



Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar

*Uung Gondo Saputro¹, Herawati Susilo², Ratna Ekawati³

^{1,2,3}Universitas Negeri Malang, Indonesia

E-mail: uunggondosaputro@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2022-12-12 Revised: 2023-01-17 Published: 2023-02-02 Keywords: <i>Mindfulness;</i> <i>Basic Education;</i> <i>Learning.</i>	Technology's quick progress, which helps human activities but also creates new issues. Technology advancements have indirect effects on stress, anxiety, and depression. This also occurs in the setting of education, namely in schools. Many pupils deal with similar issues there. Mindfulness is one method for overcoming stress, anxiety, and depression. Numerous research address the use of mindfulness to reduce student stress, but few address the function or applications of mindfulness in education. The purpose of this study is to describe how mindfulness is used to enhance learning in elementary schools. This study employed a descriptive qualitative technique, which involves making observations on the topic and research object in accordance with the available data. Data collection techniques use observations, interviews, and written records. Only public elementary schools with dedicated teachers have adopted the findings of research on the application of mindfulness. Private elementary schools have also used these findings.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2022-12-12 Direvisi: 2023-01-17 Dipublikasi: 2023-02-02 Kata kunci: <i>Mindfulness;</i> <i>Pendidikan Dasar;</i> <i>Pembelajaran.</i>	Perkembangan teknologi yang sangat pesat yang mempermudah kegiatan manusia tetapi menimbulkan berbagai masalah baru. Stres, kecemasan, depresi merupakan dampak secara tidak langsung dari perkembangan teknologi. Hal itu juga terjadi di lingkungan Pendidikan yaitu sekolah, tidak sedikit siswa yang mengalami permasalahan tersebut disekolahnya. Salah satu pendekatan untuk mengatasi stress, kecemasan, depresi adalah <i>mindfulness</i> . Banyak penelitian yang membahas tentang <i>mindfulness</i> dalam mengatasi stres siswa tetapi sangat sedikit yang membahas tentang peran atau penerapan <i>mindfulness</i> dalam Pendidikan. Penelitian ini untuk bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan <i>mindfulness</i> dalam pembelajaran sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yaitu melakukan pengamatan terhadap subjek dan objek penelitian sesuai fakta yang terdapat di lapangan. Metode data diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian penerapan <i>mindfulness</i> sudah diterapkan di sekolah dasar swasta dan di dalam sekolah dasar negeri baru diterapkan oleh sekolah yang memiliki guru penggerak dalam pembelajaran.

I. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang sangat cepat sangat berperan penting terhadap perkembangan kehidupan masyarakat. Bentuk dari pada kemajuan teknologi di Indonesia tercermin dalam penggunaan internet yaitu sebanyak 242,7 juta pengguna internet di awal 2022, (Annur, 2022). Berdasarkan Survei Asosiasi Penyelenggara jasa Internet (APJII) menyebutkan bahwa 95.4% penggunaan internet melalui smartphone atau handphone setiap hari. Pada penggunaan smartphone atau gadget tidak hanya digunakan oleh orang tua saja tetapi pada anak sekolah dengan adanya kelas daring. Dampak positif dari penggunaan gadget adalah mempermudah komunikasi, menambah pengetahuan, menambah pertemanan, dapat memunculkan metode pembelajaran baru (Chikmah & Fitrianiingsih,

2018). Penggunaan gadget yang berlebihan merupakan faktor penyebab meningkatnya laju depresi, kecemasan, defisit perhatian, autisme, gangguan bipolar, dan gangguan perilaku pada anak (Muhimmatul Hasanah, 2017). Efek yang lain dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak akan menyebabkan menurunnya daya konsentrasi (Chusna & Al-Muslihun, 2017). Wilkinson (2002) menjelaskan bahwa gejala stres melalui reaksi emosi dalam bentuk perasaan tertekan, tegang, kekhawatiran atau ketakutan, meningkatnya kejengkelan, frustrasi, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan dalam mengambil keputusan serta berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang dan gembira (Nathalia Palupi, 2020).

