

Implementasi *Digital Fasting* dalam Pembelajaran PAI Sebagai Upaya Penanaman Nilai Zuhud

Musyrifatul Fikriyah Ilma, Muliatul Maghfiroh
Universitas Islam Negeri Madura, Pamekasan, Indonesia
*Email: ilmatahfid@gmail.com (Corresponding Author)



DOI: <https://doi.org/10.53621/jider.v6i2.776>

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 22 April 2026

Revisi Akhir: 30 April 2026

Disetujui: 30 April 2026

Terbit: 3 Mei 2026

Kata Kunci:

Digital Fasting;

Nilai Zuhud;

Pembelajaran;

Pendidikan Agama Islam.



ABSTRAK

Meningkatnya penggunaan teknologi digital di kalangan siswa yang berpotensi mengurangi fokus belajar serta melemahkan nilai spiritual seperti pengendalian diri dan kesederhanaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis implementasi digital fasting dalam pembelajaran PAI di MAN Sampang, mengkaji penanaman nilai zuhud, serta dampaknya terhadap perilaku dan karakter siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi digital fasting dalam pembelajaran PAI di MAN Sampang yang dilaksanakan melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi secara sistematis efektif meningkatkan fokus belajar, partisipasi, serta pengendalian diri siswa dalam penggunaan teknologi. Penanaman nilai zuhud melalui digital fasting dalam pembelajaran PAI di MAN Sampang yang dilakukan melalui pemahaman konseptual, praktik pembatasan gadget, serta refleksi dan pembiasaan secara berkelanjutan efektif membentuk karakter siswa yang sederhana, mampu mengendalikan diri, serta memiliki kesadaran spiritual yang lebih baik. Digital fasting dalam pembelajaran PAI di MAN Sampang memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan fokus belajar, pembentukan sikap disiplin, penguatan interaksi sosial, serta internalisasi nilai zuhud yang tercermin dalam perilaku sederhana dan kemampuan pengendalian diri siswa.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk sektor pendidikan (Hakim & Yulia, 2024). Perubahan ini tidak hanya mempengaruhi cara informasi diakses dan disebarkan, tetapi juga membangun pola pikir, kebiasaan, dan interaksi siswa dalam proses belajar. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal dituntut untuk mampu merespons dinamika tersebut secara adaptif dan bijaksana (Raprap, dkk., 2025). Kemajuan teknologi tidak hanya diartikan sebagai alat untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga sebagai wadah untuk membentuk karakter dan nilai. Dalam konteks ini, pendidikan agama berperan strategis karena berfungsi sebagai pendukung utama dalam menanamkan nilai-nilai spiritual, moral, dan pengendalian diri di tengah pesatnya arus digitalisasi yang terus berkembang.

Pendidikan di era digital menghadapi tantangan dan peluang yang sangat besar (Qomariyah & Maghfiroh, 2023). Ahmad Manshur berpendapat bahwa teknologi informasi dan komunikasi (TIK) membuka akses luas, fleksibilitas pembelajaran, dan potensi peningkatan kualitas, di sisi lain, penetrasi gadget, media sosial, dan konten digital yang deras juga menimbulkan risiko terhadap kedalaman pembelajaran agama, nilai-spiritualitas, dan karakter siswa yang selama ini menjadi tujuan utama pembelajaran keagamaan (Manshur & Isroani, 2023). Selain memberi kemudahan belajar, penggunaan TIK yang tidak terkontrol juga dapat membuat siswa cenderung terbiasa dengan hal-hal serba cepat dan dangkal. Jika terlalu sering terpapar konten digital, fokus belajar, kepekaan nilai, dan kedalaman pemahaman agama bisa menurun.

Teknologi digital juga menciptakan peluang signifikan untuk inovasi dalam pembelajaran PAI, di mana media digital berbasis TIK dapat memperkaya pengalaman belajar, meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, serta menghadirkan interaktivitas yang lebih besar (Qohhar, 2026; Hidayati & Hafidz, 2025). Meskipun teknologi tampak menjanjikan, masih terdapat kekhawatiran bahwa aspek nilai-spiritual, seperti kesederhanaan, pengendalian diri, dan zuhud yang dalam tradisi keislaman berarti sikap sederhana, menjauhkan diri dari keterikatan duniawi tidak mendapatkan perhatian seimbang dalam pengajaran PAI yang digital terintegrasi. Integrasi teknologi dalam pembelajaran PAI yang cenderung berorientasi pada aspek kognitif dan pemanfaatan media digital belum sepenuhnya diimbangi dengan penguatan dimensi afektif dan spiritual peserta didik. Keadaan ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara perkembangan teknologi pembelajaran dan penginternalisasian nilai-nilai keislaman yang mendasar. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan alternatif yang tidak hanya memanfaatkan teknologi, tetapi juga mampu mengendalikan dan mengarahkan penggunaannya secara bijak.

Fenomena implementasi *digital fasting* mulai muncul sebagai strategi untuk mengatasi dan memulihkan keseimbangan perilaku manusia di era gadget. Digital fasting memperlihatkan pengurangan sementara dalam penggunaan media sosial yang dapat meningkatkan kesehatan mental generasi Milenial dan Gen Z (Ambarsari, dkk., 2025). Memberi jeda dari media sosial memberi kesempatan bagi individu untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, serta meningkatkan keseimbangan emosi (Febri, 2024). Dengan berkurangnya *exposure* terhadap gangguan digital, fokus dan mutu interaksi sosial juga biasanya meningkat, sehingga kesehatan mental dapat terpelihara dengan lebih baik.

