

Analisis Implementasi Pembelajaran Berbasis *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Ketenangan Siswa Sekolah Dasar

¹Syahira Mawadda Warahma, ²Andi Wahdania AM, ³Pryma Mitra

^{1,2,3} Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai, Sulawesi Selatan, Indonesia

syahiramawaddawarahma03@gmail.com¹

Andiwahdaniaam10@gmail.com²

mytraprima@gmail.com^{3*}

Abstract

This research aims to analyze the application of mindfulness-based learning model for ethical development of elementary school students. Emotional calmness constitutes a vital component in the development of students character, fostering patience, composure, and the ability to manage their emotions effectively within the learning environment. This study employs the Classroom Action Research (CAR) methodology, implemented in two cycles involving fourth-grade students at SD Neg. 04 Balangnipa, Sinjai Utara subdistrict, Sinjai Regency. Data collection methods encompass observation, questionnaires, and interviews.

Keywords: *Mindfulness in education, well-being*.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi pembelajaran berbasis Mindfulness dalam meningkatkan ketenangan emosi siswa di sekolah dasar. Ketenangan emosi merupakan aspek penting dalam membentuk karakter siswa yang sabar, tenang, dan mampu mengelola perasaan dengan baik di lingkungan belajarnya. Adapun metode penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus pada kelas IV di SD Neg. 04 Balangnipa, Kecamatan Sinjai Utara, Kabupaten Sinjai. Teknik pengumpulan data dapat meliputi observasi, angket, dan wawancara.

Kata kunci: *Mindfulness dalam pendidikan, ketenangan*.

Informasi Artikel:

Received 29/02/2025

Revised 10/03/2025

Accepted 20/03/2025

Published 25/03/2025

*Corresponding Author: syahiramawaddawarahma03@gmail.com

Pendahuluan

Pembelajaran adalah adaptasi ontogeni yang berarti perubahan perilaku yang terjadi karena organisme (manusia/hewan) menyesuaikan diri dengan pola atau keteraturan yang ada di lingkungannya (De Houwer dkk., 2013; Washburne, 1936). Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik, dengan bahan pelajaran, metode penyampaian, strategi pembelajaran, dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar (Anisa dkk., 2020). Pembelajaran dapat terjadi secara sadar atau tidak sadar, dan dapat terjadi pada semua usia (Paling dkk., 2024).

Mindfulness adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan perasaan (Wenita & Ratih, 2017) sehingga mau membuka diri dan mampu sadar dalam menerima diri yang dirasakan, dipikirkan dan dilakukan oleh dirinya serta mampu menemukan pengalaman- pengalaman baru seperti mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas tepat waktu dan selalu mengikuti aturan di sekolah dan dapat mengembangkan kemampuan dalam diri demi meraih masa depan yang akan datang (Amseke & Blegur, 2024). Penerapan *Mindfulness* bertujuan untuk membentuk siswa yang tidak hanya berfokus secara kognitif, tetapi juga stabil secara emosional dan adaptif dalam menghadapi dinamika pembelajaran (Ulandari & Efendi, 2025).

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan (Ansory dkk., 2025) dimana ditandai dengan perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Emosi adalah suatu keadaan psikologis yang kompleks yang muncul sebagai respon terhadap suatu peristiwa atau situasi tertentu (S. R. Dewi & Yusri, 2023). Emosi mencakup perasaan batin seseorang, baik berupa pergolakan pikiran, nafsu, keadaan mental dan fisik yang muncul ke dalam bentuk ataupun gejala seperti rasa takut, cemas, marah, murung, kesal, iri, cemburu, senang, kasih sayang dan ingin tahu (Ansory dkk., 2025). Emosi dapat didefinisikan sebagai perubahan terkoordinasi dalam kondisi perasaan subjektif, sensasi tubuh, dan perilaku (Treves dkk., 2024)

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *eksplanatori* (*explanatory research*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* terhadap regulasi emosi dan dampaknya dalam proses pembelajaran.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang kami lakukan, penerapan pembelajaran berbasis *mindfulness* ternyata memberikan perubahan yang cukup signifikan pada perilaku dan keterampilan siswa sekolah dasar. Selama proses pelaksanaan, kami melihat bahwa siswa menjadi lebih mudah berkonsentrasi dan mampu mempertahankan fokusnya lebih lama dibandingkan sebelum program dimulai. Mereka tampak lebih tenang saat menerima instruksi dan tidak lagi mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil di sekitar mereka.

Selain meningkatkan fokus, saya juga menemukan bahwa *mindfulness* membantu siswa lebih mampu memahami dan mengatur emosi mereka sendiri. Ketika menghadapi situasi yang membuat mereka kesal atau cemas, siswa terlihat lebih cepat menenangkan diri. Hubungan antar siswa pun menjadi lebih positif; suasana kerja kelompok terlihat lebih rukun dan jarang terjadi konflik kecil seperti sebelumnya.