Sarafino dan Smith (2014) mendefinisikan stres sebagai kondisi saat individu merasa tidak

mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman (Khoiri Oktavia et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian Nathalia, (2020) menyatakan bahwa tingkat stres pada siswa SD kelas besar lebih tinggi daripada siswa SD kelas kecil. Menurut Santrock (2002) anak usia 6-13 memiliki resiko stress yang tinggi ketika anak-anak diberikan program-program yang berorientasi terhadap tujuan kompetitif (Habiby & Wangid, 2013). Ujian nasional bagi siswa kelas VI SD sebagai penentuan dapat dikategorikan dan program yang berorientasi kompetitif dengan tekanan tinggi, dengan padatnya kegiatan dan tuntutan agar tidak gagal (Habiby & Wangid, 2013). Hal ini juga akan mempengaruhi pikiran dan psikis anak untuk mendapatkan hasil terbaik. Hal yang berbeda dijelaskan menurut Penelitian Kholifah yang menyatakan bahwa anak saat menghadapi menstruasi pertama (menarche) memiliki gejala stres (Kholifah, 2015).

Melihat stres yang dialami oleh para siswa perlu adanya penanganan khusus untuk mengatasi masalah mental pada anak agar memiliki mental yang sehat sehingga dapat melakukan pembelajaran dengan baik. Pendekatan *Mindfulness* terbukti untuk mengurangi stres dari berbagai kelompok kehidupan (Warnecke et al., 2011). *Mindfulness* mengacu pada kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan seseorang sebagai peristiwa sementara dalam pikiran yang tidak memerlukan tanggapan tertentu (Fresco dkk dalam Carmody et al., 2009). Saltzman dan Goldin (2008) menyampaikan intervensi *mindfulness* kepada anak-anak yang berusia usia 9 sampai 11 tahun, menunjukkan kelayakan dan perbaikan untuk anak-anak dalam perhatian, reaktivitas emosional (Weare, 2012). Bentuk penerapan *mindfulness* dengan berbagai pendekatan yaitu melalui game dan Pengamatan aktifitas kegiatan (positivepsychology.com). Menurut Baer R. (2019) menjelaskan bahwa pendekatan *mindfulness* membantu orang yang menderita stres, nyeri, atau disfungsi emosional yang parah. Hal ini diperkuat dalam penelitian Maulida D. et al, (2021) yang dilakukan pada siswa SMA akan menunjukkan bahwa jika siswa memiliki *mindfulness* rendah, maka akan menyebabkan stres akademik yang tinggi. Selain itu berdasarkan pengamatan penulis banyak pembahasan artikel tentang *mindfulness* di Indonesia pembahasannya hanya berhubungan tingkat stres siswa masih sedikit sekali yang membahas tentang penerapan atau peran

mindfulness dalam bidang Pendidikan khususnya Pendidikan dasar.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, peneliti juga melakukan pengamatan terhadap subjek dan objek penelitian sesuai fakta yang terdapat di lapangan. Peneliti bertindak sebagai pengumpul data utama serta berperan bersama subjek penelitian untuk mendapatkan informasi secara lebih mendalam. Penelitian dilaksanakan secara di dua sekolah yaitu sekolah negeri dan sekolah swasta di kota Malang. Data akan diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dari 2 guru dari sekolah negeri dan 2 guru dari sekolah Swasta. Keabsahan data peneliti menguji dengan teknik triangulasi, selanjutnya analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Sekolah Swasta

Penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran di sekolah sudah mulai diterapkan, salah satunya yang tercermin dalam beberapa mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran yang menerapkan *mindfulness* adalah pelajaran agama khususnya agama buddha. Dijelaskan juga bahwa sebelum memulai pembelajaran siswa diajak untuk latihan konsentrasi yang mengamati nafas untuk meningkatkan fokus. Dijelaskan bahwa kepala sekolah sering memberikan pengarahan kepada guru-guru untuk dapat mengembangkan menerapkan *mindfulness* dalam pembelajaran dikelas untuk meningkatkan kesadaran akan diri dan juga meningkatkan motivasi belajar siswa. Meskipun begitu masih ada guru yang belum memahami tentang arti *mindfulness* itu sendiri, khususnya di sekolah dasar. Kendala pelaksanaan *mindfulness*, padatnya jadwal yang membuat guru tidak dapat menerapkan dalam kelas, tidak adanya guru yang ikut pelatihan *mindfulness* dan memiliki sertifikat dalam pelatihan *mindfulness*.

