

**PENGARUH PENDEKATAN MINDFUL LEARNING PARTICIPATION
TERHADAP KEMAMPUAN METAKOGNITIF SISWA PADA MATA PELAJARAN
AKIDAH AKHLAK KELAS VIII DI MTS SUMBERSARI KOWANG**

Luluk Iddah Masrufah¹, Ana Achoita²

^{1,2}Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama

¹lulukiddahmasrufah@gmail.com, ²anaachoita@gmail.com

ABSTRACT

The background of this research is the low metacognitive ability of students in learning Akidah Akhlak. The purpose of this study is to determine how the Mindful Learning Participation approach affects the metacognitive ability of eighth grade students (VIII) at MTs Summersari Kowang. The methodology used is a quantitative approach with a descriptive correlational design. By using a saturated sampling technique, namely between the control class and the experimental class. Researchers collected data with a questionnaire, and normality tests, homogeneity, Pearson Product Moment correlation, and independent sample t-test and paired t-test. The results showed that the data were normally distributed and homogeneous. With a significance level (0.520) and a correlation coefficient of (-0.132), in the control group which did not show a clear relationship. In contrast, in the experimental class a positive and significant relationship was obtained with a correlation coefficient (0.472) and a significance level (0.011) which was smaller than (0.05). Therefore, students' metacognitive skills improved in the experimental class between the pretest and posttest. According to the t-test results, which also showed a significant difference between the control and experimental classes. Therefore, it can be said that the Mindful Learning Participation strategy significantly influences the improvement of students' metacognitive skills. This approach is effective in increasing students' learning awareness, active participation, and ability to regulate, monitor, and assess their learning process.

Keywords: ¹Mindful Learning Participation, ²Metacognitive, ³Learning, ⁴Moral Creeds, ⁵Correlation.

ABSTRAK

Yang melatarbelakangi penelitian ini yaitu Rendahnya kemampuan metakognitif siswa dalam pembelajaran Akidah Akhlak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pendekatan Partisipasi Pembelajaran Penuh Kesadaran (Mindful Learning Participation) memengaruhi kemampuan metakognitif siswa kelas delapan (VIII) di MTs Summersari Kowang. Metodologi yang digunakan yakni pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel jenuh, yakni antara kelas kontrol dan kelas eksperim. Peneliti melakukan pengambilan data dengan angket, dan uji normalitas, homogenitas, korelasi Pearson Product Moment, dan uji t independent sample serta uji t paired. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Dengan tingkat signifikansi (0,520) dan koefisien korelasi sebesar (-0,132), pada kelompok kontrol yang mana tidak menunjukkan hubungan yang jelas. Sebaliknya, pada kelas eksperimen diperoleh hubungan positif dan

signifikan dengan koefisien korelasi (0,472) dan tingkat signifikansi (0,011) yang mana lebih kecil dari (0,05). Maka dari itu keterampilan metakognitif siswa meningkat di kelas eksperimen antara pretest dan posttest. menurut hasil uji-t, yang juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kelas kontrol dan eksperimen. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa strategi Partisipasi Pembelajaran Penuh Perhatian secara signifikan mempengaruhi peningkatan keterampilan metakognitif siswa. Pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran belajar siswa, partisipasi aktif, dan kemampuan untuk mengatur, memantau, dan menilai proses belajarnya.

Kata Kunci: ¹Mindful Learning Participation, ²Metakognitif, ³Pembelajaran, ⁴Akidah Akhlak, ⁵Korelasi.

A. Pendahuluan

Kualitas pembelajaran yang bermakna di Indonesia sampai sekarang masih belum sepenuhnya memenuhi harapan masyarakat. Dalam hal ini, prestasi belajar siswa yang masih termasuk kategori rendah bisa diamati. baik dalam skala nasional maupun internasional. Secara umum, nilai rata-rata Ujian Nasional SMP tahun 2016 di sekolah-sekolah yang memiliki tingkat integritas tinggi masih belum mencapai standar yang ditetapkan. Selain itu, hasil Program Penilaian Pendidikan International (PISA) menunjukkan bahwa, jika dibandingkan dengan negara lain, Siswa Indonesia masih dianggap memiliki kemampuan membaca, sains, dan matematika yang rendah. Kondisi ini membuktikan bahwa kemampuan siswa dalam memahami informasi, menganalisis, dan

menyelesaikan masalah masih perlu ditingkatkan (Kebijakan, 2019)