Kementerian Pendidikan mencatat bahwa, pemerintah menggalakkan digitalisasi pembelajaran sebagai upaya pemerataan dan kualitas pendidikan. Kementerian Pendidikan pernah mencatat bahwa hingga Agustus 2025 telah dilatih 150 narasumber fasilitator nasional dan 720 satuan PAUD menerima perangkat digital sebagai bagian dari program digitalisasi pembelajaran (Menengah, 2025). Namun, hal ini menunjukkan dominan sisi teknologi dan akses digitalisasi, sementara aspek pengendalian diri, nilai zuhud, dan pengaturan penggunaan digital belum mendapat perhatian khusus.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti pada saat pembelajaran pendidikan agama Islam berlangsung dapat diketahui bahwa realitas menunjukkan, siswa kelas X di sekolah MAN Sampang menghadapi tantangan ganda, pertama, paparan digital yang tinggi misalnya gadget tiap hari, media sosial, game online menyebabkan distraksi dan menurunnya konsentrasi belajar, kedua, pembelajaran PAI yang mungkin masih dominan metode ceramah, hafalan, dan sedikit refleksi nilai sehingga nilai zuhud belum terintegrasi secara sistematis. Maka dari itu, terdapat kebutuhan untuk merancang dan mengimplementasikan strategi pembelajaran yang tidak hanya menggunakan digital media, tetapi juga mengarahkan siswa pada praktik pengendalian diri digital yakni *digital fasting* sebagai bagian dari penanaman nilai zuhud.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Asiana & Irawan (2025) bahwa program digital detox efektif meningkatkan konsentrasi, kualitas hafalan, kedisiplinan, dan kesadaran spiritual santri. Qomaria, (2025) Dalam penelitian ini, penerapan frugal living pada pendidikan Islam nonformal secara efektif meningkatkan kesadaran finansial dan spiritual serta memperkuat nilai zuhud dan qanaah melalui perubahan perilaku hidup sederhana dan pengendalian konsumsi. Rahayu, dkk., (2025) meneliti program Digital Detox melalui strategi Zona Bebas Gawai, Jadwal Detox Harian, dan Jadwal Interaksi Digital efektif meningkatkan kontrol penggunaan gadget, fokus belajar, serta kualitas interaksi sosial siswa.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Asiana & Irawan (2025), Qomaria (2025), serta Rahayu dkk. (2025) menunjukkan adanya kesamaan dengan penelitian ini, yakni sama-sama mengkaji upaya pengendalian penggunaan teknologi sebagai strategi dalam membentuk karakter, meningkatkan konsentrasi belajar, serta memperkuat nilai-nilai spiritual seperti kedisiplinan, kesadaran diri, dan kesederhanaan. Selain itu, kesamaan juga terlihat pada penggunaan pendekatan pembatasan gadget (*digital detox/digital fasting*) sebagai sarana edukatif dalam merespons tantangan era digital. Namun demikian, penelitian ini memiliki

kekhasan tersendiri karena mengintegrasikan digital fasting secara langsung ke dalam pembelajaran PAI sebagai bagian dari proses pendidikan formal, dengan penekanan khusus pada penanaman nilai zuhud. Di samping itu, penelitian ini berfokus pada konteks madrasah (MAN Sampang) serta mengkaji implementasi secara komprehensif mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga dampaknya terhadap perilaku dan karakter siswa, yang belum diulas secara mendalam dalam penelitian sebelumnya.

Dari tinjauan tersebut, terdapat *research gap* yang jelas, belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi penerapan *digital fasting* atau detoks digital sebagai strategi pembelajaran dalam konteks PAI di sekolah menengah (khususnya kelas X) dengan fokus pada internalisasi nilai zuhud. Sebagian besar penelitian masih terfokus pada nilai zuhud dalam lingkungan pesantren atau nonformal, bukan sekolah menengah formal, penggunaan media digital atau inovasi pembelajaran PAI secara umum, tetapi tidak dikaitkan dengan pengendalian dan pembatasan digital sebagai bagian dari nilai keislaman, *digital fasting* atau *detoks digital* sebagai fenomena kesehatan/psikologi pelajar, tapi tidak dalam kerangka pembelajaran PAI dan penanaman nilai zuhud. Maka dalam penelitian ini akan memberi perspektif baru dengan menggabungkan ketiga unsur, pembelajaran PAI, strategi *digital fasting*, dan penanaman nilai zuhud pada siswa kelas X di MAN Sampang.

Atas dasar pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Implementasi *Digital Fasting* dalam Pembelajaran PAI sebagai Upaya Penanaman Nilai Zuhud pada Siswa Kelas X MAN Sampang. MAN Sampang dipilih karena merupakan salah satu madrasah aliyah negeri di Kabupaten Sampang dengan karakteristik peserta didik yang aktif dalam penggunaan media digital serta memiliki lingkungan belajar yang mendukung penerapan inovasi pembelajaran berbasis nilai. Studi ini mengungkap sejauh mana penerapan digital fasting bisa berkontribusi dalam menanamkan nilai zuhud kepada siswa, serta bagaimana efektivitasnya dalam mendukung terwujudnya proses pembelajaran PAI yang lebih bermakna dan kontekstual di MAN Sampang.

Penelitian ini memproyeksikan bahwa penerapan *digital fasting* dalam KBM Pendidikan Agama Islam (PAI) di MAN Sampang mampu mentransformasi kualitas belajar siswa secara sistematis. Target utamanya bukan sekadar peningkatan konsentrasi dan partisipasi kelas, melainkan juga internalisasi nilai zuhud melalui pembiasaan yang disiplin dan reflektif. Dengan mengedepankan aspek spiritualitas dan kesadaran sosial, studi ini diharapkan menjadi fondasi bagi strategi pembelajaran PAI yang lebih holistik di mana penguasaan materi berjalan selaras dengan penguatan karakter. Harapannya, temuan ini dapat menjadi rujukan praktis bagi para pendidik dalam meramu konsep pengendalian diri digital yang berbasis pada nilai-nilai keislaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis implementasi digital fasting dalam pembelajaran PAI di MAN Sampang, mengkaji penanaman nilai zuhud, serta dampaknya terhadap perilaku dan karakter siswa.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan metode kualitatif deskriptif melalui pendekatan studi lapangan untuk menggali fenomena secara mendalam. Dalam proses pengumpulan datanya, peneliti menghimpun informasi yang bersumber langsung dari lapangan (data primer) serta didukung oleh dokumen maupun literatur relevan sebagai data sekunder (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Data primer diperoleh dari guru PAI, siswa kelas X, serta pihak sekolah yang terlibat langsung dalam pelaksanaan *digital fasting*. Data sekunder diperoleh dari dokumen pendukung seperti profil madrasah, serta literatur yang relevan. Lokasi penelitian berada di MAN Sampang, Kabupaten Sampang, Jawa Timur, dengan waktu penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2026 selama proses pengumpulan hingga analisis data berlangsung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi (Thalib, 2022). Observasi yang digunakan adalah observasi terbuka dan tersamar, di mana pada tahap awal peneliti menyampaikan tujuan penelitian secara jelas kepada subjek, namun dalam kondisi tertentu melakukan pengamatan secara tersamar untuk memperoleh data yang lebih alami. Untuk mendapatkan data yang kaya dan mendalam, peneliti menerapkan teknik wawancara semi-

terstruktur yang memberikan ruang fleksibilitas saat berinteraksi dengan informan di lapangan. Proses ini diperkuat dengan metode dokumentasi, di mana peneliti menghimpun berbagai bukti otentik seperti foto aktivitas kelas, catatan harian lapangan, hingga arsip resmi yang merekam jejak implementasi *digital fasting*.

Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Huberman, 1994). Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang sistematis untuk menggambarkan proses implementasi *digital fasting* serta respons siswa dalam kaitannya dengan nilai zuhud. Pada fase akhir, penarikan kesimpulan dilakukan secara simultan melalui proses verifikasi yang ketat dengan menyandingkan data dari beragam sumber. Peneliti menerapkan triangulasi sumber dan teknik guna menjaga validitas temuan; langkah ini ditempuh dengan memverifikasi informasi antar informan serta mensinkronkan hasil observasi, wawancara, dan studi dokumen. Hal tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan benar-benar kredibel dan memiliki akuntabilitas yang kuat (Husnullail, dkk., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan observasi awal, siswa kelas X MAN Sampang menghadapi paparan digital yang tinggi sehingga menurunkan konsentrasi belajar, sementara pembelajaran PAI masih cenderung berorientasi ceramah dan belum mengintegrasikan nilai zuhud secara sistematis; oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran berupa digital fasting untuk melatih pengendalian diri sekaligus menanamkan nilai zuhud. Kondisi di lapangan diperkuat oleh temuan dari sesi wawancara, yang mengonfirmasi bahwa praktik *digital fasting* secara nyata berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan kemampuan siswa dalam mengontrol diri saat proses belajar mengajar berlangsung.

“Sejak ada digital fasting di sekolah, saya merasa lebih bisa mengontrol penggunaan HP, terutama pas waktu jam pelajaran. saya juga jadi bisa fokus belajar karena gak terganggu sama HP. Terus juga saya mulai terbiasa untuk gak terlalu berlebihan dalam menggunakan teknologi, jadi bisa lebih sadar buat hidup sederhana.” (Wawancara dengan siswa, 8/04/2026).

Berdasarkan penuturan para siswa saat wawancara, kebijakan *digital fasting* yang diterapkan sekolah terbukti efektif dalam membantu mereka mengerem penggunaan ponsel. Dampak ini sangat terasa di jam pelajaran, di mana siswa menjadi lebih sadar dan mampu menahan diri untuk tidak terus-menerus terpaku pada gawai. Siswa merasakan peningkatan fokus belajar karena minimnya distraksi dari gadget. Selain itu, siswa mulai membiasakan diri untuk tidak menggunakan teknologi secara berlebihan. Hal ini turut mendorong munculnya kesadaran dalam menjalani gaya hidup yang lebih sederhana. Dengan demikian, digital fasting tidak hanya berdampak pada peningkatan konsentrasi, tetapi juga pada pembentukan sikap bijak dalam penggunaan teknologi.



Gambar 1. *Digital Fasting* dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Penanaman Nilai Zuhud

Gambar diatas mengilustrasikan alur penerapan digital fasting dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) untuk menanamkan nilai zuhud. Proses dimulai dengan tahap perencanaan, yang menetapkan ketentuan pembatasan penggunaan gadget selama kegiatan pembelajaran. Pada tahap implementasi, guru menerapkan digital fasting dengan membimbing siswa untuk tidak menggunakan perangkat digital dan menggantinya dengan kegiatan pembelajaran yang lebih hidup, seperti diskusi dan refleksi diri. Kemudian, terjadi internalisasi nilai-nilai, di mana siswa mengembangkan sikap pengendalian diri, kesederhanaan hidup, dan keseimbangan dalam menggunakan teknologi. Perubahan ini jelas tercermin dalam perilaku siswa yang kini lebih disiplin, tenang dalam memahami materi pembelajaran, dan mengalami peningkatan kesadaran spiritual. Dalam konteks ini, digital fasting bukan hanya sekadar peraturan, tetapi strategi pengajaran efektif yang mengintegrasikan unsur akademik dengan pembentukan karakter berdasarkan nilai-nilai zuhud.

Pembahasan

Implementasi Digital Fasting dalam Pembelajaran PAI di MAN Sampang

Implementasi *digital fasting* dalam pembelajaran PAI di MAN Sampang menjadi strategi pedagogis untuk menjawab tantangan era digital bagi siswa. Kebijakan ini tidak sekadar membatasi penggunaan perangkat elektronik, tetapi bertujuan membangun atmosfir belajar yang lebih bermakna, fokus, dan kondusif. Melalui integrasi ini, aspek pengendalian diri siswa diperkuat sebagai bagian dari pendidikan karakter, di mana guru PAI memegang peran kunci dalam menyelaraskan strategi tersebut dengan target kurikulum (Setiawan, 2024). Penerapan strategi ini tetap berpijak pada situasi dan kebutuhan riil para siswa supaya tetap nyambung dengan keseharian mereka. *Digital fasting* tidak boleh dipandang sebagai aturan kaku atau sekadar larangan memakai ponsel. Sebaliknya, ini adalah sebuah proses pendidikan yang fokus pada upaya menumbuhkan kesadaran diri dari dalam (Aulia, 2025). Langkah ini pada akhirnya membuat pelajaran PAI terasa lebih nyata dan aplikatif bagi kehidupan siswa. Bukan sekadar teori, pembelajaran tersebut bertransformasi menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai karakter dalam diri mereka.

Digital fasting dapat dipahami sebagai upaya pengendalian penggunaan teknologi digital yang dilakukan secara sadar dan terencana dalam kurun waktu tertentu. Konsep ini berlandaskan pada teori self-regulation yang menekankan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, perhatian, dan kebiasaan agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Umam & Irfandi, 2025). Dalam dunia pendidikan, digital fasting bukan berarti menolak teknologi, melainkan mengarahkan pemanfaatannya secara lebih bijaksana, seimbang, dan sesuai kebutuhan pembelajaran. Selain itu, konsep ini juga berkaitan dengan kesejahteraan (well-being), yaitu menjaga kesehatan mental, meningkatkan fokus, serta memperbaiki kualitas interaksi sosial di tengah perkembangan teknologi yang pesat. Atas dasar itulah, *digital fasting* dalam kelas PAI terasa sangat pas. Praktik ini tidak cuma bikin suasana belajar jadi lebih efektif, tapi juga menjadi wadah bagi siswa untuk mengasah kedisiplinan, melatih kontrol diri, hingga memperdalam kepekaan spiritual mereka.