Perubahan yang kami amati tidak hanya tampak pada aspek emosional, tetapi juga pada perilaku belajar di kelas. Siswa terlihat lebih siap mengikuti pembelajaran, lebih percaya diri saat mencoba menyelesaikan tugas, dan tidak mudah menyerah ketika menemui soal yang sulit. Beberapa siswa yang biasanya menunjukkan kecemasan belajar justru menjadi lebih berani untuk bertanya dan terlibat dalam diskusi. Perubahan ini secara tidak langsung berdampak pada hasil belajar mereka, karena nilai tugas dan evaluasi harian mengalami peningkatan setelah program diterapkan.

Respon dari guru maupun siswa terhadap program *mindfulness* juga cukup positif. Guru merasa proses pembelajaran menjadi lebih kondusif dan siswa lebih mudah diarahkan, sementara siswa sendiri mengaku bahwa latihan *mindfulness* membuat mereka lebih rileks dan nyaman saat belajar. Meski demikian, masih ada beberapa kendala yang saya temukan, seperti keterbatasan waktu serta beberapa siswa yang perlu adaptasi lebih lama untuk mengikuti kegiatan *mindfulness*.

Secara keseluruhan, dari hasil yang kami amati, pembelajaran berbasis *mindfulness* terbukti mampu membantu siswa meningkatkan fokus, mengelola emosi, serta membangun suasana kelas yang lebih positif. Program ini dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk mendukung proses belajar mengajar di sekolah dasar.

Pembahasan

Penerapan pembelajaran berbasis mindfulness di Sekolah Dasar dilakukan melalui berbagai kegiatan yang menyesuaikan tahap perkembangan dan kemampuan anak. Siswa dibimbing untuk menyadari kondisi emosional mereka secara utuh tanpa memberikan penilaian, sehingga mereka menjadi lebih siap menghadapi proses pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Krismayanti (2024) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis mindfulness berfokus pada pengembangan perhatian penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap menerima. Kabat-Zinn (2003) juga memaknai mindfulness sebagai kemampuan memusatkan perhatian pada momen kini tanpa menghakimi pengalaman tersebut. Pendekatan ini membantu individu menjadi lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang muncul. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mindfulness memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, mengurangi stres dan kecemasan, memperkuat regulasi emosi, hingga menumbuhkan empati (Jha dkk., 2007).

Mindfulness umumnya mencakup dua komponen penting, yaitu perhatian dan penerimaan. Perhatian mengarahkan individu untuk menyadari apa yang sedang dialami saat itu, sedangkan penerimaan berkaitan dengan kesiapan menerima pengalaman apa pun tanpa menolaknya. Kedua proses ini membantu siswa mengatur emosi, pikiran, dan kondisi fisik mereka secara lebih efektif (Krismayanti, 2024). Penelitian lain juga memperlihatkan bahwa praktik mindfulness memberi dampak positif bagi siswa sekolah dasar, khususnya dalam aspek kesehatan mental, akademik, dan hubungan sosial. Mettler dkk. (2019) menemukan bahwa program mindfulness selama delapan minggu mampu menurunkan kecemasan siswa secara signifikan. Selain itu, Thierry dkk. (2022) melaporkan bahwa siswa yang mengikuti program ini menunjukkan peningkatan kemampuan mempertahankan fokus dan menurunkan distraksi selama kegiatan belajar.

Selain membantu konsentrasi, mindfulness juga memberikan dampak besar terhadap kondisi emosional anak. Siswa yang mempelajari teknik ini cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif seperti marah dan cemas serta dapat merasakan kebahagiaan lebih mudah dalam kegiatan sehari-hari. Namun, efektivitas program mindfulness tidak terlepas dari berbagai faktor seperti karakteristik siswa, keterampilan guru, durasi program, serta dukungan dari sekolah dan keluarga. Lindsay dan Creswell (2017) menyatakan bahwa usia, perkembangan kognitif, serta kesiapan emosional siswa mempengaruhi sejauh mana mindfulness dapat diterapkan secara optimal. Bahkan, Kim (2025) menunjukkan bahwa anak-anak yang hidup dalam lingkungan penuh tekanan justru mendapatkan manfaat lebih besar dari program ini. Di sisi lain, guru berperan penting dalam menyukseskan implementasi mindfulness. Guru yang mendapatkan pelatihan khusus cenderung lebih mampu membimbing siswa dan menciptakan suasana belajar yang mendukung. Thierry dkk. (2022) juga menegaskan bahwa pelatihan guru menjadi faktor penentu keberhasilan implementasi program mindfulness.

