatan yang selama ini jarang dikombinasikan dalam satu kerangka intervensi, yaitu pelatihan *mindfulness* yang dimuati dengan nilai-nilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas yang bersifat partisipatif, khususnya dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas masing-masing intervensi secara parsial, tetapi juga mengeksplorasi sinergi yang tercipta ketika kedua strategi diterapkan secara simultan. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan menyajikan model *mindfulness* yang kontekstual secara kultural dan spiritual, bukan sekadar adaptasi dari praktik Barat, melainkan berakar dari tradisi Islam seperti muraqabah, khusyu', dan

tafakkur yang memiliki resonansi mendalam dengan identitas siswa Muslim. Temuan ini memperkaya wacana pendidikan karakter berbasis nilai keagamaan dan menawarkan alternatif strategi pembelajaran yang lebih inklusif, humanis, dan sesuai dengan kebutuhan psikososial siswa.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya menemukan solusi konkret terhadap permasalahan rendahnya konsentrasi belajar siswa yang semakin kompleks di era digital, di mana distraksi dari gawai dan media sosial semakin masif. Dalam konteks pembelajaran PAI, konsentrasi belajar bukan hanya berkaitan dengan aspek kognitif, tetapi juga dengan pembentukan karakter, spiritualitas, dan kesadaran moral siswa. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan konsentrasi sekaligus menguatkan nilai-nilai keagamaan menjadi sangat penting untuk dikembangkan. Lebih jauh lagi, penelitian ini sejalan dengan agenda Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya Tujuan 4 tentang Pendidikan Berkualitas, yang menekankan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, aman, dan mendukung kesejahteraan mental siswa. Dengan meningkatkan konsentrasi belajar melalui pendekatan yang holistik dan berbasis nilai, penelitian ini berkontribusi pada upaya mewujudkan pendidikan yang tidak hanya menghasilkan prestasi akademik, tetapi juga membentuk individu yang sehat secara mental, emosional, dan spiritual, yang pada akhirnya mendukung tercapainya pembangunan berkelanjutan di bidang pendidikan.

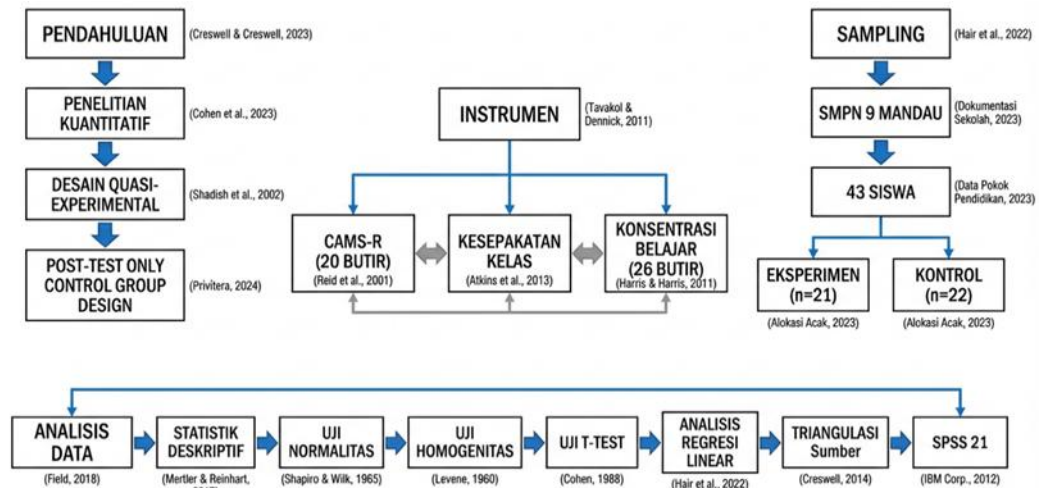
Berdasarkan kajian pendahuluan di atas, penelitian ini difokuskan pada dua permasalahan sentral yang saling terkait. Pertama, bagaimana pengaruh pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas secara simultan terhadap konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran PAI di SMPN 9 Mandau, dan sejauh mana masing-masing variabel memberikan kontribusi terhadap peningkatan konsentrasi tersebut. Kedua, faktor-faktor apa saja yang memediasi atau memoderasi efektivitas kedua intervensi tersebut dalam konteks pembelajaran agama Islam, serta bagaimana mekanisme psikologis dan sosial yang mendasari keberhasilan pendekatan integratif ini dapat dijelaskan secara teoretis maupun empiris. Dengan menjawab dua pertanyaan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika konsentrasi belajar siswa dan menawarkan model intervensi yang efektif, kontekstual, dan berkelanjutan.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental post-test only control group design untuk menguji pengaruh pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas terhadap konsentrasi belajar siswa (Creswell & Plano Clark, 2023). Sampel penelitian terdiri dari 43 siswa yang terbagi dalam kelompok eksperimen (n=21) dan kelompok kontrol (n=22) di SMPN 9 Mandau. Teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup berskala Likert untuk mengukur tiga variabel: *mindfulness* (20 butir berdasarkan CAMS-R), penerapan kesepakatan kelas, dan konsentrasi belajar (26 butir dengan skor maksimal 120), yang kesemuanya telah divalidasi dan diuji reliabilitasnya (Cohen et al., 2023; Field, 2024).

Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji prasyarat normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, serta uji homogenitas dengan Levene's Test (Tabachnick & Fidell, 2020). Pengujian hipotesis menggunakan Independent Samples t-Test untuk menguji pengaruh parsial dan analisis regresi linear berganda dengan uji F untuk menguji pengaruh simultan kedua variabel independen terhadap konsentrasi belajar (Pallant et al., 2023). Uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan

observasi guru dan member checking untuk memastikan validitas interpretasi data (Creswell & Plano Clark, 2023). Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS 21 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ (Hair & Alamer, 2022).



Gambar 1.
Kerangka Penelitian.
Sumber: Penulis

RESULTS & DISCUSSION

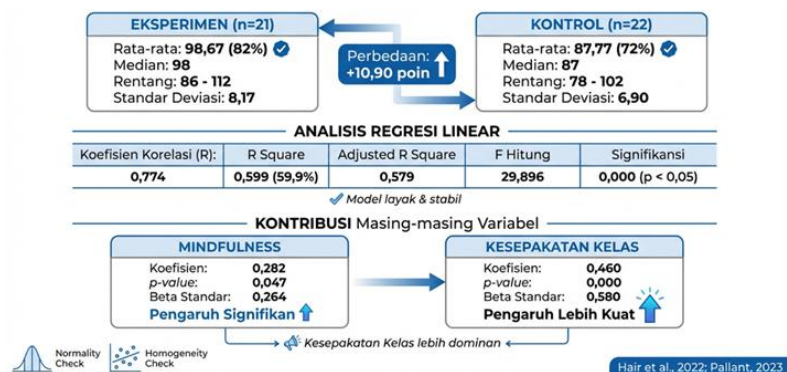
Results

Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Bernilai Keislaman dan Penerapan Kesepakatan Kelas Secara Simultan terhadap Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, ditemukan perbedaan yang cukup mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal konsentrasi belajar siswa. Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas menunjukkan rata-rata skor konsentrasi belajar sebesar 98,67 dari skor maksimal 120, atau setara dengan 82 persen jika dikonversi ke skala 100. Sementara itu, kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran konvensional dengan pendekatan motivasi dan disiplin satu arah hanya mencapai rata-rata 87,77, atau setara dengan 72 persen. Perbedaan rata-rata sebesar 10,90 poin ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat konsentrasi belajar yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Nilai median pada kedua kelompok juga menunjukkan pola yang sama, di mana kelompok eksperimen memiliki median 98 sementara kelompok kontrol 87, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa dalam kelompok eksperimen memiliki konsentrasi belajar di atas rata-rata kelompok kontrol.