Saat masuk ke tahap perencanaan, guru PAI mulai menyusun rancangan kelas yang memadukan konsep *digital fasting* ke dalam materi pelajaran. Di sini, guru tidak hanya membuat aturan main soal kapan ponsel boleh digunakan, tapi juga menyepakati pengecualian tertentu bersama para siswa. Lebih dari itu, guru menyiapkan berbagai aktivitas yang bisa memicu keaktifan siswa di kelas tanpa harus terus-menerus menatap layar gadget (Abdurrahman, dkk., 2025). Penyusunan rencana ini tetap berpijak pada target kurikulum dan bagaimana karakter siswa yang dihadapi. Sebagai ganti ketergantungan pada layar, guru sudah menyiapkan strategi lain seperti diskusi kelompok yang interaktif, sesi tanya jawab, hingga perenungan nilai-nilai kehidupan. Karena disiapkan secara sistematis, penerapan *digital fasting* ini pun jadi lebih terukur. Ini membuktikan bahwa kebijakan tersebut adalah hasil pertimbangan matang, bukan sekadar keputusan mendadak di tengah kelas.

Pada tahap pelaksanaan, *digital fasting* diterapkan secara langsung dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Peserta didik diarahkan untuk tidak menggunakan gadget selama proses

pembelajaran berlangsung agar dapat meningkatkan konsentrasi terhadap materi yang disampaikan (Hatikah, 2026). Pendidik berperan aktif dalam menghidupkan suasana kelas melalui beragam aktivitas, mulai dari diskusi interaktif dan kolaborasi kelompok, hingga sesi renungan yang mendalami nilai-nilai spiritual keagamaan. Selain itu, guru juga memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengendalian diri dalam penggunaan teknologi. Langkah ini tidak bertujuan untuk sekadar menuntut siswa agar patuh pada aturan. Lebih dari itu, fokus utamanya adalah bagaimana membangun kesadaran dari dalam diri mereka masing-masing. Siswa diajak untuk merasakan manfaat dari pembatasan penggunaan gadget, seperti meningkatnya fokus dan kualitas interaksi sosial. Pelaksanaan *digital fasting* berlangsung secara edukatif dan partisipatif.

Saat memasuki tahap evaluasi, guru mulai meninjau sejauh mana *digital fasting* berhasil diterapkan dalam kelas PAI. Penilaian ini tidak dilakukan melalui tes tertulis, melainkan lewat pengamatan langsung terhadap perubahan sikap siswa saat belajar. Fokus perhatian guru tertuju pada seberapa baik konsentrasi mereka, seberapa aktif mereka berpartisipasi, serta bagaimana kualitas interaksi sosial yang terjalin antar siswa di dalam kelas (Fauziah, dkk., 2025). Selain itu, guru juga melakukan refleksi bersama peserta didik untuk mengetahui pengalaman mereka selama menjalani praktik *digital fasting*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan fokus belajar serta keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik juga mulai menunjukkan sikap disiplin dan kemampuan dalam mengendalikan penggunaan gadget (Lubis & Siregar, 2025). Oleh karena itu, evaluasi menjadi komponen penting dalam menilai keberhasilan implementasi strategi tersebut.

Penerapan *digital fasting* dalam kelas PAI di MAN Sampang nyatanya membawa perubahan signifikan pada mutu kegiatan belajar mengajar. Suasana di kelas kini terasa lebih hidup dan komunikatif, dengan fokus utama yang bergeser pada penguatan nilai-nilai personal siswa. Lewat metode ini, para peserta didik tidak hanya dicekoki teori di tingkat kognitif, melainkan benar-benar merasakan langsung bagaimana sebuah karakter dibentuk dan dihayati dalam keseharian mereka (Madyarini & Wijayanti, 2025). Digital fasting membantu siswa mengembangkan kesadaran dalam menggunakan teknologi secara bijak dan proporsional. Di samping itu, penerapan metode ini sangat berperan dalam membangun suasana belajar yang lebih positif dan proporsional bagi siswa. Agar praktik ini tetap berjalan secara konsisten, kehadiran guru sebagai pendamping sekaligus fasilitator menjadi faktor penentu yang sangat vital.

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti memandang bahwa implementasi digital fasting dalam pembelajaran PAI di MAN Sampang merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam merespons tantangan penggunaan teknologi di kalangan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan gadget tidak hanya meningkatkan fokus dan kualitas pembelajaran, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter, khususnya dalam aspek disiplin dan pengendalian diri. Di samping itu, *digital fasting* menjadi instrumen nyata untuk mendaratkan nilai zuhud ke dalam ranah praktik. Hal ini membuat siswa tidak lagi terjebak pada hafalan teori di kepala, melainkan benar-benar mampu mengamalkannya secara konkret dalam dinamika hidup mereka sehari-hari. Peneliti juga menilai bahwa keberhasilan implementasi ini sangat dipengaruhi oleh peran guru sebagai fasilitator yang mampu membimbing dan memberikan teladan kepada siswa. Oleh karena itu, *digital fasting* sebaiknya tidak dipandang sekadar sebagai teknik mengajar di kelas. Lebih dari itu, metode ini merupakan sebuah pendekatan pendidikan karakter yang komprehensif, karena mampu menyatukan elemen kecerdasan berpikir (kognitif), kematangan emosional (afektif), dan kedalaman batin (spiritual) menjadi satu kesatuan yang utuh dalam diri siswa.

Penanaman Nilai Zuhud melalui Digital Fasting

Di MAN Sampang, nilai zuhud ditanamkan melalui metode *digital fasting* sebagai langkah edukatif yang menghubungkan kontrol teknologi dengan penguatan karakter spiritual siswa. Dalam pendekatan ini, zuhud tidak diartikan sebagai sikap antipati terhadap dunia luar. Sebaliknya, konsep ini lebih menekankan pada bagaimana siswa bisa bersikap proporsional dan

bijak dalam menggunakan fasilitas duniawi, terutama gawai dan teknologi digital (Fadlillah & Wasil, 2025). *Digital fasting* hadir sebagai wadah nyata bagi siswa untuk merasakan langsung bagaimana rasanya mendisiplinkan diri. Lewat metode ini, pemahaman tentang zuhud tidak lagi berhenti di bangku kelas sebagai teori semata, melainkan meresap menjadi kebiasaan hidup yang nyata. Di sini, peran guru PAI menjadi sangat krusial sebagai pembimbing yang mengawal setiap tahapan internalisasi nilai tersebut secara teratur dan berkesinambungan (Ayu & Khairunnisa, 2026). Dengan demikian, *digital fasting* menjadi sarana efektif dalam mengaitkan nilai keislaman dengan realitas kehidupan modern.