Kemampuan metakognitif berperan penting dalam membantu seseorang mengelola dan mengendalikan cara berpikir dan belajar, sehingga memperbaiki proses belajar dan berpikir siswa dalam pembelajaran Aqidah Akhlak agar lebih efektif dan efisien. Karena siswa yang kurang mampu berpikir tentang proses berfikir mereka mengalami kesulitan dalam mengatasi permasalahan, sementara siswa yang lebih baik dalam hal ini biasanya bisa berhasil. Karena bisa membantu siswa untuk mengidentifikasi teknik pemecahan masalah yang efektif, kemampuan metakognitif sangat penting dalam proses pembelajaran (Zakiah, 2020). Kemampuan metakognitif akan membantu siswa dalam mengatur, memantau, dan menilai setiap langkah yang mereka

ambil untuk menyelesaikan suatu masalah.

Berdasarkan hasil pengamatan di kelas VIII MTs Summersari Kowang Tahun Pelajaran 2025/2026, kemampuan metakognitif siswa menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Sebagian siswa telah menunjukkan kemampuan metakognitif yang baik, seperti mampu bertanya, menjawab, dan menjelaskan materi dengan bahasa sendiri. Namun, sebagian lainnya masih berada pada tahap berkembang bahkan belum menunjukkan kemampuan tersebut secara optimal. Banyak siswa yang masih bergantung pada rangkuman tanpa mampu merefleksikan atau mengembangkan pemahamannya secara mandiri.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa belajar dengan cara *mindful* bisa memberikan manfaat positif untuk cara belajar dan hasil yang dicapai. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa pembelajaran menyadari diri bisa meningkatkan kemampuan baca kreatif siswa (Saputro et al., 2024), membantu kemampuan menulis mereka (Saputra et al., 2020), membimbing siswa untuk bisa

mengontrol diri sendiri (RidhoMuhammadReza et al., 2023), memperkaya pengetahuan siswa (Komang et al., 2023), berdampak pada spiritualitas mereka (Dharmaji Chowmas, 2021), memberikan perasaan senang dan kegiatan positif, mengurangi stres serta emosi negatif, untuk meningkatkan antusiasme siswa dalam belajar dan, pada akhirnya, meningkatkan prestasi akademik mereka. Namun, terdapat penemuan lain yang mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran *mindfulness* tidak secara signifikan meningkatkan emosi positif.

Menurut beberapa penelitian sebelumnya, strategi pembelajaran penuh kesadaran bisa meningkatkan semangat belajar dan prestasi siswa. Namun, masih ada ketidakcukupan dalam penelitian yang secara khusus mengupas bagaimana metode ini mempengaruhi keterampilan metakognitif, terutama dalam lingkungan madrasah. Sebab itu, dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk meneliti pengaruh pendekatan dalam pembelajaran penuh kesadaran terhadap kemampuan metakognitif siswa. (Sitopu dan Padang, 2020)

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini yakni untuk mengungkap apakah, pendekatan partisipasi belajar penuh kesadaran dan kemampuan metakognitif siswa kelas delapan (VIII) di Mts Summersari Kowang saling berhubungan. Diharapkan penelitian ini mampu memberi kontribusi pada pengembangan taktik pembelajaran yang lebih analitis dan kreatif, yang sanggup secara tetap meningkatkan mutu proses dan prestasi belajar.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meningkatkan data yang belum dapat dijelaskan melalui pendekatan kuantitatif, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih dalam. Metode yang diterapkan oleh peneliti sendiri, untuk penelitian ini yakni korelasi deskriptif. juga dikenal sebagai metode korelasi, yang mengeksplorasi hubungan antar variabel. Tujuan metode ini adalah untuk menentukan seberapa erat variabel dalam satu hubungan dengan variabel lainnya. Rumus korelasi diperlukan untuk memastikan sejauh mana pendekatan Partisipasi

Pembelajaran Penuh Kesadaran memengaruhi kemampuan metakognitif siswa.

Penelitian ini digunakan agar mengetahui seberapa pengaruh hubungan variabel X (*Mindful Learning Participation*) terhadap variabel Y (kemampuan Metakognitif). Dengan sampel yang terdiri dua kelas yakni kelas kendali dan kelas eksperimen, yang mana kelas kendali berjumlah 26 siswa dan kelas uji coba berjumlah 28 siswa. Sementara itu, metode korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk meneliti dampak hubungan antar variabel. Metode penelitian khusus ini dipilih karena tujuan peneliti adalah untuk menilai signifikansi hubungan antara pendekatan (*Mindful Learning Participation*) dan kemampuan metakognitif siswa.