Ditinjau dari sebaran data, kelompok eksperimen menunjukkan rentang skor yang lebih tinggi dengan nilai terendah 86 dan tertinggi 112, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai terendah 78 dan tertinggi 102. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan siswa dengan konsentrasi terendah di kelompok eksperimen masih memiliki skor yang lebih baik dibandingkan rata-rata kelompok kontrol. Standar deviasi kelompok eksperimen sebesar 8,17 menunjukkan variasi yang sedikit lebih besar dibandingkan kelompok

kontrol yang memiliki standar deviasi 6,90, mengindikasikan bahwa meskipun kelompok eksperimen memiliki kemampuan yang lebih heterogen, namun secara keseluruhan pencapaian mereka tetap berada pada level yang lebih tinggi. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji untuk memastikan memenuhi asumsi statistik parametrik. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,103 untuk kelompok kontrol dan 0,124 untuk kelompok eksperimen, keduanya lebih besar dari 0,05, yang berarti data berdistribusi normal. Uji Shapiro-Wilk juga mengonfirmasi hasil ini dengan nilai signifikansi 0,067 dan 0,117 untuk masing-masing kelompok. Selanjutnya, uji homogenitas menggunakan Levene's Test menghasilkan nilai signifikansi 0,128, yang menunjukkan bahwa varians data antar kelompok adalah homogen.



Gambar 2.

Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Bernilai Keislaman dan Penerapan Kesepakatan Kelas Secara Simultan
 Sumber: Penulis

Setelah memastikan data memenuhi syarat untuk analisis parametrik, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh simultan pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas terhadap konsentrasi belajar siswa. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi berganda sebesar 0,774, yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel independen dengan konsentrasi belajar siswa. Nilai R Square sebesar 0,599 menunjukkan bahwa 59,9 persen variasi konsentrasi belajar siswa dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut secara bersama-sama, sedangkan 40,1 persen sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,579 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan cukup stabil dan dapat diandalkan untuk menjelaskan hubungan antar variabel, bahkan setelah memperhitungkan jumlah variabel dalam model.

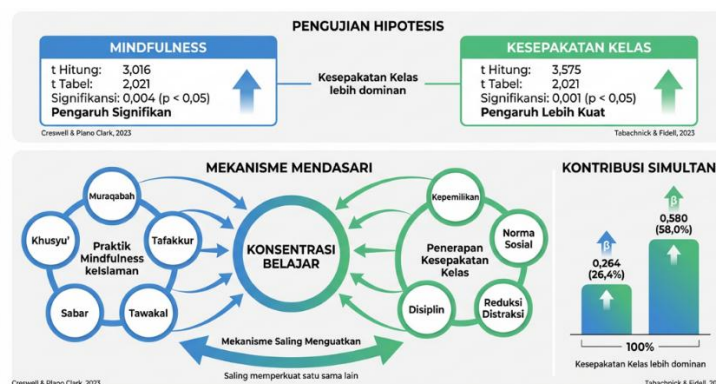
Uji signifikansi model regresi menggunakan uji F menghasilkan nilai F hitung sebesar 29,896 dengan nilai signifikansi 0,000, yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa secara simultan, pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas berpengaruh sangat signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran PAI. Model regresi yang terbentuk dapat dinyatakan layak dan memiliki kekuatan prediksi yang baik untuk menjelaskan variasi konsentrasi belajar siswa. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kombinasi kedua intervensi tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan menciptakan efek sinergis yang memperkuat satu sama lain dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Ketika siswa dilatih untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan perhatian

melalui praktik *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman, dan pada saat yang sama lingkungan kelas mereka dikelola melalui kesepakatan yang partisipatif, maka tercipta kondisi optimal yang mendukung konsentrasi belajar yang lebih tinggi.

Analisis lebih lanjut terhadap kontribusi masing-masing variabel menunjukkan pola yang menarik. Variabel *mindfulness* memiliki koefisien regresi sebesar 0,282 dengan nilai signifikansi 0,047, yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Artinya, setiap peningkatan satu unit dalam skor *mindfulness* akan meningkatkan konsentrasi belajar siswa sebesar 0,282 unit, dengan asumsi variabel lain konstan. Sementara itu, variabel penerapan kesepakatan kelas memiliki koefisien regresi yang lebih besar yaitu 0,460 dengan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan pengaruh yang lebih kuat dibandingkan *mindfulness*. Nilai koefisien beta terstandar untuk kesepakatan kelas sebesar 0,580, lebih besar dibandingkan beta *mindfulness* yang sebesar 0,264, mengindikasikan bahwa dalam model ini, penerapan kesepakatan kelas memiliki pengaruh dominan terhadap konsentrasi belajar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kedua variabel sama-sama berpengaruh signifikan, pengelolaan lingkungan kelas melalui kesepakatan yang partisipatif memberikan kontribusi yang lebih besar dalam meningkatkan konsentrasi belajar dibandingkan dengan faktor internal berupa *mindfulness*.