Dalam pendidikan Islam, zuhud sejatinya adalah sebuah sikap mental dimana seseorang mampu menjaga jarak batin agar tidak diperbudak oleh urusan duniawi, sembari tetap memfokuskan kompas hidupnya pada nilai-nilai ukhrawi. Penting untuk digaris bawahi bahwa zuhud tidak menuntut kita meninggalkan dunia sepenuhnya; justru dunia diposisikan sebagai jembatan yang seimbang untuk meraih pencapaian spiritual yang lebih hakiki. Secara praktis, konsep ini berakar kuat pada pembentukan karakter, khususnya dalam memupuk rasa syukur yang cukup (*qana'ah*), ketangguhan dalam mengendalikan diri (*mujahadah an-nafs*), serta kemampuan menjaga kehormatan diri dari sikap konsumtif (*iffah*). Di ruang lingkup sekolah, nilai zuhud menjadi tameng agar siswa tidak tumbuh menjadi pribadi yang materialistis. Melalui nilai ini, mereka belajar mendisiplinkan keinginan serta mempertajam kepekaan batin. Maka, menyisipkan nilai zuhud ke dalam kurikulum pembelajaran adalah langkah taktis untuk melahirkan generasi yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga memiliki akar spiritual yang kokoh (Sanusi, 2025).

Proses penanaman nilai zuhud dimulai dengan memberikan pemahaman kepada siswa tentang konsep-konsep dasar. Guru menjelaskan bahwa zuhud adalah gaya hidup sederhana, tidak berperilaku berlebihan, dan kemampuan untuk mengendalikan diri serta menghindari ketergantungan pada hal-hal yang bersifat duniawi. Pemahaman ini kemudian dikaitkan dengan masalah penggunaan teknologi digital yang berlebihan di kalangan siswa. Dengan menggunakan pendekatan berbasis kontekstual, siswa didorong untuk mengenali dampak negatif dari penggunaan gadget yang tidak terkendali. Materi ini dijelaskan dengan contoh-contoh kehidupan nyata yang relevan dengan lingkungan sosial siswa (Marzukah, 2025).

Penanaman nilai zuhud diperkuat melalui praktik *digital fasting* dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik dilatih untuk membatasi penggunaan gadget selama proses pembelajaran sebagai bentuk latihan pengendalian diri. Dalam praktik ini, siswa belajar menahan keinginan untuk mengakses media sosial atau konten digital yang tidak relevan. Guru mengarahkan siswa untuk menggantikan aktivitas digital dengan kegiatan yang lebih produktif, seperti diskusi, membaca, dan refleksi. Pengalaman ini membantu siswa menyadari bahwa ketenangan dan fokus tidak selalu bergantung pada teknologi. Praktik langsung tersebut memperkuat pemahaman siswa terhadap nilai zuhud. Proses pembelajaran tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan reflektif (Cahyadi, dkk., 2025; Aliah, dkk., 2026).

Selain membatasi penggunaan gadget, nilai zuhud juga ditanamkan melalui kegiatan refleksi dan pembiasaan. Guru menyediakan waktu bagi siswa untuk merefleksikan pola penggunaan teknologi sehari-hari mereka (Nasution, 2025). Hal ini berfungsi sebagai forum bagi siswa untuk menganalisis dampak gadget terhadap prestasi akademik dan aspek keagamaan mereka. Bersamaan dengan itu, penguatan sifat-sifat karakter sederhana, disiplin, dan pengendalian diri menjadi fokus utama di setiap tahap pembelajaran. Kegiatan-kegiatan ini dilakukan secara terus-menerus agar nilai-nilai tersebut tertanam kuat dalam diri siswa. Pembiasaan ini merupakan kunci untuk mengembangkan karakter yang konsisten. Nilai zuhud tidak hanya dipahami tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Implementasi *digital fasting* sebagai sarana menanamkan nilai zuhud terbukti membawa perubahan positif bagi karakter siswa. Tak hanya sekadar membatasi gawai, para peserta didik kini tampak lebih bersahaja, punya kontrol diri yang kuat, serta lebih dewasa dalam menyikapi arus teknologi. Dampak lainnya pun terasa pada ketajaman fokus belajar dan kedalaman kesadaran spiritual mereka. Dalam hal ini, metode *digital fasting* muncul sebagai solusi jitu untuk menyisipkan nilai-nilai Islam di era modern, dengan catatan, peran guru sebagai sosok teladan

tetap menjadi kunci utama keberhasilannya (Arsini, dkk., 2023) Dengan pendekatan yang tepat, nilai zuhud dapat diintegrasikan secara kontekstual dalam pembelajaran PAI. Oleh karena itu, *digital fasting* dapat menjadi alternatif inovatif dalam pendidikan karakter berbasis nilai keagamaan.

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa MAN Sampang berhasil mengintegrasikan nilai zuhud melalui strategi *digital fasting* yang sistematis mulai dari tahap pemberian pemahaman hingga pembiasaan nyata. Di sini, zuhud tidak lagi sekadar menjadi teori di buku teks, melainkan dipraktikkan langsung lewat pembatasan gawai saat jam pelajaran. Dampaknya cukup signifikan; siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku seperti hidup lebih bersahaja, lebih disiplin, dan memiliki kendali diri yang lebih kuat terhadap teknologi. Selain mempertajam konsentrasi belajar, metode ini juga terbukti menghidupkan kembali kualitas interaksi sosial antar-siswa di dalam kelas.

Dampak Digital Fasting terhadap Perilaku dan Karakter Siswa

Dampak implementasi *digital fasting* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di MAN Sampang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap perilaku dan karakter peserta didik. Ketika akses terhadap gawai dibatasi di ruang kelas, konsentrasi siswa secara otomatis akan lebih terpusat. Hal ini meminimalisir distraksi sehingga mereka bisa lebih mendalami setiap poin materi yang sedang dijelaskan oleh pengajar. Kondisi ini mampu meminimalisasi distraksi yang umumnya disebabkan oleh penggunaan media sosial dan aktivitas digital lainnya. Dengan berkurangnya gangguan tersebut, siswa dapat berkonsentrasi secara lebih optimal sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih mendalam. Selain itu, suasana pembelajaran menjadi lebih tertib dan kondusif karena perhatian siswa tidak terpecah (Khairunnisa, dkk., 2025). Kondisi ini sangat membantu tenaga pengajar dalam menertibkan suasana kelas. Dengan begitu, guru bisa lebih fokus memandu jalannya pembelajaran agar tetap terarah dan efektif. Oleh karena itu, *digital fasting* memberikan dampak positif terhadap efektivitas kegiatan belajar mengajar. Sebagaimana tampak pada wawancara berikut ini.

