

IMPLEMENTASI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM BERBASIS *DIGITAL MINDFULNESS* DALAM MENCEGAH KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA PESERTA DIDIK

Implementation of Digital Mindfulness-Based Islamic Religious Education to Prevent Social Media Addiction Among Students

Submit Tgl.: 23-September-2026

Diterima Tgl.: 06-Oktober-2026

Diterbitkan Tgl.: 11-Oktober-2026

**M. Sopyan Efendi^{1*},
Masjudin²,
Tuti Handayani³**

^{*1-3} Institute Agama Islam
Hamzanwadi Pancor, Indonesia

*Email:

¹sopyanefendi620@gmail.com,

²masjudinfaras@gmail.com,

³tutihandayani855@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada peserta didik dapat mengganggu konsentrasi belajar, kedisiplinan, serta aktivitas ibadah sehingga diperlukan pendekatan pendidikan yang mampu membangun kesadaran dan pengendalian diri dalam penggunaan teknologi digital. Penelitian ini merumuskan permasalahan mengenai bagaimana implementasi Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* dalam mencegah kecanduan media sosial pada peserta didik serta faktor yang mendukung dan menghambat penerapannya. Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi PAI berbasis *Digital Mindfulness* sekaligus mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambatnya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Digital Mindfulness* diterapkan dengan mengintegrasikan nilai pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, dan pemanfaatan waktu dalam pembelajaran PAI melalui refleksi kebiasaan digital, pembiasaan penggunaan media sosial secara sadar, keteladanan guru, serta pengawasan sekolah. Penerapan tersebut mendorong peserta didik lebih mampu mengendalikan dorongan mengakses media sosial, mengurangi penggunaannya saat belajar dan beribadah, meningkatkan konsentrasi, serta lebih selektif dalam memilih konten digital. Faktor pendukung meliputi peran guru PAI, dukungan sekolah, kesadaran peserta didik, dan pemanfaatan media digital untuk pembelajaran. Adapun faktor penghambatnya berupa kebiasaan penggunaan media sosial, perbedaan tingkat pengendalian diri, pengaruh teman sebaya, dan keterbatasan pengawasan di luar sekolah. Dengan demikian, integrasi PAI dan *Digital Mindfulness* dapat menjadi strategi dalam mencegah penggunaan media sosial secara berlebihan melalui penguatan kesadaran dan pengendalian diri peserta didik.

Kata Kunci:

Pendidikan Agama Islam; *Digital Mindfulness*; Media Sosial; Peserta Didik

Keywords:

Islamic Religious Education; *Digital Mindfulness*; Social Media; Student

Abstract

Excessive social media use among students can disrupt study concentration, discipline, and religious observance; therefore, an educational approach is needed to foster awareness and self-control regarding digital technology usage. This study examines the implementation of Islamic Religious Education (PAI) based on "Digital Mindfulness" to prevent social media addiction among students, as well as the factors supporting and hindering its application. The research aims to analyze this implementation while identifying the associated supporting and inhibiting factors. A qualitative case study approach was employed, utilizing data collection techniques such as interviews, observation, and documentation. Data analysis followed the Miles and Huberman model, comprising data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that *Digital Mindfulness* is implemented by integrating values of self-control, responsibility, discipline, and time management into PAI instruction. This is achieved through reflection on digital habits, cultivating mindful social media usage, teacher modeling, and school supervision. Such implementation enables students to better control the urge to access social media, reduce usage during study and worship, improve concentration, and be more selective regarding digital content. Supporting factors include the role of PAI teachers, school support, student awareness, and the use of digital media for learning. Conversely, inhibiting factors include established social media habits, varying levels of self-control, peer influence, and limited supervision outside of school. Thus, integrating PAI with *Digital Mindfulness* serves as a strategy to prevent excessive social media use by strengthening students' awareness and self-control.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada abad ke-21 mengalami transformasi yang sangat pesat seiring dengan perkembangan teknologi digital yang telah mengubah cara manusia belajar, berkomunikasi, dan memperoleh informasi (Jaya et al., 2023). Pemanfaatan internet dan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan, termasuk pada jenjang sekolah menengah atas. Kehadiran teknologi digital memberikan peluang yang besar dalam meningkatkan akses terhadap sumber belajar, memperluas ruang kolaborasi, serta mendukung pembelajaran yang lebih fleksibel dan inovatif. Namun, di sisi lain, perkembangan tersebut juga menghadirkan berbagai tantangan baru, terutama berkaitan dengan perilaku penggunaan media sosial yang semakin intensif di kalangan peserta didik (UNESCO, 2023). Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet Indonesia telah mencapai sekitar 79,5% atau lebih dari 221 juta pengguna, dengan kelompok usia remaja menjadi salah satu pengguna internet paling aktif. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari peserta didik sehingga memengaruhi pola belajar, interaksi sosial, bahkan pembentukan karakter mereka (APJII, 2024).