Data dikumpulkan melalui pernyataan angket yang dirancang untuk menilai pendekatan partisipasi pembelajaran penuh kesadaran dan kemampuan metakognitif siswa. Studi ini menggunakan metode pengambilan sampel jenuh, yang melibatkan dua kelompok penelitian, yakni satu kelompok kendali dan satu kelompok uji coba. Untuk analisis data, dilakukan uji normalitas dan uji

homogenitas dan, pengujian hipotesis untuk menilai dampak dari dua variabel menggunakan teknik korelasi *person product moment* untuk memeriksa hubungan antara keduanya. Pengujian signifikansi dilakukan melalui dua metode analisis uji t *independent t-test* dan uji t *paired t-test*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk membuktikan bahwa hasil penelitian ini terdapat pengaruh dan hubungan atau tidak maka peneliti membuktikannya dengan tiga uji analisis data yang diuji secara empirik. Maka dari itu jika dipaparkan secara terperinci dari setiap masing masing analisis data yang akan diuji yaitu sebagai berikut, Uji normalitas adalah salah satu metode yang digunakan untuk menentukan apakah data berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal atau tidak.

Tabel 1 Uji Normalitas perhitungan kelas kontrol dan kelas eksperimen menggunakan SPSS

Tests of Normality							
Hasil	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	1	.143	26	.183	.965	26	.511
	2	.109	26	.200*	.977	26	.808
	3	.122	28	.200*	.973	28	.655
	4	.122	28	.200*	.953	28	.229

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil dalam tabel menunjukkan bahwa analisis SPSS terhadap kuesioner menghasilkan nilai Sig. ($>$) 0,05, sehingga data dianggap berdistribusi normal. Data dianggap normal karena nilai Sig. pada kelas kontrol mencapai 0,183 untuk data pretest dan 0,200 untuk data posttest, sedangkan pada kelas eksperimen nilainya adalah 0,200 untuk data pretest dan 0,200 untuk data posttest. Oleh karena itu, semua nilai pada kelas kontrol dan eksperimen yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2 Uji Homogenitas perhitungan kelas kontrol dan kelas eksperimen menggunakan SPSS.

Test of Homogeneity of Variance					
nilai		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	Based on Mean	2.286	1	52	.137
	Based on Median	1.829	1	52	.182
	Based on Median and with adjusted df	1.829	1	45.862	.183
	Based on trimmed mean	2.176	1	52	.146

Tabel diatas menunjukkan perhitungan menggunakan SPSS pada angket diperoleh Jika nilai Sig berdasarkan rata-rata ($>$) lebih besar dari 0,05, data dianggap homogen. nilai Sig berdasarkan rata-rata adalah 0,137 $>$ 0,05, data dianggap homogen.

Pengujian hipotesis adalah suatu cara dalam menentukan

keputusan penelitian melalui analisis data yang sudah diperoleh. Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan dengan menggunakan strategi pengajaran partisipatif yang menekankan pada keterampilan metakognitif siswa, peneliti menerapkan teknik korelasi *pearson product moment* untuk meneliti apakah ada ikatan antara kedua variabel yang diteliti.

Tabel 3 Hasil perhitungan korelasi person product moment kelas Kontrol (tanpa perlakuan)

Correlations			
		Religisitas	Agresivitas
Religisitas	Pearson Correlation	1	-.132
	Sig. (2-tailed)		.520
	N	26	26
Agresivitas	Pearson Correlation	-.132	1
	Sig. (2-tailed)	.520	
	N	26	26

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa -0,132 artinya hubungan antara kedua variabel sangat lemah dan bersifat negatif, yang mana jika pendekatan *mindful learning participation* meningkat, maka kemampuan metakognitif menurun, yang berarti hubungan ini sangat lemah (hampir tidak ada hubungan). Nilai signifikansi (sig.2-tailed) sebesar 0,520 maka hubungan tidak signifikan secara statistik. Jadi tanpa adanya perlakuan khusus pendekatan *Mindful Learning Participation* belum

menunjukkan pengaruh atau hubungan yang signifikan terhadap kemampuan metakognitif.