Efektivitas mindfulness juga dipengaruhi oleh durasi dan frekuensi pelaksanaannya. Program yang dilakukan terlalu singkat biasanya tidak memberikan hasil optimal, sementara program yang konsisten dan berlangsung selama beberapa bulan cenderung memberikan dampak lebih kuat. Misalnya, program yang dijalankan selama dua belas minggu terbukti meningkatkan perilaku prososial siswa lebih besar dibandingkan program empat minggu. Selain itu, dukungan sekolah dan keluarga juga menjadi komponen penting. Sekolah yang menyediakan ruang khusus untuk latihan mindfulness serta guru yang mengikuti pelatihan lanjutan akan lebih mudah mengintegrasikan

program ini ke dalam pembelajaran. Dukungan orang tua yang membantu anak berlatih mindfulness di rumah juga berkontribusi pada peningkatan pengendalian diri dan empati (Lindsay dkk., 2021). Dengan demikian, pembelajaran berbasis mindfulness dapat meningkatkan perilaku etis siswa, meskipun keberhasilannya dipengaruhi oleh banyak faktor pendukung.

Konsep ketenangan turut menjadi bagian penting dalam pembahasan ini. Ketenangan merupakan kondisi ketika seseorang mampu merasa damai dalam hati, pikiran, dan perasaan. Individu yang tenang tidak mudah cemas atau terburu-buru dalam bertindak (Rizqi, 2022). Sebaliknya, rasa tidak tenang biasanya muncul ketika seseorang mengalami gangguan pikiran atau tekanan seperti stres (Wargadinata, 2021). Emosi, yang menjadi salah satu fokus dalam kajian ini, didefinisikan sebagai pengalaman afektif yang disertai perubahan mental dan fisiologis yang tampak dalam tingkah laku (Chen & Haviland-Jones, 2000; Dewi dkk., 2020). Emosi merupakan dorongan untuk bertindak dan dapat berupa kebahagiaan, amarah, rasa takut, cinta, atau kesedihan (Boyatzis dkk., 2000; Daus & Ashkanasy, 2003). Menurut Hurlock dalam Setiani (2012), kemampuan bereaksi secara emosional sudah muncul sejak bayi, dan perkembangan reaksi tersebut semakin dipengaruhi oleh pengalaman seiring bertambahnya usia.

Anak-anak memiliki karakteristik emosi yang berbeda dari orang dewasa; emosi mereka cenderung muncul secara mendadak, berlangsung singkat, namun tampak lebih intens. Emosi pada anak lebih sering muncul, mudah diamati melalui perilaku, dan sering mencerminkan karakter individual (Fuadia, 2022). Emosi primer seperti bahagia, sedih, marah, dan takut hadir sejak awal kehidupan, sementara emosi sekunder seperti malu, iri, bangga, atau cinta berkembang mengikuti kematangan kognitif dan kesadaran diri mereka. Pemahaman terhadap karakteristik emosi ini penting karena mindfulness mampu membantu anak mengenali, menerima, dan mengelola emosi tersebut secara lebih adaptif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses adaptif yang memungkinkan terjadinya perubahan perilaku sebagai bentuk penyesuaian individu terhadap pola dan dinamika lingkungannya. Pembelajaran berlangsung melalui interaksi antara peserta didik, pendidik, materi ajar, metode yang digunakan, serta sumber belajar yang tersedia, dan proses ini dapat terjadi secara sadar ataupun tidak sadar pada semua tahap perkembangan. Dalam lingkup Sekolah Dasar, penerapan pembelajaran berbasis mindfulness menunjukkan pengaruh positif karena membantu siswa menyadari kondisi emosional mereka secara utuh tanpa melakukan penilaian, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa mindfulness berkontribusi pada penurunan stres siswa, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta memperkuat kesehatan mental dan keseimbangan emosional mereka. Efektivitas program ini pada dasarnya dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti karakteristik pribadi siswa, kemampuan dan komitmen guru dalam memandu latihan, intensitas serta durasi pelaksanaan program, dan keterlibatan lingkungan sekolah serta keluarga yang memberikan dukungan berkelanjutan. Keseluruhan faktor tersebut saling berkaitan dalam menciptakan kondisi belajar yang memungkinkan siswa menginternalisasi prinsip-prinsip mindfulness secara optimal.

Selain itu, temuan penelitian menegaskan bahwa emosi memegang peranan penting dalam perkembangan anak. Emosi dipahami sebagai pengalaman afektif yang melibatkan penyesuaian batin yang tercermin dalam kondisi mental, fisiologis, maupun perilaku. Anak-anak pada usia sekolah dasar umumnya mengekspresikan emosi secara lebih spontan dan intens, sehingga hal ini mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Karakteristik emosi anak yang berlangsung singkat, tampak kuat, muncul lebih sering, mudah diamati melalui perilaku, dan mencerminkan keunikan masing-masing individu mengindikasikan perlunya dukungan regulasi emosi dalam pembelajaran.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pendidikan Islam di Sekolah Dasar dengan menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi pendekatan pembelajaran yang efektif untuk mendukung perkembangan emosional, akademik, dan sosial siswa. Melalui penerapan mindfulness, siswa tidak hanya menjadi lebih sadar dan tenang, tetapi juga memperoleh fondasi karakter dan nilai-nilai positif yang selaras dengan tujuan pendidikan Islam.