Perkembangan penggunaan media sosial yang semakin masif juga diikuti oleh meningkatnya fenomena kecanduan media sosial (*social media addiction*) di kalangan remaja. Kecanduan media sosial merupakan kondisi ketika individu mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial sehingga mengganggu aktivitas akademik, hubungan sosial, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologisnya (Zali et al., 2026). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan penurunannya konsentrasi belajar, rendahnya

prestasi akademik, kesehatan mental, depresi, *fear of missing out* (FoMO), hingga menurunnya kemampuan pengendalian diri (Liu & Bai, 2025).

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI), tujuan pendidikan tidak hanya berorientasi pada penguasaan aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan keimanan, akhlak mulia, serta kemampuan mengendalikan hawa nafsu dan perilaku peserta didik (Hermawan et al., 2025). Nilai-nilai Islam mengajarkan konsep *muraqabah* (kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap perbuatan manusia), *muhasabah* (introspeksi diri), dan *mujahadah an-nafs* (pengendalian diri), ketiga konsep tersebut sangat relevan dengan tantangan kehidupan digital saat ini (Sepriana & Kholifah, 2025). Pembelajaran PAI memiliki peran strategis dalam membimbing peserta didik agar mampu memanfaatkan teknologi secara bertanggung jawab sesuai dengan ajaran Islam. Tantangan pembelajaran PAI pada era digital bukan hanya bagaimana memanfaatkan teknologi sebagai media pembelajaran, tetapi juga bagaimana menanamkan kesadaran spiritual dan moral agar peserta didik memiliki kemampuan mengendalikan diri ketika berinteraksi dengan media digital (Jannah et al., 2025). Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dengan *Digital Mindfulness* menjadi kebutuhan yang semakin mendesak.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan dalam menjawab tantangan tersebut adalah *Digital Mindfulness*. *Digital Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk menggunakan teknologi secara sadar, penuh perhatian, dan bertanggung jawab melalui pengembangan kesadaran diri digital (*digital self-awareness*), pengendalian diri (*digital self-control*), refleksi terhadap penggunaan teknologi, serta penggunaan media digital secara bertanggung jawab (Roffarello & Russis, 2023). Pendekatan ini tidak berorientasi pada pembatasan penggunaan teknologi semata, melainkan



membangun kesadaran peserta didik agar mampu mengelola perilaku digitalnya secara bijaksana. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Digital Mindfulness* mampu mengurangi perilaku adiktif terhadap media sosial, meningkatkan regulasi emosi, memperkuat fokus belajar, dan membangun kebiasaan digital yang sehat. Oleh karena itu, *Digital Mindfulness* memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam sebagai strategi preventif dalam membentuk karakter digital peserta didik.

Secara teoretis, penelitian ini memadukan teori Pendidikan Agama Islam sebagai landasan pembentukan karakter dan akhlak, teori *mindfulness* yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, teori *self-control* yang menjelaskan kemampuan individu mengendalikan dorongan perilaku, serta konsep *Digital Mindfulness* sebagai bentuk adaptasi *mindfulness* dalam penggunaan teknologi digital. Integrasi keempat konsep tersebut menghasilkan kerangka analisis yang komprehensif untuk memahami bagaimana nilai-nilai Islam dapat diimplementasikan dalam membangun perilaku digital yang sehat. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan Pendidikan Agama Islam dengan *Digital Mindfulness* sebagai strategi preventif terhadap kecanduan media sosial, mengkaji implementasinya melalui pendekatan studi kasus kualitatif, serta merumuskan model konseptual implementasi PAI berbasis *Digital Mindfulness* yang kontekstual dengan karakteristik peserta didik di SMA Negeri 2 Selong.

Penelitian mengenai Implementasi Pendidikan Agama Islam Berbasis *Digital Mindfulness* dalam Mencegah Kecanduan Media Sosial pada Peserta Didik di SMA Negeri 2 Selong (Studi Kasus Kelas XI) menjadi penting untuk dilaksanakan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dalam

memperkaya kajian Pendidikan Agama Islam pada era digital sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi guru PAI, sekolah, peserta didik, dan pemangku kepentingan pendidikan dalam merancang pembelajaran yang mampu membangun karakter digital yang religius, kritis, dan bertanggung jawab. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kasus, penelitian ini berupaya memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai proses implementasi, pengalaman para pelaku pendidikan, faktor pendukung dan penghambat, serta implikasi penerapan Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* sebagai salah satu strategi preventif dalam mencegah kecanduan media sosial di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Objek penelitian ini adalah implementasi Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* dalam mencegah kecanduan media sosial pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Selong. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Selong yang menjadi fokus penelitian untuk memahami perilaku penggunaan media sosial dan penerapan *Digital Mindfulness*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana implementasi Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* dalam proses pembelajaran, serta bagaimana perilaku peserta didik dalam menggunakan media sosial di lingkungan sekolah. Wawancara dilakukan secara langsung kepada peserta didik kelas XI yang menjadi subjek penelitian, dengan tujuan untuk memahami implementasi Pendidikan

Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* dalam mencegah kecanduan media sosial pada peserta didik, dan kepada Guru Pendidikan Agama Islam. Dokumentasi digunakan untuk membantu melihat kembali bagaimana implementasi Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* dalam mencegah kecanduan media sosial pada peserta didik.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis data Miles dan Huberman, karena sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif yang menekankan proses analisis secara berkelanjutan dan mendalam selama penelitian berlangsung. Menurut Miles dan Huberman, analisis data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Implementasi Pendidikan Agama Islam Berbasis *Digital Mindfulness* dalam Mencegah Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Selong

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* dalam mencegah kecanduan media sosial pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Selong Tahun Ajaran 2026/2027, ditemukan bahwa penerapannya dilakukan dengan mengintegrasikan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dengan pembiasaan menggunakan media digital secara sadar, terarah, dan bertanggung jawab. Implementasi tersebut tidak hanya diarahkan pada pengurangan durasi penggunaan media sosial, tetapi juga pada pembentukan kesadaran peserta didik agar mampu mengendalikan perhatian, mempertimbangkan manfaat dan mudarat suatu konten, serta menggunakan media sosial sesuai dengan nilai-nilai Islam. Guru PAI menjadi

salah satu pihak yang berperan penting dalam memberikan pemahaman tersebut melalui kegiatan pembelajaran, nasihat, refleksi, dan pengawasan terhadap perilaku peserta didik dalam menggunakan perangkat digital.

Hasil wawancara dengan guru PAI menunjukkan bahwa permasalahan penggunaan media sosial pada peserta didik terlihat dari kebiasaan membuka media sosial ketika proses pembelajaran berlangsung, sulit berkonsentrasi dalam waktu yang lama, serta kecenderungan memeriksa telepon genggam meskipun tidak terdapat kebutuhan pembelajaran. Guru PAI menjelaskan bahwa kondisi tersebut tidak selalu ditangani dengan larangan penggunaan telepon secara langsung, tetapi terlebih dahulu diarahkan pada kesadaran peserta didik mengenai tujuan penggunaan teknologi. Sebagaimana disampaikan oleh guru PAI: “Kami berusaha mengarahkan siswa supaya tidak hanya dilarang menggunakan media sosial, tetapi memahami kapan media sosial boleh digunakan dan kapan harus ditinggalkan. Dalam pembelajaran PAI, mereka diarahkan untuk mengontrol diri dan menggunakan teknologi untuk hal yang bermanfaat.”

Implementasi *Digital Mindfulness* kemudian dilakukan melalui proses pembelajaran PAI yang memberikan ruang kepada peserta didik untuk melakukan refleksi terhadap kebiasaan mereka dalam menggunakan media sosial. Guru menghubungkan materi tentang akhlak, tanggung jawab, pengendalian diri, serta penggunaan waktu dengan aktivitas peserta didik di ruang digital. Peserta didik diarahkan untuk menyadari bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi waktu belajar, mengganggu ibadah, menurunkan konsentrasi, dan menyebabkan seseorang lebih mudah mengikuti konten tanpa mempertimbangkan nilai atau dampaknya. Dalam proses tersebut, guru tidak hanya menyampaikan materi

secara teoritis, tetapi mengajak peserta didik mengidentifikasi kebiasaan digital mereka dan mempertimbangkan perubahan yang dapat dilakukan.

Hal tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan peserta didik kelas XI yang menyatakan bahwa pembelajaran PAI membuat mereka mulai memperhatikan kembali kebiasaan menggunakan media sosial. Salah seorang peserta didik mengungkapkan, “Sebelumnya saya sering membuka *TikTok* atau *Instagram* ketika sedang belajar, bahkan kadang hanya ingin melihat sebentar tetapi akhirnya cukup lama. Setelah dibahas dalam pelajaran PAI, saya mulai mencoba membatasi penggunaannya dan lebih fokus ketika belajar.” Peserta didik lainnya menyampaikan bahwa penggunaan media sosial sebelumnya dilakukan secara spontan, sedangkan setelah memperoleh arahan dari guru, mereka mulai membedakan waktu untuk belajar, beribadah, beristirahat, dan menggunakan media sosial.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan *Digital Mindfulness* diterapkan melalui pembiasaan berhenti sejenak sebelum mengakses atau merespons suatu konten digital. Peserta didik diarahkan untuk mempertanyakan tujuan mereka membuka media sosial, mempertimbangkan isi konten, serta menghindari penggunaan media sosial ketika sedang mengikuti pembelajaran atau melaksanakan ibadah. Guru PAI juga memberikan penguatan mengenai etika bermedia sosial, seperti menjaga ucapan dalam komentar, tidak menyebarkan informasi yang belum diketahui kebenarannya, menghindari konten yang tidak sesuai dengan nilai agama, dan menggunakan media sosial sebagai sarana memperoleh informasi yang bermanfaat. Dengan demikian, *Digital Mindfulness* dalam pembelajaran PAI tidak berhenti pada pengendalian waktu penggunaan media sosial, tetapi mencakup