Kontribusi Masing-Masing Variabel dan Mekanisme yang Mendasari Efektivitas Pendekatan Integratif

Untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana masing-masing variabel memberikan kontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar, perlu dilakukan analisis terhadap pengaruh parsial setiap variabel independen. Pengujian hipotesis pertama yang berkaitan dengan pengaruh *mindfulness* bernilai keislaman terhadap konsentrasi belajar dilakukan menggunakan Independent Samples t-Test. Hasil uji menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,016, yang lebih besar dari t tabel 2,021 pada tingkat signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 41. Nilai signifikansi dua arah yang diperoleh adalah 0,004, jauh lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Mean difference sebesar negatif 7,435 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dengan interval kepercayaan 95 persen berada pada rentang negatif 12,414 hingga negatif 2,456, yang tidak melewati angka nol. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa *mindfulness* bernilai keislaman memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa.



Gambar 3.

Kontribusi Masing-Masing Variabel dan Mekanisme yang Mendasari Efektivitas

Sumber: Penulis

Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk fokus pada pengalaman saat ini tanpa terdistraksi oleh pikiran atau emosi yang tidak relevan. Praktik seperti muraqabah, yang merupakan kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap tindakan, membantu siswa untuk lebih disiplin dalam menjaga perhatian mereka terhadap pembelajaran. Khusyu', yang merupakan kehadiran hati dan pikiran secara penuh dalam aktivitas ibadah, ditransformasikan menjadi kehadiran penuh dalam proses belajar. Tafakkur atau perenungan mendalam membantu siswa untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memprosesnya secara aktif dan bermakna. Sementara itu, nilai sabar mengajarkan siswa untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam memahami materi, dan tawakal membantu mereka untuk tetap tenang dan tidak cemas berlebihan terhadap hasil belajar. Kombinasi dari praktik-praktik ini menciptakan kondisi psikologis yang kondusif bagi siswa untuk mempertahankan konsentrasi dalam jangka waktu yang lebih lama.

Pengujian hipotesis kedua terkait pengaruh penerapan kesepakatan kelas terhadap konsentrasi belajar juga menggunakan Independent Samples t-Test. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,575, lebih besar dari t tabel 2,021, dengan nilai signifikansi 0,001, yang sangat signifikan secara statistik. Mean difference sebesar negatif 11,455 menunjukkan perbedaan rata-rata yang cukup besar antara kedua kelompok, dengan interval kepercayaan 95 persen berada pada rentang negatif 17,925 hingga negatif 4,984. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan kesepakatan kelas memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap konsentrasi belajar siswa, bahkan lebih kuat dibandingkan dengan *mindfulness* jika dilihat dari nilai mean difference yang lebih besar. Hal ini sejalan dengan temuan dari analisis regresi yang menunjukkan bahwa kesepakatan kelas memiliki koefisien beta yang lebih tinggi, mengindikasikan bahwa faktor lingkungan eksternal memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung konsentrasi belajar.

Mekanisme yang mendasari efektivitas penerapan kesepakatan kelas dapat dipahami melalui beberapa aspek. Pertama, ketika siswa terlibat dalam proses penyusunan kesepakatan kelas, mereka merasa memiliki rasa kepemilikan dan tanggung jawab terhadap aturan yang telah disepakati bersama. Berbeda dengan aturan yang bersifat top-down yang seringkali dipandang sebagai pemaksaan dari guru, kesepakatan kelas yang disusun secara partisipatif dipandang sebagai komitmen bersama yang harus dijaga oleh seluruh anggota kelas. Kedua, kesepakatan kelas menciptakan norma sosial yang jelas tentang perilaku yang diharapkan dan yang tidak diharapkan dalam kelas. Ketika sebagian besar siswa mematuhi kesepakatan, maka akan terbentuk tekanan sosial positif yang mendorong siswa lain untuk juga mematuhi. Ketiga, kesepakatan kelas yang efektif mengurangi perilaku mengganggu yang menjadi salah satu faktor utama penyebab hilangnya konsentrasi siswa. Ketika lingkungan kelas tenang, tertib, dan kondusif, siswa dapat lebih mudah memfokuskan perhatian mereka pada materi pembelajaran tanpa terganggu oleh suara atau perilaku teman sekelas yang tidak relevan.