Tabel 4 Hasil perhitungan korelasi person product moment kelas Eksperimen (dengan perlakuan)

Correlations			
		Mindful Learning Participation	Metakognitif
Mindful Learning Participation	Pearson Correlation	1	.472 [*]
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	28	28
Metakognitif	Pearson Correlation	.472 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	28	28

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil tabel di atas menunjukkan hubungan yang cukup kuat (0,472) antara kemampuan metakognitif siswa dan pendekatan partisipasi pembelajaran penuh kesadaran. Nilai Sig. adalah 0,011 kurang dari 0,05, mengatakan bahwa strategi partisipasi pembelajaran penuh kesadaran memiliki dampak pada kemampuan metakognitif siswa. jadi kesimpulannya pembelajaran menggunakan pendekatan *mindful learning participation* lebih berpengaruh dan terdapat hubungan dibandingkan dengan pembelajaran tidak menggunakan perlakuan apapun.

Uji-t independen dan uji-t berpasangan adalah dua jenis uji yang dipergunakan untuk menilai

signifikansi statistik dalam penelitian ini. Untuk memverifikasi apakah kelompok kendali dan kelompok uji coba menunjukkan perbedaan yang nyata secara statistik, digunakanlah uji-t sampel independen. Perbedaan antara skor pretest dan posttest siswa pada keterampilan metakognitif mereka diperiksa menggunakan uji t sampel berpasangan. Tingkat signifikansi pengaruh kelas kontrol terhadap kelas eksperimen dinilai menggunakan uji t sampel independen. Kriteria evaluasi dapat digunakan dengan SPSS untuk sebagai berikut:

1. Jika nilai sig. lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Kondisi ini menunjukkan tidak adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara nilai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
2. Jika nilai sig. lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok tersebut, sehingga Pendekatan Mindful Learning Participation terbukti berpengaruh terhadap Kemampuan Metakognitif.

Dengan menggunakan SPSS, signifikansi uji-t sampel independen dapat ditentukan sebagai berikut:

Tabel 5 signifikansi uji t independent sampel t-test

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
nilai	Equal variances assumed	2.266	.137	-6.038	52	.000	-7.055	1.032	-9.125 -4.984
	Equal variances not assumed			-6.764	48.078	.000	-7.055	1.043	-9.154 -4.956

Perbedaan yang bermakna secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditunjukkan melalui uji-t sampel independen, yang menghasilkan tingkat signifikansi (sig.2-tailed) yakni 0,000, yang mana kurang dari 0,05. Maka dikatakan bahwa, pendekatan (*Mindful Learning Participation*) memiliki dampak yang signifikan pada kemampuan metakognitif siswa. Yang berarti, (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.

Nilai pretest dan posttest untuk kelompok berpasangan dianalisis menggunakan uji-t berpasangan untuk mengidentifikasi perbedaan antara rata-rata kedua kumpulan data berpasangan tersebut. Pengujian uji t dapat dihitung dengan menggunakan perhitungan SPSS dengan penilaian sebagai berikut:

mengendalikan perhatian dengan fokus dan emosi selama proses belajar yang intensif dan memerlukan konsentrasi tinggi (Anwas Mashur, 2024)

Pada tahap awal pembelajaran, guru membiasakan siswa untuk melakukan kegiatan pembukaan yang menenangkan, seperti membaca doa, mengatur posisi duduk dengan nyaman, serta memberikan waktu beberapa menit untuk menenangkan diri. Tujuan dari hal ini adalah untuk memastikan bahwa para siswa lebih siap secara mental dan, mampu memusatkan perhatian pada materi yang akan dibahas.

Dalam kegiatan inti, guru menggunakan cara belajar yang membuat siswa turut berpartisipasi secara aktif, misalnya dengan berdiskusi dalam kelompok, tanya jawab reflektif, serta pemberian studi kasus yang ada hubungannya dengan kehidupan sehari-hari. Misalnya pada materi akhlak terpuji, siswa diminta untuk menganalisis perilaku di lingkungan sekolah dan mengaitkannya dengan nilai-nilai yang dipelajari. Dari kegiatan ini, terlihat bahwa para siswa merasa lebih mudah

memahami materi karena mereka tidak hanya mendengarkan mereka juga belajar, mengalami dan merefleksikan secara langsung.