2. Sekolah Negeri

Dalam sekolah negeri, banyak guru dan kepala sekolah yang belum mengerti tentang *mindfulness* serta manfaatnya. Ber-

beda dengan guru yang mengikuti program guru penggerak, mereka lebih mengerti akan pengertian dari mindfulness serta manfaatnya bagi guru dan anak didik. Manfaat penerapan mindfulness dalam Program mindfulness terdapat dalam salah satu modul guru penggerak yang dikeluarkan oleh Kemendikbud. Penerapan mindfulness dalam pembelajaran dilakukan oleh salah satu guru penggerak yaitu dengan menggunakan stik es krim yang ditempel dengan gambar ekspresi (marah, kecewa, senang) yang digunakan dalam siswa untuk menggambarkan ekspresi yang dirasakannya. Selain itu, mindfulness juga diterapkan dalam pembelajaran pada saat kondisi siswa sudah tidak terkendali yaitu dengan berhenti sejenak dan menghirup nafas dalam dan dihembuskan secara perlahan, dan dilakukan 3 sampai 4 kali agar siswa menjadi lebih fokus.

Kendala penerapan mindfulness adalah masih banyak guru yang masih belum paham tentang mindfulness. Kurang sosialisasi dari pemerintah atau inisiatif dari kepala sekolah untuk menerapkan mindfulness. Banyak guru yang lebih paham yoga daripada mindfulness itu sendiri. Diperlukan adanya pelatihan atau tutor untuk dapat mengarahkan pelatihan dan penjelasan akan manfaat mindfulness kepada guru dan kepala sekolah, sehingga mereka dapat memberikan penjelasan kepada orang tua siswa untuk membimbing anaknya di rumah.

B. Pembahasan

Mindfulness (Perhatian Penuh) didefinisikan sebagai kesadaran dari waktu ke waktu atas pengalaman seseorang tanpa penilaian (Daphne M. Davis, 2012). Selain itu mindfulness lebih mengacu kepada kualitas perhatian khusus memperhatikan bagian penuh dari pengalaman setiap saat secara bebas dan tidak menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Memperhatikan tanpa menilai, menjadi sadar akan hal itu merupakan prinsip utama dalam mindfulness dan dalam bentuk lebih tingginya adalah perhatian mencakup pikiran dan emosi yang tidak menghakimi (Buchanan, 2017). Mempratkan mindfulness menghasilkan kesadaran dan penghargaan bagi orang tersebut dan hal itu merupakan hal yang penting. Mengelola pikiran dan mengamati emosi tanpa memberikan penilaian mem-

bantu guru dalam mengatasi stres dan memberikan manfaat (Whitehead A., 2011; Jennings, 2015) dan bagi siswa mengalami sedikit stres (Engert et al., 2014). Beberapa penelitian tentang mindfulness memberikan keuntungan yaitu: menurunkan pengaruh negatif, pengurangan stress, meningkatkan kerja memori, meningkatkan focus, mengurangi reaktivitas emosional, mengembangkan kasih sayang, mengurangi stress dan kecemasan, dan memiliki kualitas hidup yang baik, serta kepuasan dalam relationship (Daphne M. Davis, 2012).