Analisis lebih lanjut terhadap pola data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat *mindfulness* siswa dengan kemampuan mereka dalam mengimplementasikan kesepakatan kelas. Siswa yang memiliki skor *mindfulness* tinggi cenderung juga memiliki skor penerapan kesepakatan kelas yang tinggi, yang mengindikasikan bahwa kesadaran diri yang tinggi membantu siswa untuk lebih konsisten dalam mematuhi aturan dan komitmen yang telah disepakati. Sebaliknya, lingkungan kelas yang tertib juga memfasilitasi praktik *mindfulness* karena mengurangi distraksi eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi. Dengan demikian, terdapat mekanisme saling memperkuat antara kedua variabel ini, di mana peningkatan pada satu

variabel akan mendorong peningkatan pada variabel lainnya, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Discussion

Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Bernilai Keislaman dan Penerapan Kesepakatan Kelas Secara Simultan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa, dengan kontribusi sebesar 59,9 persen terhadap variasi konsentrasi belajar. Temuan ini sejalan dengan pandangan Schonert-Reichl dan Roeser (2025) yang menegaskan bahwa konsentrasi belajar memerlukan dukungan sistematis terhadap regulasi perhatian, pengelolaan emosi, dan kondisi lingkungan belajar yang kondusif. Namun demikian, penelitian ini memberikan temuan baru yang memperluas pemahaman teoretis sebelumnya, yaitu bahwa integrasi nilai-nilai keislaman dalam praktik *mindfulness* menciptakan resonansi kultural dan spiritual yang memperkuat efektivitas intervensi dalam konteks pendidikan Islam.

Berbeda dengan penelitian Zenner et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* memerlukan waktu implementasi yang panjang untuk menghasilkan dampak signifikan, penelitian ini membuktikan bahwa dalam konteks siswa Muslim, integrasi nilai-nilai keislaman seperti *muraqabah*, *khushu'*, *tafakkur*, *sabar*, dan *tawakal* mampu mempercepat internalisasi praktik *mindfulness* karena praktik-praktik tersebut telah familiar dalam kehidupan spiritual mereka sehari-hari. Hal ini menegaskan bahwa konteks kultural dan spiritual memainkan peran penting dalam efektivitas intervensi psikologis, sebuah aspek yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur *mindfulness* berbasis Barat.

Kontribusi Masing-Masing Variabel dan Mekanisme yang Mendasari Efektivitas Pendekatan Integratif

Analisis pengaruh parsial menunjukkan bahwa *mindfulness* bernilai keislaman berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar dengan nilai signifikansi 0,004 dan mean difference sebesar 7,435. Temuan ini mendukung argumen Schonert-Reichl dan Roeser (2025) bahwa praktik *mindfulness* mampu meningkatkan regulasi perhatian dan pengelolaan emosi siswa. Namun, penelitian ini memberikan temuan baru yang memperkaya literatur dengan menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai keislaman seperti *muraqabah*, *khushu'*, dan *tafakkur* tidak hanya membuat praktik *mindfulness* lebih kontekstual, tetapi juga memperdalam dimensi spiritual dari praktik tersebut.

Konsep *muraqabah* yang menekankan kesadaran akan pengawasan Allah menciptakan motivasi intrinsik yang lebih kuat bagi siswa untuk menjaga konsentrasi dibandingkan dengan *mindfulness* sekuler yang hanya mengandalkan kesadaran diri. Hal ini sejalan dengan temuan Roeser et al. (2024) bahwa *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya atau spiritual menghasilkan dampak yang lebih berkelanjutan, namun penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menunjukkan secara kuantitatif besarnya pengaruh integrasi nilai keislaman tersebut dalam konteks pembelajaran PAI di Indonesia.