kesadaran terhadap perilaku dan pilihan peserta didik ketika berada di ruang digital.

Dari sisi pengawasan, hasil wawancara dengan wali kelas menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan tersebut juga didukung melalui komunikasi antara guru mata pelajaran, wali kelas, dan peserta didik. Wali kelas menyampaikan bahwa perubahan perilaku lebih mudah terlihat ketika peserta didik mulai mampu menyimpan telepon genggam pada saat pembelajaran berlangsung, tidak lagi sering meminta izin untuk menggunakan perangkat, dan menunjukkan konsentrasi yang lebih baik selama kegiatan belajar. Menurut wali kelas, “Perubahannya tidak langsung terlihat pada semua siswa, tetapi beberapa siswa mulai lebih sadar kapan harus menggunakan telepon dan kapan harus fokus mengikuti pembelajaran. Mereka juga mulai mengurangi kebiasaan membuka media sosial saat jam pelajaran.”

Temuan lain diperoleh dari hasil wawancara dengan peserta didik yang menunjukkan adanya perubahan pada kemampuan mengendalikan dorongan untuk terus membuka media sosial. Peserta didik mengaku mulai menyadari bahwa notifikasi dan konten yang terus muncul dapat membuat mereka kehilangan waktu tanpa disadari. Salah seorang peserta didik menyatakan, “Sekarang kalau ada keinginan membuka media sosial saat belajar, saya mencoba menyelesaikan tugas terlebih dahulu. Kalau sebelumnya langsung dibuka, sekarang saya berpikir apakah memang perlu atau hanya karena terbiasa.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan semata-mata karena adanya aturan sekolah, tetapi mulai berkembang menjadi kesadaran pribadi dalam mengendalikan perilaku digital.

Implementasi tersebut juga memberikan dampak terhadap aktivitas belajar dan kehidupan keagamaan peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa peserta didik mengaku lebih mampu mempertahankan

konsentrasi ketika belajar, mengurangi penggunaan media sosial pada waktu belajar, serta lebih teratur dalam membagi waktu antara kegiatan akademik, ibadah, istirahat, dan penggunaan media sosial. Peserta didik juga mulai lebih selektif dalam memilih konten keagamaan maupun hiburan yang dikonsumsi. Mereka tidak lagi hanya mempertimbangkan apakah suatu konten menarik, tetapi juga mulai mempertimbangkan manfaat, kesesuaian dengan nilai agama, dan pengaruhnya terhadap diri sendiri.

Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa implementasi Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* di kelas XI SMA Negeri 2 Selong dilakukan melalui integrasi materi PAI dengan kesadaran bermedia digital, pembiasaan pengendalian diri, refleksi terhadap kebiasaan penggunaan media sosial, pemberian teladan dan arahan oleh guru, serta penguatan pengawasan dari lingkungan sekolah. Implementasi tersebut memberikan hasil berupa meningkatnya kesadaran peserta didik dalam mengontrol penggunaan media sosial, berkurangnya kecenderungan menggunakan media sosial pada waktu belajar, meningkatnya konsentrasi, serta tumbuhnya kemampuan memilih dan menggunakan konten digital secara lebih selektif dan bertanggung jawab.

Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat Implementasi Pendidikan Agama Islam Berbasis *Digital Mindfulness* Dalam Mencegah Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Selong

Hasil penelitian mengenai Implementasi Pendidikan Agama Islam Berbasis *Digital Mindfulness* dalam Mencegah Kecanduan Media Sosial pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Selong Tahun Ajaran 2026/2027 menunjukkan bahwa pelaksanaan program dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung dan

penghambat. Faktor pendukung terutama berasal dari peran guru PAI, dukungan sekolah, kesadaran peserta didik, serta pemanfaatan media digital sebagai bagian dari proses pembelajaran. Sementara itu, faktor penghambat berkaitan dengan kebiasaan penggunaan media sosial yang telah terbentuk, sulitnya mengendalikan dorongan untuk mengakses media sosial, perbedaan tingkat kesadaran peserta didik, serta pengaruh lingkungan pergaulan.