Pada tahap akhir pembelajaran, guru meminta siswa agar mengingat apa yang sudah mereka pelajari, misalnya dengan menanyakan apa saja yang sudah siswa pahami, bagaimana siswa dapat menggunakannya untuk kehidupan sehari-hari. Pembelajaran ini membantu para siswa memahami cara belajar mereka sendiri dan diperkuat dengan pemahaman terhadap materi yang sudah diajarkan.

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang dilakukan peneliti kepada siswa kelas VIII Mts Sumpangsari kowang, menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *mindful learning participation* dalam pembelajaran Akidah Akhlak berjalan dengan cukup baik dan memberikan respon yang positif dari siswa. Hasil angket menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran berlangsung siswa merasa lebih fokus, lebih aktif, dan lebih peka atau sadar dengan materi yang dipelajari dibandingkan dengan

pembelajaran yang menggunakan metode konvensional (Yola Rizka, Alpin Sauri, 2025).

Pembelajaran dengan pendekatan *mindful learning participation* membuat suasana belajar jadi lebih nyaman dan tidak membosankan. Siswa lebih mudah memahami materi pelajaran Akidah Akhlak karena proses pembelajaran dilakukan dengan perhatian penuh dan keterlibatan aktif siswa. Siswa juga lebih peka dalam menyadari kesalahan ketika mengerjakan tugas, serta berusaha memperbaiki kesalahan tersebut secara mandiri, contohnya saat mengerjakan tugas siswa tidak mengoreksi kembali sebelum dikumpulkan atau siswa tidak memperbaiki jawaban setelah dikoreksi guru, kesalahan-kesalahan tersebut mereka mampu memperbaiki dengan secara mandiri.

Berbeda dengan pembelajaran konvensional yang berpusat pada guru, di mana siswa cenderung hanya menyerap materi tanpa adanya keterlibatan penuh dan kesadaran dalam belajar, sehingga siswa lebih mudah merasa bosan dan kurang memahami materi

secara mendalam. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *mindful learning participation* dalam pembelajaran Akidah Akhlak memiliki dampak positif terhadap proses belajar siswa.

2. Tingkat kemampuan Metakognitif siswa pada mata pelajaran Akidah Akhlak di MTs Summersari Kowang Tahun Pelajaran 2025/2026

Menurut penelitian yang dilakukan di kelas VIII MTs Summersari Kowang, kemampuan metakognitif siswa dalam mempelajari Akidah Akhlak masih relatif rendah. Informasi ini diperoleh dari proses pembelajaran, hal ini dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Dari hasil wawancara bersama guru, rendahnya kemampuan metakognitif siswa dipengaruhi beberapa faktor, di antaranya kebiasaan belajar siswa yang masih pasif, kurangnya kesadaran belajar mandiri, serta keterbatasan waktu dalam pembelajaran untuk melatih kemampuan refleksi secara mendalam. Selain itu, perbedaan kemampuan akademik siswa

menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat metakognitif mereka. Secara keseluruhan, kemampuan metakognitif siswa kelas VIII MTs Summersari Kowang berada pada kategori kurang, yang ditandai dengan rendahnya kemampuan dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar. Dengan demikian, guru perlu lebih optimal dalam menerapkan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan kesadaran belajar siswa, agar kemampuan berpikir metakognitif mereka dapat berkembang secara lebih maksimal.

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang sudah dilakukan oleh peneliti di kelas VIII MTs Summersari Kowang pada, aspek perencanaan (*planning*), sebelum dipraktikkan pendekatan *mindful learning participation* sebagian besar siswa belum menunjukkan kesiapan belajar yang optimal. Banyak siswa yang belum terbiasa mempersiapkan diri sebelum pembelajaran dimulai. Siswa cenderung menunggu arahan dari guru tanpa memiliki inisiatif untuk merencanakan strategi belajar secara mandiri. Setelah

diterapkannya pendekatan *mindful learning participation*, perubahan yang signifikan terlihat pada aspek perencanaan, banyak siswa yang kini mulai menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik, mereka mempersiapkan buku pelajaran sebelum guru menjelaskan, menyiapkan alat tulis tanpa diingatkan dan merapikan tempat duduk sebelum mulai pelajaran.