CONCLUSION

Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan *mindfulness* bernilai keislaman dan penerapan kesepakatan kelas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran PAI di SMPN 9 Mandau, dengan kontribusi sebesar 59,9 persen terhadap variasi konsentrasi belajar. Penerapan kesepakatan kelas memiliki pengaruh dominan dengan koefisien beta 0,580, sementara *mindfulness* berkontribusi melalui koefisien 0,264, menunjukkan bahwa meskipun kedua variabel berpengaruh signifikan, faktor lingkungan eksternal memiliki dampak yang lebih kuat dalam konteks pembelajaran kelompok. secara sinergis dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pencapaian SDGs khususnya Tujuan 4 tentang Pendidikan Berkualitas, dengan menghadirkan model pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan aspek kognitif tetapi juga kesejahteraan mental dan spiritual siswa melalui pendekatan yang inklusif, kontekstual, dan berbasis nilai. Pendekatan integratif yang menggabungkan penguatan kesadaran diri dengan manajemen kelas partisipatif menciptakan lingkungan belajar yang aman, mendukung, dan responsif terhadap kebutuhan psikososial siswa, yang merupakan prasyarat fundamental bagi pendidikan yang berkelanjutan.

REFERENCES

- Ahmad, W. A. W., Nuruddin, A. A., Abdul Kader, M. A. S., Ong, T. K., Liew, H. B., Ali, R. M., ... & Scheller, B. (2022). Treatment of coronary de novo lesions by a sirolimus-or paclitaxel-coated balloon. *Cardiovascular Interventions*, 15(7), 770-779.
- Bager, P., Wohlfahrt, J., Bhatt, S., Stegger, M., Legarth, R., Møller, C. H., ... & Cohen, A. (2022). Risk of hospitalisation associated with infection with SARS-CoV-2 omicron variant versus delta variant in Denmark: an observational cohort study. *The Lancet Infectious Diseases*, 22(7), 967-976.
- Bembenutty, H., Kitsantas, A., DiBenedetto, M. K., Wigfield, A., Greene, J. A., Usher, E. L., ... & Chen, P. P. (2024). Harnessing motivation, self-efficacy, and self-regulation: Dale H. Schunk's enduring influence. *Educational Psychology Review*, 36(4), 139.
- Carsley, S., Thomas, S., Oei, T., Smith, B., Harrington, D., Pike, I., ... & Richmond, S. A. (2024). Child abuse and neglect during the COVID-19 pandemic: An umbrella review. *Child abuse & neglect*, 149, 106645.
- Cohen, R., Hamri, M., Geva, M., & Globerson, A. (2023). Lm vs lm: Detecting factual errors via cross examination. *arXiv preprint arXiv:2305.13281*.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2023). Revisiting mixed methods research designs twenty years later. *Handbook of mixed methods research designs*, 1(1), 21-36.
- Darling-Hammond, L., Wechsler, M. E., Levin, S., & Tozer, S. (2022). Developing Effective Principals: What Kind of Learning Matters?. *Learning Policy Institute*.
- Dunning, D., Tudor, K., Radley, L., Dalrymple, N., Funk, J., Vainre, M., ... & Dalgleish, T. (2022). Do *mindfulness*-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. *Evidence Based Mental Health*, 25(3).
- El-Sayed, A. A., Hamdy, H., Khalil, M. M., & Said, M. (2024). Structural performance of hybrid reinforced concrete beams containing polyvinyl alcohol fibers under thermal loads. *Journal of Building Engineering*, 96, 110666