I. Faktor Pendukung

Salah satu faktor utama yang mendukung implementasi *Digital Mindfulness* adalah peran aktif guru PAI dalam mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dengan perilaku peserta didik di ruang digital. Guru tidak hanya menyampaikan materi mengenai akhlak, tanggung jawab, dan pengendalian diri, tetapi mengaitkannya dengan kebiasaan peserta didik dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil wawancara, guru PAI menjelaskan bahwa peserta didik diarahkan untuk memahami penggunaan media sosial secara sadar, termasuk mengetahui kapan media sosial dapat digunakan dan kapan harus dihentikan. Guru PAI menyampaikan, “Kami tidak hanya memberikan larangan menggunakan media sosial, tetapi mengajarkan siswa untuk mengendalikan diri. Mereka perlu memahami bahwa teknologi bisa digunakan untuk hal positif, tetapi kalau tidak dikontrol dapat mengganggu belajar dan ibadah.”

Peran guru tersebut menjadi pendukung karena pendekatan *Digital Mindfulness* membutuhkan pembiasaan yang dilakukan secara terus-menerus. Dalam pembelajaran PAI, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk merefleksikan kebiasaan mereka dalam menggunakan media sosial. Peserta didik diajak mengenali kebiasaan membuka media sosial secara berulang, penggunaan telepon genggam ketika belajar, serta kecenderungan menghabiskan waktu pada



konten yang kurang bermanfaat. Melalui proses tersebut, peserta didik mulai memahami bahwa pengendalian penggunaan media sosial merupakan bagian dari pengendalian diri yang sejalan dengan nilai-nilai Islam.

Dukungan lingkungan sekolah juga menjadi faktor penting. Berdasarkan wawancara dengan wali kelas, upaya pengendalian penggunaan media sosial tidak hanya dilakukan dalam pembelajaran PAI, tetapi diperkuat melalui aturan dan pembiasaan sekolah. Wali kelas menyatakan, “Guru-guru saling mengingatkan siswa untuk menggunakan telepon sesuai kebutuhan. Kalau pembelajaran sedang berlangsung, siswa diarahkan untuk fokus dan tidak membuka media sosial yang tidak berkaitan dengan pelajaran.” Dukungan tersebut membuat pesan yang diberikan guru PAI tidak berdiri sendiri, melainkan diperkuat oleh lingkungan sekolah sehingga peserta didik memperoleh pembiasaan yang relatif konsisten.

Faktor pendukung berikutnya berasal dari keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian peserta didik mulai memiliki kesadaran mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan. Seorang peserta didik mengungkapkan, “Saya sebelumnya sering membuka media sosial ketika belajar. Kadang awalnya hanya ingin melihat sebentar, tetapi akhirnya lupa waktu. Setelah dibahas dalam pembelajaran PAI, saya mulai mencoba menyelesaikan tugas dulu sebelum membuka media sosial.” Peserta didik lainnya menyampaikan bahwa pembelajaran tersebut membuatnya lebih memperhatikan waktu penggunaan telepon dan mulai menghindari membuka media sosial ketika sedang belajar atau beribadah.

Kesadaran tersebut menunjukkan bahwa peserta didik mulai mengalami perubahan dari penggunaan media sosial yang bersifat spontan menuju penggunaan

yang lebih terkontrol. Hasil yang diperoleh peserta didik terlihat dari kemampuan mereka mengenali kebiasaan digital, mengurangi penggunaan media sosial pada waktu belajar, meningkatkan konsentrasi terhadap pembelajaran, serta mulai mempertimbangkan manfaat suatu konten sebelum mengaksesnya. Perubahan tersebut juga terlihat dalam kemampuan peserta didik membagi waktu antara kegiatan belajar, ibadah, istirahat, dan penggunaan media sosial sehingga aktivitas digital tidak sepenuhnya menguasai waktu mereka.

Pemanfaatan media digital untuk kepentingan pembelajaran juga menjadi faktor pendukung. Guru PAI tidak menempatkan teknologi sebagai sesuatu yang harus dijaui, tetapi mengarahkannya agar digunakan secara produktif. Peserta didik dapat memanfaatkan media digital untuk mencari materi keagamaan, menyaksikan video pembelajaran, membaca sumber keislaman, serta berdiskusi mengenai persoalan keagamaan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut membuat peserta didik memperoleh pemahaman bahwa media sosial dan teknologi digital tidak selalu menjadi penyebab masalah, tetapi sangat bergantung pada cara dan tujuan penggunaannya.