Referensi

- Amseke, F. V., & Blegur, J. S. T. (2024). Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2), 71–80.
- Anisa, F. W., Fussilat, L. A., & Anggraini, I. T. (2020). Proses pembelajaran pada sekolah dasar Nusantara, 2(1), 158–163.
- Ansory, A. L. C., Asrori, D., Muslih, M., Arifi, T. A. A., Izzulhaq, M. I., Laela, A. N., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik dan Emosi Remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 5(2), 331–340. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6279>
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence*, 99(6), 343–362.
- Chen, D., & Haviland-Jones, J. (2000). Human Olfactory Communication of Emotion. *Perceptual and Motor Skills*, 91(3), 771–781. <https://doi.org/10.2466/pms.2000.91.3.771>
- Daus, C. S., & Ashkanasy, N. M. (2003). Will the real emotional intelligence please stand up. *On deconstructing the emotional intelligence “debate.” The Industrial–Organizational Psychologist*, 41(2), 69–72.
- De Houwer, J., Barnes-Holmes, D., & Moors, A. (2013). What is learning? On the nature and merits of a functional definition of learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20(4), 631–642. <https://doi.org/10.3758/s13423-013-0386-3>
- Dewi, A. R. T., Mayasarokh, M., & Gustiana, E. (2020). Perilaku sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181–190.
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Fuadiah, N. N. (2022). PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSI PADA ANAK USIA DINI. *Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 3(1), 31–47. <https://doi.org/10.53800/wawasan.v3i1.131>

- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109–119. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kim, D. J. (2025). Understanding the History, Theoretical Perspectives, and Influence of Mindfulness: Building Sustainability Through Mindfulness in Education. *International Journal of Educational Reform*, 34(1), 21–42. <https://doi.org/10.1177/10567879221106715>
- Krismayanti, Y. (2024). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MINDFULNESS UNTUK PENGEMBANGAN ETIKA SISWA SEKOLAH DASAR. *Educational Journal of Bhayangkara*, 4(2), 56–63. <https://doi.org/10.31599/vknhve29>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical psychology review*, 51, 48–59.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current opinion in psychology*, 28, 120–125.
- Lindsay, E. K., Creswell, J. D., Stern, H. J., Greco, C. M., Dutcher, J. M., Lipitz, S., Walsh, C. P., Wright, A. G., Brown, K. W., & Marsland, A. L. (2021). Mindfulness-based stress reduction buffers glucocorticoid resistance among older adults: A randomized controlled trial. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 83(6), 641–649.
- Mettler, J., Carsley, D., Joly, M., & Heath, N. L. (2019). Dispositional Mindfulness and Adjustment to University. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 21(1), 38–52. <https://doi.org/10.1177/1521025116688905>
- Paling, S., Sari, R., Bakar, R. M., Yhani, P. C. C., Mukadar, S., S, L. L., Indah, N., Nurhamdiah, Hilir, A., & Sholihan. (2024). Belajar dan Pembelajaran. *Penerbit Mifandi Mandiri Digital*, 1(01). <https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/penerbitmmd/article/view/15>
- Rizqi, A. K. (2022). *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab* [PhD Thesis, IAIN Ponorogo]. <https://etheses.iainponorogo.ac.id/18409/>
- Setiani, R. E. (2012). Metode Melatih Kecerdasan Emosional pada Anak di SDIT Al-Irsyad Al-Islamiyah Purwokerto. *STAIN Purwokerto: Skripsi*, 201.
- Thierry, K. L., Vincent, R. L., & Norris, K. S. (2022). A Mindfulness-Based Curriculum Improves Young Children's Relationship Skills and Social Awareness. *Mindfulness*, 13(3), 730–741. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01830-w>
- Treves, I. N., Pichappan, K., Hammoud, J., Bauer, C. C. C., Ehmann, S., Sacchet, M. D., & Gabrieli, J. D. E. (2024). The Mindful Brain: A Systematic Review of the Neural Correlates of Trait Mindfulness. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 1–38. https://doi.org/10.1162/jocn_a_02230
- Ulandari, N., & Efendi, R. (2025). Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya. *Journal of Education Research*, 6(4), 861–873. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i4.2889>
- Wargadinata, W. (2021). *Spiritualitas salawat: Kajian sosio-sastra Nabi Muhammad SAW*. <http://repository.uin-malang.ac.id/8073/>
- Washburne, J. N. (1936). The definition of learning. *Journal of Educational Psychology*, 27(8), 603.