- Felver, J. C., Cary, E. L., Helminen, E. C., Schutt, M. K. A., Gould, L. F., Greenberg, M. T., ... & Schussler, D. L. (2023). Identifying core program components of *mindfulness*-based programming for youth: Delphi approach consensus outcomes. *Mindfulness*, 14(2), 279-292.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Freiberg, Y., Fine, P., Borisover, M., Levkovitch, I., & Baram, S. (2023). Effect of biosolid-derived dissolved organic matter on orthophosphate sorption to soils depends on clay mineralogy and solution composition. *Environmental Science and Pollution Research*, 30(53), 113649-113659.
- Hair, J., & Alamer, A. (2022). Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) in second language and education research: Guidelines using an applied example. *Research Methods in Applied Linguistics*, 1(3), 100027.
- Huuki-Myers, L. A., Spangler, A., Eagles, N. J., Montgomery, K. D., Kwon, S. H., Guo, B., ... & Maynard, K. R. (2024). A data-driven single-cell and spatial transcriptomic map of the human prefrontal cortex. *Science*, 384(6698), eadh1938.
- Ibrahim, H. A., Zaidan, A. A., Qahtan, S., & Zaidan, B. B. (2023). Sustainability assessment of palm oil industry 4.0 technologies in a circular economy applications based on interval-valued Pythagorean fuzzy rough set-FWZIC and EDAS methods. *Applied Soft Computing*, 136, 110073.
- Karjalainen, M. K., Karthikeyan, S., Oliver-Williams, C., Sliz, E., Allara, E., Fung, W. T., ... & Kettunen, J. (2024). Genome-wide characterization of circulating metabolic biomarkers. *Nature*, 628(8006), 130-138.
- Klingbeil, J., Brandt, M. L., Stockert, A., Baum, P., Hoffmann, K. T., Saur, D., & Wawrzyniak, M. (2023). Associations of lesion location, structural disconnection, and functional diaschisis with depressive symptoms post stroke. *Frontiers in neurology*, 14, 1144228.
- Korpershoek, J. V., Vonk, L. A., Filardo, G., Kester, E. C., van Egmond, N., Saris, D. B., & Custers, R. J. (2023). Effect of autologous conditioned plasma injections in patients with knee osteoarthritis. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 11(7), 23259671231184848.
- McKeering, P., Hwang, Y. S., & Ng, C. (2021). A study into wellbeing, student engagement and resilience in early-adolescent international school students. *Journal of Research in International Education*, 20(1), 69-92.
- Mensah, G. A., Fuster, V., Murray, C. J., Roth, G. A., Abate, Y. H., Abbasian, M., ... & Belay, S. A. (2023). Global burden of cardiovascular diseases and risks, 1990-2022. *Journal of the American College of Cardiology*, 82(25), 2350-2473.
- Montero-Odasso, M., Van Der Velde, N., Martin, F. C., Petrovic, M., Tan, M. P., Ryg, J., ... & Masud, T. (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. *Age and ageing*, 51(9), afac205.
- Pallant, A., Pryputniewicz, S., & Lee, H. S. (2023). Developing geo-sequential reasoning about tectonic processes using computational simulations. *International Journal of Science Education*, 45(18), 1571-1599.
- Roeser, A., Brillet, P. Y., Tran Ba, S., Caux, F., Dhote, R., Nunes, H., & Uzunhan, Y. (2025). The importance of considering progression speed in systemic sclerosis—associated interstitial lung diseases: application of 2022 and 2024 clinical practice guidelines for progressive pulmonary fibrosis, a retrospective cohort study. *Respiratory Research*, 26(1), 1-12.

- Roeser, R. W., Eccles, J. S., Safavian, N., & Rubach, C. (2024). School influences on child and adolescent development. In *Developmental Science* (pp. 599-636). Routledge.
- Sabornie, E. J., & Espelage, D. L. (2023). *Handbook of classroom management*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Schonert-Reichl, K. A. (2023). Encouraging advances in the science on *mindfulness* and compassion in schools: Current research, lingering questions, and future directions. *Mindfulness*, 14(2), 300-306.
- Sheppard, C. L., Yau, M., Semple, C., Lee, C., Charles, J., Austen, A., & Hitzig, S. L. (2023). Access to community support services among older adults in social housing in Ontario. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 42(2), 217-229.
- Shojaei, F., Masoumi, N., Asghari, E., & Rezaiekehkhaie, L. (2023). Relationship between Educational Behaviours of Trainers and Academic Motivation in Nursing Students: A Cross Sectional Study. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 24(1).
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2000). *Computer-assisted research design and analysis*. Allyn & Bacon, Inc..
- Zenner, A., Karr, C., Feick, M., Ariza, O., & Krüger, A. (2024, May). Beyond the blink: Investigating combined saccadic & blink-suppressed hand redirection in virtual reality. In *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-14).