Pada aspek pemantauan (*monitoring*), sebelum dipraktikkannya pendekatan siswa cenderung bermain sendiri Ketika guru menjelaskan materi pelajaran, disamping itu juga kebanyakan siswa jika tidak dapat memahami materi yang disampaikan guru, mereka malu bertanya atau mereka malah tidak ingin bertanya walaupun tidak faham dengan materi yang dijelaskan. Setelah dipraktikkan pendekatan *mindful learning participation* siswa memiliki perubahan dalam aspek ini, karena siswa mulai memperhatikan guru saat menjelaskan siswa juga mulai berani bertanya Ketika terdapat materi yang tidak dipahami dan siswa selalu mengerjakan tugas

dengan baik jika guru memberikan tugas.

Sementara itu, pada aspek evaluasi (evaluating), siswa juga belum mampu melakukan refleksi terhadap proses dan hasil belajarnya secara mandiri. Sebagian kecil siswa yang hanya mampu meringkas apa yang sudah mereka pelajari atau bagaimana sesuatu itu berkaitan dengan kehidupan mereka sehari-hari, ketika guru mengajukan pertanyaan refleksi di akhir pelajaran. kebanyakan siswa masih kesulitan mengevaluasi pemahaman mereka sendiri. Setelah dipraktikkan pendekatan *mindful learning participation* tentu ada perubahan yang lebih baik dari pembelajaran sebelumnya yakni siswa mampu mencatat kesimpulan tanpa diminta oleh guru dengan mencatat poin-poin penting saat guru menjelaskan, sebelum tugas dikumpulkan siswa dengan sendirinya meneliti Kembali tugasnya, jika terdapat kesalahan pada jawaban yang telah dikerjakan siswa mampu memperbaiki jawaban yang salah pada lembar jawabannya, dari situlah siswa mampu mengevaluasi

pemahaman mereka sendiri sehingga terjadi peningkatan kesadaran diri dan perbaikan hasil belajar.

3. Pengaruh pendekatan Mindful Learning Participation terhadap kemampuan metakognitif siswa pada mata pelajaran Akidah Akhlak di MTs Sumbersari Kowang Tahun Pelajaran 2025/2026

Dari analisis data yang telah dilakukan terlihat jelas bahwa pendekatan Partisipasi Pembelajaran Penuh Kesadaran (*Mindful Learning Participation*) memberikan pengaruh yang menguntungkan dan signifikan terhadap kemampuan metakognitif siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui beberapa tahapan melalui pengujian data yakni, uji normalitas, dan homogenitas, uji korelasi *pearson product moment*, serta uji signifikansi menggunakan uji *t independent sample t-test* dan uji *t paired sample t-test*. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS, nilai signifikansi diperoleh (Sig.) pada kelas kendali dan kelas uji coba baik pretest maupun posttest lebih besar dari 0,05, yakni

0,183; 0,200; 0,200; dan 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh kumpulan data mengikuti distribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai Sig. based on mean sebesar 0,137 > 0,05, sehingga data dinyatakan homogen. Oleh karena itu, data penelitian tersebut memenuhi kriteria untuk analisis statistik, sehingga memungkinkan dilakukannya pengujian hipotesis untuk menguji dampak pendekatan pembelajaran penuh kesadaran terhadap kemampuan metakognitif siswa dalam mata pelajaran Akidah Akhlak. Selanjutnya pengujian hipotesis digunakan Teknik korelasi *person product moment* yang mana korelasi, kelas kontrol yang tidak menerima perlakuan memiliki koefisien korelasi sebesar -0,132 dengan tingkat signifikansi 0,520, yang lebih besar dari 0,05. Hasil ini menunjukkan tidak adanya hubungan substansial antara kedua variabel yang diteliti. Jadi berdasarkan hasil korelasi sebelum diberikannya perlakuan, kemampuan metakognitif siswa masih tergolong rendah.

Namun setelah diterapkannya pendekatan *mindful learning*

participation terjadi perubahan pada kemampuan metakognitif siswa. Dikelas eksperimen menunjukkan hubungan yang signifikan dengan koefisien 0,472 dan tingkat signifikansi 0,011, yang kurang dari 0,05. Temuan ini menunjukkan signifikan secara statistik antara pendekatan Partisipasi Pembelajaran Penuh Kesadaran dan kemampuan metakognitif siswa.