“Penerapan *digital fasting* dalam pembelajaran PAI membuat siswa lebih mampu mengontrol penggunaan gadget, meningkatkan fokus belajar, serta menumbuhkan sikap zuhud berupa hidup sederhana, tidak berlebihan, dan lebih bijak dalam menyikapi penggunaan teknologi.” (Wawancara dengan guru, 8/04/2026)

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PAI, diperoleh keterangan bahwa penerapan *digital fasting* dalam pembelajaran memberikan pengaruh positif terhadap perilaku peserta didik. Guru mengungkapkan bahwa pembatasan penggunaan gadget selama proses pembelajaran membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri terhadap teknologi. Selain itu, fokus belajar siswa menjadi lebih optimal karena berkurangnya gangguan dari aktivitas digital. Guru juga mengamati adanya perubahan sikap siswa yang mulai menunjukkan pola hidup lebih sederhana dan tidak berlebihan dalam penggunaan teknologi. Hal ini tampak dari kebiasaan siswa yang lebih selektif dan bijak dalam memanfaatkan gadget. Guru menegaskan bahwa praktik *digital fasting* berkontribusi dalam menanamkan nilai zuhud secara kontekstual dalam kehidupan sehari-hari siswa. Selain menyokong keberhasilan di ruang kelas, pembatasan dunia digital juga menjadi sarana efektif untuk mengasah kepribadian peserta didik. Hal ini menciptakan keseimbangan antara kecerdasan intelektual dengan ketajaman nilai-nilai spiritualitas (Utami, dkk., 2025).

Jika meninjau sisi perilaku, *digital fasting* secara alami menempa kedisiplinan dan rasa tanggung jawab siswa. Dengan membiasakan diri membatasi gadget saat jam pelajaran, siswa sebenarnya sedang berlatih untuk menghargai komitmen bersama. Lebih dari itu, mereka belajar bagaimana mengontrol dorongan untuk selalu membuka teknologi dan mulai mengelola waktu dengan lebih cerdas. Secara perlahan, kebiasaan ini membentuk pola hidup yang lebih tertata, di mana siswa makin sadar bahwa waktu belajar adalah kesempatan berharga yang harus dimanfaatkan sebaik mungkin (Indrawan, 2024). Kebiasaan disiplin yang muncul dari *digital fasting* sebenarnya tidak cuma berhenti di dalam kelas saja. Praktik ini punya kekuatan untuk

membentuk pola perilaku positif yang terbawa hingga ke kehidupan sehari-hari secara jangka panjang.

Dari sisi sosial, penerapan puasa digital ini terbukti mempererat hubungan antar siswa. Karena tidak lagi sibuk dengan layar masing-masing, kualitas komunikasi dan interaksi di antara mereka pun menjadi jauh lebih baik. Tanpa ketergantungan pada gadget, siswa terdorong untuk berkomunikasi secara langsung dengan teman sebaya. Interaksi yang terjalin menjadi lebih aktif, komunikatif, dan bermakna. Siswa juga lebih mudah terlibat dalam kegiatan diskusi dan kerja kelompok. Hal ini berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan sosial seperti kerja sama, empati, dan sikap saling menghargai (Hanapi, dkk., 2025). Selain itu, hubungan antara siswa dan guru menjadi lebih dekat karena komunikasi berlangsung secara langsung. Kondisi ini menciptakan suasana pembelajaran yang lebih humanis. Dengan demikian, *digital fasting* berdampak positif terhadap dinamika sosial di lingkungan kelas.

Dilihat dari sisi karakter, *digital fasting* berperan besar dalam memupuk kontrol diri dan sikap bersahaja yang sejalan dengan prinsip *zuhud*. Di sini, siswa diajak untuk tidak lagi menjadi budak teknologi, sehingga mereka bisa lebih bijak membedakan antara keinginan dan kebutuhan yang sebenarnya. Pengalaman menahan diri dari godaan layar ponsel ini menjadi semacam "latihan mental" yang nyata bagi kepribadian mereka. Lebih dari itu, muncul kesadaran baru dalam diri siswa bahwa kebahagiaan dan rasa nyaman tidak selamanya harus ditemukan di dunia maya (Khairanis & Aldi, 2025). Sikap siswa yang kini lebih bijak dalam memakai teknologi menjadi bukti nyata dari nilai kesederhanaan yang mereka anut. Proses ini secara perlahan memperdalam sisi spiritualitas dalam diri tiap murid. Alhasil, *digital fasting* pun bertransformasi menjadi metode yang sangat ampuh untuk membangun kepribadian yang religius.

Digital fasting terbukti menjadi motor penggerak bagi perubahan perilaku siswa secara utuh. Bukan sekadar soal urusan nilai sekolah, metode ini sukses menyentuh dimensi sosial dan spiritual siswa. Dampak konkretnya terlihat dari meningkatnya daya fokus, kedisiplinan yang makin tertata, serta kemampuan berinteraksi dengan sesama yang jauh lebih berkualitas (Asbari, dkk., 2024). Di samping itu, prinsip-prinsip kesederhanaan dan kontrol diri mulai mendarah daging dalam keseharian mereka. Di balik keberhasilan ini, ada peran guru yang sangat krusial sebagai pembimbing sekaligus fasilitator. Jika diterapkan secara konsisten dan terus-menerus, *digital fasting* bisa menjadi senjata ampuh untuk memperkuat karakter siswa. Atas dasar itulah, metode ini sangat layak diangkat sebagai inovasi baru dalam pembelajaran PAI di zaman digital. Gambaran nyata mengenai hal tersebut dapat disimak dalam kutipan wawancara di bawah ini.

"Sejak ada digital fasting di sekolah, saya merasa lebih bisa mengontrol penggunaan HP, terutama pas waktu jam pelajaran. saya juga jadi bisa fokus belajar karena gak terganggu sama HP. Terus juga saya mulai terbiasa untuk gak terlalu berlebihan dalam menggunakan teknologi, jadi bisa lebih sadar buat hidup sederhana." (Wawancara dengan siswa, 8/04/2026).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan digital fasting memberikan dampak positif terhadap perilaku siswa dalam memanfaatkan teknologi. Siswa mengalami peningkatan kemampuan dalam mengendalikan penggunaan ponsel, terutama selama kegiatan pembelajaran, sehingga gangguan terhadap konsentrasi dapat diminimalisasi. Kondisi ini turut mendukung meningkatnya fokus siswa dalam menerima materi pelajaran di kelas. Selain itu, pengalaman mengikuti digital fasting mendorong siswa untuk lebih bijak dan tidak berlebihan dalam menggunakan teknologi (Adilla, 2025). Hal tersebut tercermin dari tumbuhnya kesadaran untuk menerapkan pola hidup sederhana dan mampu mengontrol diri. *Digital fasting* tidak hanya mendongkrak capaian akademik siswa, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter mereka. Siswa jadi lebih tahu diri dan seimbang dalam menempatkan teknologi di tengah keseharian mereka.