2. Faktor Penghambat

Meskipun implementasi *Digital Mindfulness* memperoleh dukungan dari guru dan sekolah, penelitian menemukan beberapa hambatan. Hambatan pertama adalah kebiasaan peserta didik menggunakan media sosial yang sudah terbentuk sebelum program diterapkan. Sebagian peserta didik terbiasa membuka *TikTok*, *Instagram*, *WhatsApp*, *YouTube*, atau platform lainnya pada waktu senggang maupun ketika sedang belajar. Kebiasaan tersebut menyebabkan peserta didik terkadang membuka media sosial secara otomatis tanpa mempertimbangkan kebutuhan dan waktunya.

Guru PAI menjelaskan bahwa kondisi tersebut menjadi salah satu tantangan dalam membangun kesadaran digital. Guru menyampaikan, “Yang menjadi kendala adalah kebiasaan siswa. Ada siswa yang sudah terbiasa memegang telepon dan membuka media sosial setiap ada kesempatan. Jadi perubahan perilaku tidak bisa dilakukan hanya dengan sekali arahan, tetapi harus terus dibiasakan.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengendalian penggunaan media sosial membutuhkan proses yang bertahap karena berkaitan dengan pola perilaku yang telah terbentuk.

Hambatan berikutnya adalah perbedaan tingkat kesadaran peserta didik. Tidak semua peserta didik memberikan respons yang sama terhadap penerapan *Digital Mindfulness*. Sebagian mampu memahami dan menerapkan arahan guru, sedangkan sebagian lainnya masih kesulitan mengendalikan diri ketika berhadapan dengan notifikasi, konten yang menarik, atau ajakan teman untuk membuka media sosial. Salah seorang peserta didik mengakui, “Kadang masih sulit menahan keinginan membuka media sosial, terutama kalau ada notifikasi atau ketika teman sedang membicarakan sesuatu yang sedang ramai di media sosial.” Hal tersebut menunjukkan bahwa pengendalian diri peserta didik masih dipengaruhi oleh stimulus dari lingkungan digital dan sosial.

Faktor lingkungan pergaulan juga menjadi hambatan dalam penerapan *Digital Mindfulness*. Ketika sebagian besar teman menggunakan media sosial secara aktif, peserta didik cenderung terdorong untuk mengikuti aktivitas tersebut agar tidak merasa tertinggal dari informasi atau percakapan kelompok. Wali kelas menyampaikan bahwa pengaruh teman cukup terlihat dalam kebiasaan penggunaan telepon genggam peserta didik. Apabila lingkungan pertemanan kurang mendukung, upaya pembatasan penggunaan media sosial menjadi lebih sulit dipertahankan secara konsisten.

Selain itu, keterbatasan pengawasan terhadap penggunaan media sosial di luar sekolah menjadi hambatan tersendiri. Guru dapat memberikan arahan dan pengawasan ketika peserta didik berada di lingkungan sekolah, tetapi penggunaan media sosial di rumah berada dalam kontrol peserta didik dan keluarga. Karena itu, perubahan perilaku yang telah terbentuk di sekolah belum tentu selalu diterapkan ketika peserta didik berada di luar lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan pentingnya kesinambungan pembiasaan antara sekolah dan lingkungan keluarga.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, faktor pendukung dan penghambat saling berhubungan dalam menentukan keberhasilan implementasi *Digital Mindfulness*. Dukungan guru, sekolah, dan kesadaran peserta didik menjadi modal utama dalam membangun perilaku digital yang lebih sehat, sedangkan kebiasaan penggunaan media sosial, pengaruh teman sebaya, dan keterbatasan pengawasan di luar sekolah menjadi tantangan yang perlu dikendalikan secara berkelanjutan. Meskipun terdapat hambatan, peserta didik menunjukkan hasil berupa meningkatnya kesadaran dalam menggunakan media sosial, kemampuan mengendalikan keinginan membuka media sosial pada waktu belajar, meningkatnya fokus terhadap pembelajaran, serta mulai terbentuknya kebiasaan memilih konten digital yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai agama.