Perbedaan hasil antara kelas kontrol dan kelas eksperimen menunjukkan seberapa efektif pendekatan (*Mindful Learning Participation*) meningkatkan kemampuan metakognitif siswa. Selain itu, Hasil uji t untuk sampel independen menunjukkan tingkat signifikansi 0,000, lebih rendah dari 0,05, yang menunjukkan bahwa keterampilan metakognitif siswa dalam Kelas uji coba dan kendali sangat berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode yang diterapkan lebih baik daripada pembelajaran konvensional. Kesimpulan ini didukung menggunakan uji t sampel berpasangan, yang menunjukkan bahwa skor pretest dan posttest kelas uji coba meningkat secara

signifikan, dengan nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05. Oleh karena itu, temuan penelitian ini konsisten dengan gagasan metakognisi yang berfokus pada kemampuan siswa dalam merencanakan, mengawasi, dan mengevaluasi proses belajarnya. Pendekatan *mindful learning participation* memberikan ruang bagi siswa untuk lebih sadar terhadap proses berpikirnya melalui aktivitas reflektif, fokus perhatian, serta keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Dengan kondisi tersebut, Siswa tidak hanya mendapatkan informasi tetapi juga dapat mengontrol strategi belajar mereka sendiri. Metode ini dapat digunakan dengan baik sebagai pengajaran alternatif. terutama dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan metakognitif mereka tentang Aqidah Akhlak.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *mindful* memiliki dampak positif terhadap pengembangan keterampilan metakognitif siswa. Kondisi ini jelas

terlihat dari hasil analisis kuantitatif, yang menunjukkan adanya perubahan nilai yang bermakna setelah diberikan perlakuan. Pada kelas yang menerapkan *mindful learning*, diperoleh hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara penerapan pendekatan tersebut dengan kemampuan metakognitif siswa. Sementara itu, di kelas-kelas yang menggunakan metode pengajaran konvensional, hubungan tersebut tidak menunjukkan signifikansi, sehingga pengaruhnya tidak terlihat secara nyata. Hasil pengujian lebih lanjut menggunakan uji-t juga mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan skor kemampuan metakognitif siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan pendekatan *mindful learning*, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan tersebut bukan terjadi secara kebetulan. Secara kualitatif, siswa tampak lebih fokus, sadar, aktif, serta lebih mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar mereka. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran *mindful* dapat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran alternatif yang ampuh guna meningkatkan kemampuan metakognitif siswa dalam

mata pelajaran Akidah Akhlak kelas VIII.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwas Mashur, N. N. Y. 2024. Pengaruh Mindful Learning terhadap Motivasi dan Hasil, 4(04), 480–486.
- Dharmaji Chowmas. 2021. Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru, 2(November), 27–34.
- Kebijakan, R. 2019. Strategi metakognisi.
- Komang, N. ... Sujana, I. W. 2023. Pendekatan Mindfulness Berbantuan Media Animasi Berpengaruh Terhadap Kompetensi Pengetahuan IPS Di Kelas V Sekolah Dasar, 4, 105–111.
- RidhoMuhammadReza ... ArdiatmaRioRespati. 2023. 1, 2, 3 1, 401–409.
- Saputra, M. J. ... Agustini, E. 2020. The Effect of Mindful Learning on Students ' Writing Competency, 9(4), 553–564. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v9i4.25484>
- Saputro, U. G. ... Rizki, S. 2024. Pengaruh Mindfulness terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar, 13(2), 1861–1870.
- Sitopu, W. F., dan Padang, R. 2020. Pengaruh Pendekatan Mindful Learning Terhadap Hasil Belajar Akidah Akhlak siswa kelas VIII di MTs Taman Pendidikan Islam Medan Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Taushiah FAI UISU Vol. 10 No. 1 Januari-Juni Tahun 2020*, 10(1), 70–78.
- Syafi'i, A., dan Darnaningsih. 2025. Pendekatan Pembelajaran Berbasis Deep Learning: Mindful Learning, Meaningful Learning, Dan Joyful Learning. *Al- Mumtaz: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Vol. 2 No.(1), 45. Diambil dari <http://e-jurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Al-Mumtaz/article/view/1991>
- Yola Rizka, Alpin Sauri, M. D. D. P. 2025. PENERAPAN MINDFULNESS DALAM PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN FOKUS. *jipi: jurnal ilmu pendidikan islam*, 23(juni), 527–533. <https://doi.org/https://doi.org/10.36835/jipi.v23i2.29>
- Zakiah, N. E. 2020. Level kemampuan metakognitif siswa dalam pembelajaran matematika berdasarkan gaya kognitif.