Kebijakan MAN Sampang mengintegrasikan *digital fasting* ke dalam kelas PAI menjadi jawaban yang sangat relevan atas tantangan teknologi saat ini. Testimoni dari para siswa sendiri mengkonfirmasi adanya dampak positif, seperti kemampuan mengontrol diri yang lebih kuat, konsentrasi belajar yang tajam, hingga cara pandang yang lebih bersahaja dalam berteknologi. Hal ini senada dengan observasi para pengajar yang melihat bahwa manfaatnya melampaui nilai

akademik, yakni pada kematangan karakter dan kedisiplinan. Sinkronisasi antara apa yang dirasakan siswa dan temuan guru menjadi indikator kuat bahwa strategi ini telah diterapkan secara efektif (Prasetyono, 2025). Lebih dari sekadar membatasi penggunaan gadget, metode ini bersifat sangat mendidik karena berhasil menggali kesadaran dari dalam diri siswa sendiri. Hal inilah yang membuat *digital fasting* layak disebut sebagai terobosan dalam pelajaran PAI. Melalui cara ini, sisi intelektual, emosional, hingga spiritual siswa dapat tumbuh berdampingan secara selaras.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan digital fasting di kelas pada saat pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di MAN Sampang menghasilkan perubahan signifikan pada perilaku siswa. Kemampuan siswa untuk secara mandiri membatasi penggunaan gadget terbukti meningkatkan konsentrasi belajar mereka. Dampaknya tidak hanya berhenti disitu, tetapi juga dengan munculnya rasa disiplin, tanggung jawab, dan pemikiran yang lebih matang terhadap penggunaan teknologi. Secara spiritual, siswa mulai menginternalisasikan nilai-nilai zuhud, yaitu kesadaran untuk hidup sederhana dan menggunakan teknologi secara bijak dan tidak berlebihan. Menariknya, karena mereka tidak lagi terikat pada gadget, interaksi sosial antar siswa menjadi lebih dekat dan hangat (Afifatinnisa & Rohman, 2025). Di tengah derasnya arus teknologi, praktik *digital fasting* hadir sebagai cara yang sangat relevan untuk mengajarkan nilai *zuhud*. Melalui metode ini, siswa tidak hanya belajar teori, tetapi juga benar-benar melatih kepribadian religius mereka secara nyata dalam keseharian di dunia digital.

Temuan peneliti mengungkap munculnya kesadaran reflektif pada siswa terhadap pola penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari mereka, di mana siswa kini mampu secara mandiri menilai manfaat dan risiko penggunaan gadget. Lebih lanjut, terdapat pergeseran yang signifikan dalam pola interaksi pembelajaran, menjadi lebih aktif dan melibatkan partisipasi penuh, karena siswa tidak lagi bergantung pada perangkat digital sebagai fokus utama. Penelitian ini juga membuktikan bahwa digital fasting secara tidak langsung menciptakan budaya pembelajaran yang lebih sehat, seperti peningkatan kebiasaan berdiskusi, membaca, dan refleksi nilai. Namun, implementasinya masih menghadapi tantangan, seperti masa adaptasi awal bagi siswa yang masih bergantung pada gadget, sehingga dibutuhkan bimbingan dan konsistensi dari pihak guru. Digital fasting tidak hanya mempengaruhi aspek individu, tetapi juga membentuk ekosistem pembelajaran yang lebih hidup dan seimbang, yang mengarah pada penguatan pendidikan karakter.

KESIMPULAN

Penerapan digital fasting di MAN Sampang telah terbukti berhasil meningkatkan kualitas pembelajaran sekaligus membentuk karakter siswa secara keseluruhan. Dengan membatasi penggunaan gadget, siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan terutama dalam fokus, disiplin, dan tanggung jawab. Menariknya, praktik ini juga menghidupkan kembali nilai-nilai zuhud melalui gaya hidup sederhana dan pengendalian diri dalam menggunakan teknologi. Fakta ini memperkuat bahwa pendidikan agama perlu melibatkan dimensi afektif dan spiritual, bukan hanya berfokus pada aspek kognitif. Ke depannya, inovasi ini layak dikembangkan secara terstruktur sebagai solusi pendidikan karakter yang relevan dengan era digital. Para peneliti di masa yang akan datang disarankan untuk menguji metode ini di berbagai tingkatan sekolah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A., Habibi, D. D., Waskitaningtyas, N. C., Yusman, F. R., & Aulia, N. S. (2025). *Membangun Pembelajaran Aktif di Era Digital*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Adilla, R. (2025). Peran Literasi Digital dalam Membentuk Perilaku Siswa yang Bertanggung Jawab. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 184–190.
- Afifatinnisa, S., & Rohman, F. (2025). Strategi Guru Fikih dalam Menangani Fenomena Distraksi Gadget. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 254–274.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.46963/alliqo.v10i2.3228>
- Aliah, N., Djollong, A. F., Sudirmanto, Adyana, N. I., & Rheka, J. (2026). Model Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Kontekstual Melalui Pendekatan Contextuall Teaching Learning Untuk Meningkatkan Literasi Spiritual Siswa. *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 91–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.30599/mv0bh489>
- Ambarsari, L., Irwandi, Fatmawati, E., Susanti, P. A., Ahmad, & Fahmi, R. (2025). Digital Detox: Dampak Positif Puasa Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial Dan Gen Z. *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional*, 7(1), 110–121. <https://doi.org/<https://doi.org/10.54783/jin.v7i1.1322>>.
- Arsini, Y., Yoana, L., & Prastami, Y. (2023). Peranan Guru sebagai Model dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 27–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.368>
- Asbari, M., Novitasari, D., Wardoyo, S., & Lafendry, F. (2024). Membangun Lingkungan Belajar Positif: Seminar Implementasi Disiplin Positif di Sekolah Menengah Aatas. *Niswantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.70508/6bq1bg09>
- Asiana, R., & Irawan, D. (2025). Implementasi Program Digital Detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Hafalan Al-Quran Santri. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 7(2), 170–179. <https://doi.org/<https://doi.org/10.19109/pairf.v7i2.27576>>.
- Aulia, Z. (2025). Internalisasi Puasa Ramadhan terhadap Karakter Generasi Muda Digital. *Al-Qolamuna: Journal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 2(4), 452–463. <https://doi.org/https://doi.org/10.71242/r63xw282>
- Ayu, A. P. S., & Khairunnisa, R. (2026). Strategi Membangun Moral dan Akhlak Anak Usia Dini: Analisis Nilai-Nilai Pendidikan Ala Rasulullah SAW. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 946–955.
- Cahyadi, A., Almahera, R., Julfajri, R., & Rehayati, R. (2025). Hermeneutika Hans Georg Gadamer sebagai Pendekatan Kritis dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 385–390.
- Dewi, R. (2021). Konsep Zuhud Pada Ajaran Tasawuf Dalam Kehidupan Santri Pada Pondok Pesantren. *Mawaizh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 12(2), 122–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/maw.v12i2.1874>
- Fadlillah, F., & Wasil, N. (2025). Tantangan Aktualisasi Zuhud di Era Society 5.0. *Journal of Islamic Education and Pedagogy*, 2(2), 77–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.62097/jiep.v2i02.2445>
- Fauziah, W. E., Indriani, D., Agustiansyah, A., & Faridha, N. (2025). Meningkatkan Konsentrasi di Kelas Super Aktif Melalui Pembelajaran Kolaboratif dan Diskusi Presentasi. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 15(5), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.99534/xfsqx759>
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/corammundo.v6i2.383>
- Hakim, A. N., & Yulia, L. (2024). Dampak teknologi digital terhadap pendidikan saat ini. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 145–163.
- Hanapi, J., Amaluddin, Jusrianti, Sutriana, & Hasnita. (2025). Pengembangan keterampilan sosial Siswa melalui Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Sekolah Menengah. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 376–384. <https://doi.org/https://doi.org/10.54297/seduj.v5i1.1121>
- Hatikah, N. (2026). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik di SD 101 Panyabungan. *NAAFI: JURNAL ILMIAH MAHASISWA*, 2(2), 213–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.62387/naafi.v2i2.373>
- Hidayati, R., & Hafidz. (2025). Inovasi dan Optimalisasi Media Digital Berbasis TIK dalam Pembelajaran PAI. *Journal of Islamic Education Studies*, 4(1), 18–26. <https://doi.org/<https://doi.org/10.58569/jies.v4i1.1238>>.
- Huberman, M. B. M. & A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE

Publications.

- Husnullail, M., Risnita, Jailani, M. S., & Asbui. (2024). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Imiah. *Journal Genta Mulia*, 15(0), 1–23.
- Indrawan, P. R. (2024). Analisis Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di SD Pada saat Jam Pelajaran Kosong. *Purwadita: Jurnal Agama Dan Budaya*, 8(2), 192–200. <https://doi.org/https://doi.org/10.55115/purwadita.v8i2.646>
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Akhlaq: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 1(1).
- Khairunnisa, N., Susilahati, & Lutfi. (2025). Implementasi Tata Tertib dalam Mendisiplinkan Belajar Peserta Didik. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(9), 10347–10352. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v8i9.9145>
- Lubis, R., & Siregar, L. N. K. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Disiplin Siswa Kelas V di MIS Pesantren Dairi. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 4(1), 258–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.30640/dewantara.v4i1.3998>
- Madyarini, D. D., & Wijayanti, D. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Karakter dalam Proses Pembelajaran IPS pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidik Indonesia*, 4(2), 146–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.56916/jipi.v4i2.1957>
- Manshur, A., & Isroani, F. (2023). Tantangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Era Digital. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(4), 351–368. <https://doi.org/https://doi.org/10.30868/ei.v12i04.8114>
- Marzukah, B. (2025). Pengaruh Pembelajaran Akidah Ahlak Berbasis Pengalaman Terhadap Perubahan Sikap Siswa dalam Kehidupan Sehari Hari. *At-Ta'dib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 35–51.
- Menengah, K. P. D. dan. (2025, September 20). *Digitalisasi pembelajaran percepat pemerataan mutu pendidikan di Indonesia*. <https://kemendikdasmen.go.id/berita/13670-digitalisasi-pembelajaran-percepat-pemerataan-mutu-pendidikan-di-indonesia>
- Nasution, I. E. (2025). Analisis Penanaman Karakter Islami Peserta Didik Melalui Penerapan Budaya Islami. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 14(2), 270–282. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/intelektualita.v14i2.28507>
- Prasetyono, H. (2025). Eksplorasi persepsi guru dan siswa terhadap implementasi PBL dalam Evaluasi Pembelajaran IPA di SMPN 2 Pasawahan Kabupaten Purwakarta (Studi wawancara mendalam tentang tantangan dan keunggulan penerapan PBL). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 317–348. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34224>
- Qohhar, M. A. J. (2026). Inovasi Teknologi Pembelajaran dalam Meningkatkan Kualitas Proses Belajar di Era Digital. *Journal of Instructional and Development Researches*, 6(1), 111–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.53621/jider.v6i1.733>
- Qomaria, E. N. (2025). Strategi Frugal Living dalam Pendidikan Islam Nonformal untuk Penguatan Nilai Zuhud dan Qanaah. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 31–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v5i1.2066>
- Qomariyah, N., & Maghfiroh, M. (2023). Relevansi Konsep Pendidikan Islam Perspektif Buya Hamka di Era Society. *Rabbani: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 128–147.
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian teoritis tentang teknik analisis data dalam penelitian kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Rahayu, R. D., Sugiyanti, M. R., & Arimurti, D. A. (2025). Digital Detox Tiga Jalur untuk Pelajar di Era Society 5.0 Melalui ZBG, JDH, dan JID. *Haumeni Journal of Education*, 5(2), 42–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/haumeni.v5i2.24102>
- Raprap, W. P., Ngabalin, M., Camerling, L. Y., Wahono, T. R., & Subekti, P. A. (2025). *Kepemimpinan Pendidikan 5.0: Mengelola Sekolah di Era Disrupsi*. Star Digital Publishing.
- Sanusi, M. N. A. S. ". (2025). Strategi Implementasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Pendidikan Agama Islam untuk Meningkatkan Akhlak dan Spiritualitas. *INNOVASI: JURNAL INOVASI*

- PENDIDIKAN, 11(2), 219–225. <https://doi.org/https://doi.org/10.64540/gdc8c779>
- Setiawan, S. A. (2024). Tantangan Guru PAI Mengimplementasikan Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Inovasi Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah (JIPMI)*, 3(1), 49–64.
- Thalib, M. A. (2022). Pelatihan Teknik Pengumpulan Data dalam Metode Kualitatif untuk Riset Akuntansi Budaya. *Seandanan: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.23960/seandanan.v2i1.29>
- Umam, K., & Irfandi, A. S. (2025). *Self Regulation Dan Development.*" Kepala Sekolah, Kurikulum, Dan Anak Didik: Panduan Utuh Manajemen Pendidikan.
- Utami, Y., Putri, F. A., & Oktavia, T. M. (2025). Konsep Pendidikan Akhlak Islam dalam Era Post-Digital: Rekonstruksi Nilai Spiritual Generasi Alfa Muslim di Dunia Maya. *TA'DIBAN: Journal of Islamic Education*, 6(1), 46–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.61456/tjie.v6i1.313>