Pembahasan

Implementasi Pendidikan Agama Islam Berbasis *Digital Mindfulness* dalam Mencegah Kecanduan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam dapat menjadi sarana yang relevan dalam membangun kesadaran peserta didik ketika berhadapan dengan penggunaan media sosial. *Digital Mindfulness*



dalam konteks penelitian ini tidak dipahami sekadar sebagai pembatasan waktu penggunaan perangkat digital, melainkan sebagai kemampuan peserta didik untuk menyadari aktivitas digital yang sedang dilakukan, mengendalikan dorongan penggunaan secara berlebihan, dan menentukan tindakan berdasarkan pertimbangan yang sesuai dengan nilai agama. Posisi PAI menjadi penting karena pengendalian perilaku digital tidak hanya didasarkan pada aturan eksternal, tetapi juga diarahkan pada pembentukan kesadaran dan tanggung jawab pribadi.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Albert Bandura, yang menekankan bahwa perilaku individu terbentuk melalui proses pengamatan, peniruan, pengalaman, serta penguatan dari lingkungan. Dalam penelitian ini, guru PAI berperan sebagai model yang memberikan contoh penggunaan teknologi secara bertanggung jawab sekaligus memberikan penguatan terhadap perilaku peserta didik yang menunjukkan kemampuan mengendalikan penggunaan media sosial. Ketika peserta didik memperoleh arahan, melihat contoh perilaku guru, melakukan refleksi, dan mendapatkan penguatan dari lingkungan sekolah, mereka memiliki kesempatan untuk membentuk pola perilaku digital yang lebih terkontrol.

Penerapan teori tersebut terlihat dari perubahan perilaku peserta didik yang tidak hanya terjadi karena adanya larangan membawa atau menggunakan telepon genggam, tetapi melalui proses pembelajaran dan pembiasaan. Peserta didik mulai memahami alasan di balik pengendalian penggunaan media sosial sehingga muncul kemampuan untuk menahan dorongan membuka media sosial ketika sedang belajar. Hal ini memperlihatkan bahwa pendekatan PAI berbasis *Digital Mindfulness* lebih menekankan internalisasi kesadaran daripada sekadar kontrol eksternal. Dengan demikian, keberhasilan pencegahan kecanduan media sosial lebih

memungkinkan ketika peserta didik memiliki kemampuan mengatur dirinya sendiri.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa penerapan *Digital Mindfulness* perlu dilakukan secara konsisten dan melibatkan lingkungan sekolah. Guru PAI memberikan pemahaman keagamaan, wali kelas melakukan penguatan dan pemantauan, sedangkan peserta didik menjadi pelaku utama perubahan perilaku. Sinergi tersebut menjadikan pencegahan kecanduan media sosial tidak ditempatkan hanya sebagai tanggung jawab guru PAI, tetapi sebagai bagian dari pembentukan karakter peserta didik di lingkungan sekolah. Dalam konteks ini, Pendidikan Agama Islam memiliki fungsi tidak hanya memberikan pengetahuan keagamaan, tetapi juga mengarahkan peserta didik agar mampu menerapkan nilai pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, dan penggunaan waktu secara tepat dalam kehidupan digital.

Secara keseluruhan, implementasi Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* di kelas XI SMA Negeri 2 Selong menunjukkan bahwa pendekatan keagamaan yang dipadukan dengan kesadaran digital dapat menjadi salah satu strategi untuk mencegah kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan. Dampak yang terlihat pada peserta didik terutama berupa meningkatnya kesadaran terhadap kebiasaan bermedia sosial, kemampuan mengendalikan dorongan untuk terus mengakses media sosial, meningkatnya konsentrasi belajar, serta kemampuan memilih konten digital secara lebih selektif dan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Temuan ini menegaskan bahwa pencegahan kecanduan media sosial akan lebih kuat apabila diarahkan pada pembentukan kesadaran dan pengendalian diri peserta didik, bukan hanya melalui pembatasan penggunaan perangkat digital.

Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Implementasi Pendidikan Agama Islam Berbasis *Digital Mindfulness* Dalam Mencegah Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Selong

Temuan penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* tidak hanya ditentukan oleh materi yang diberikan guru, tetapi juga oleh dukungan lingkungan dan kesiapan peserta didik dalam mengubah kebiasaan digital. Guru PAI berfungsi sebagai pengarah yang menghubungkan nilai pengendalian diri dalam ajaran Islam dengan persoalan penggunaan media sosial dalam kehidupan peserta didik. Sementara itu, sekolah memberikan penguatan melalui aturan, pengawasan, dan pembiasaan sehingga upaya tersebut dapat dilakukan secara lebih konsisten.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Albert Bandura. Teori tersebut menjelaskan bahwa perilaku seseorang berkembang melalui proses pengamatan, pengalaman, interaksi dengan lingkungan, serta penguatan terhadap perilaku tertentu. Dalam penelitian ini, guru PAI dan lingkungan sekolah menjadi sumber pembelajaran bagi peserta didik. Ketika guru memberikan contoh, arahan, dan penguatan terhadap penggunaan media sosial yang bertanggung jawab, peserta didik memperoleh stimulus untuk mengembangkan perilaku serupa.

Teori tersebut juga membantu menjelaskan mengapa lingkungan pergaulan menjadi salah satu faktor penghambat. Peserta didik tidak hanya belajar dari guru, tetapi juga mengamati perilaku teman sebaya. Apabila penggunaan media sosial secara berlebihan dianggap sebagai kebiasaan yang wajar dalam kelompok, peserta didik lebih mudah mengikuti perilaku tersebut. Sebaliknya, ketika lingkungan memberikan penguatan terhadap perilaku yang lebih terkontrol, peserta didik

memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan kebiasaan positif.

Dengan demikian, implementasi *Digital Mindfulness* melalui PAI akan lebih efektif apabila dilakukan secara konsisten melalui keteladanan guru, pembiasaan, refleksi, penguatan dari sekolah, dan keterlibatan peserta didik dalam mengontrol perilakunya sendiri. Hambatan berupa kebiasaan digital dan pengaruh teman sebaya tidak dapat diatasi hanya dengan larangan, tetapi membutuhkan proses pembentukan kesadaran yang berkelanjutan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ketika nilai PAI diterapkan dalam konteks penggunaan media sosial, peserta didik mulai mengembangkan kemampuan untuk mengatur waktu, mengendalikan dorongan mengakses media sosial, meningkatkan fokus belajar, dan memilih konten secara lebih bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi Pendidikan Agama Islam berbasis *Digital Mindfulness* pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Selong dilakukan dengan mengintegrasikan nilai-nilai pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, dan pemanfaatan waktu dalam pembelajaran dengan kebiasaan bermedia sosial. Penerapannya dilakukan melalui pemberian pemahaman, refleksi terhadap kebiasaan digital, pembiasaan mengendalikan dorongan menggunakan media sosial, keteladanan dan arahan guru, serta pengawasan dari lingkungan sekolah. Pendekatan tersebut menunjukkan perubahan pada peserta didik berupa meningkatnya kesadaran dalam menggunakan media sosial, berkurangnya penggunaan media sosial saat pembelajaran, meningkatnya konsentrasi belajar, serta kemampuan memilih konten



digital secara lebih selektif dan sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Keberhasilan implementasi tersebut didukung oleh peran aktif guru PAI, dukungan sekolah, keterlibatan peserta didik, dan pemanfaatan media digital untuk kegiatan yang produktif. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi hambatan berupa kebiasaan penggunaan media sosial yang telah terbentuk, perbedaan kemampuan pengendalian diri, pengaruh teman sebaya, serta terbatasnya pengawasan ketika peserta didik berada di luar sekolah. Oleh karena itu, *Digital Mindfulness* melalui Pendidikan Agama Islam perlu dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan dengan melibatkan guru, sekolah, peserta didik, serta keluarga. Dengan demikian, pencegahan kecenderungan kecanduan media sosial tidak hanya bergantung pada pembatasan penggunaan perangkat, tetapi terutama pada terbentuknya kesadaran dan kemampuan peserta didik untuk mengendalikan perilaku digital berdasarkan nilai-nilai keislaman.

REFERENSI

- APJII. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Hermawan, N., Yurna, Y., Salsabila, S., & Maghfiroh, V. S. (2025). Dimensi kecerdasan emosional siswa dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam: Tinjauan teori Goleman dan Salovey. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 1–17. <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i3.1250>
- Jannah, M., Aini, N., & Neni, N. (2025). Integrasi nilai religius dalam desain pembelajaran PAI berbasis teknologi digital pada era Society 5.0. *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam*, 2(4), 63–83.
- Jaya, H., Hambali, M., & Fakhurrozi, F. (2023). Peran pendidikan berkelanjutan dalam menghadapi tantangan abad ke-21. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4), 2416–2422.
- Liu, Y., & Bai, K. (2025). Identifying the antecedents and consequences of social media addiction with an internal and external perspective: A scoping review. *Psychological Reports*.
- Mandal, D., Said, F. M., & Panduragan, S. L. (2026). Digital mindfulness and behavioral regulation: A systematic review on social media addiction and sleep quality. *Genetics and Molecular Research*, 25(3), 1–10.
- Moleong, L. J. (2018). *Metode penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(3), 81–95.
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4). <https://doi.org/10.1145/3571810>
- Sepriana, E., & Kholifah, U. N. (2025). Analisis nilai tasawuf dalam pembinaan moral dan mental remaja di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner*, 1(2), 201–212.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan: Pendidikan kuantitatif, kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian pendidikan: Kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education – A tool on whose terms?*. UNESCO Publishing.
- Zali, M., Fadhilatul, N., Damanik, U., Enjelita, E., Ayuningrat, Z. P., Salsabila, N., Azzahra, Z., & Azizah, A. N. R. (2026). Perspektif Islam terhadap fenomena kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Ikraith-Abdimas*, 10(2), 547–560. <https://doi.org/10.37817/ikraithabdimas.v10i2>