Pentingnya praktik mindfulness yang diterapkan di sekolah swasta dan negeri salah satunya adalah untuk mendukung fokus siswa. Hal ini sesuai dengan penjelasan Moore & Malinowski (2009), bahwa mindfulness berkorelasi secara langsung dengan fungsi perhatian terhadap satu objek. Hal ini menjelaskan bahwa dalam pembelajaran penting untuk diterapkan mindfulness, untuk meningkatkan fokus siswa dalam pembelajaran. Selain itu disebutkan bahwa salah satu bentuk manfaat lainnya adalah peningkatan motivasi belajar. Dalam penelitian Egan H. et al (2021) menjelaskan bahwa self compassion merupakan bagian dari mindfulness dan dapat membantu siswa untuk menjadi mereka dapat menolong siswa untuk menjadi lebih kuat, dan pada dasarnya, terus berusaha untuk belajar dan meningkatkan diri selama di sekolah. Hal ini menjelaskan bahwa mindfulness memiliki peran dalam meningkatkan motivasi belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Pelatihan mindfulness untuk siswa sekolah dasar mungkin akan efektif dalam meningkatkan kinerja dalam mata pelajaran tertentu (Bakosh et al., 2016). Dijelaskan pula dalam penelitian Bakosh et al bahwa kelompok yang terintervensi mindfulness menunjukkan efek yang signifikan dalam membaca dan sains. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness memiliki pengaruh dalam pembelajaran khususnya meningkatkan kemampuan literasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Harahap D. G. S., et al (2022) yang menjelaskan bahwa kemampuan literasi siswa sekolah dasar masih rendah. Hal ini memperkuat bahwa pelatihan mindfulness dapat diterapkan di sekolah. Pentingnya kemampuan literasi siswa agar mendorong terwujudnya kecakapan abad 21 yaitu berpikir kritis dan pemecahan masalah, berpikir kreatif, komu-

nikasi, dan berkolaborasi (Septikasari & Frasandy, 2018).

Selain memberikan manfaat kepada siswa mindfulness juga dapat memberikan manfaat kepada guru. Dalam hasil penelitian disebutkan bahwa guru penggerak sudah mengerti manfaat mindfulness khususnya untuk guru. Penelitian Waldman dan Carmel (2019) mengambil pendekatan praktis dan mengeksplorasi efek mindfulness pada efikasi diri guru untuk mengajar menulis di Israel. Dengan menggunakan desain pada penelitian eksperimental, mereka menemukan bahwa praktik mindfulness untuk guru secara signifikan meningkatkan efikasi diri mereka untuk dapat mengajar menulis (Li, 2021). Mindfulness dipahami sebagai cara untuk meningkatkan kapasitas guru khususnya dalam permasalahan stres, dan meningkatkan perilaku dan afektif termasuk emosional (Low, 2020). Mindfulness meningkatkan kekebalan guru dalam bidang stres manajemen sehingga guru akan lebih produktif dalam pengajaran di kelas, membangun hubungan siswa dan guru, memperkuat emosi (Li, 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut mindfulness memiliki peran yang besar dalam peningkatan kualitas guru khususnya dalam ketahanan mental dan membuat pengajaran yang dilakukan guru lebih produktif.

Penerapan mindfulness dalam sekolah dasar memiliki beberapa kendala meliputi: masih banyak guru dan kepala sekolah yang masih belum mengerti tentang manfaat mindfulness baik untuk guru maupun siswa. Selain itu untuk guru yang sudah mengerti mindfulness pada umumnya adalah guru yang sudah mengikuti pelatihan guru penggerak. Kurangnya pelatih yang profesional atau guru terlatih dalam latihan mindfulness menjadi salah satu kendala dalam penerapan di sekolah. Tantangan yang ada dalam penerapan mindfulness adalah sedikitnya guru yang terlatih dalam menyampaikan program mindfulness, ukuran kelas yang cenderung kecil, guru kesulitan mengatur waktu dalam menempatkan program mindfulness karena berbenturan dengan kurikulum, tingkat penerimaan dari guru, staf sekolah, orang tua murid yang belum paham tentang pentingnya mindfulness (Khng, 2018).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Pentingnya mindfulness memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kemampuan siswa dan guru khususnya menghadapi perkembangan teknologi yang semakin cepat. Banyak manfaat yang didapatkan dari Latihan mindfulness dalam manajemen sosio emosional peserta didik dan pendidik. Pelatihan mindfulness yang efektif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, membantu meningkatkan kemampuan fokus sehingga meningkatkan kemampuan dalam membaca (literasi). Selain itu, bagi pendidik adalah meningkatkan efikasi diri dan kekebalan dalam manajemen emosional sehingga guru akan lebih produktif dalam melakukan pembelajaran. Mindfulness di sekolah dasar swasta telah diterapkan dalam pembelajaran. Pelajaran budi pekerti dan pendidikan agama buddha, dan diterapkan dalam kegiatan pembinaan rohani. Kepala sekolah mulai mensosialisasikan kepada guru untuk mengembangkan mindfulness dalam pembelajaran. Selanjutnya penerapan mindfulness pada sekolah negeri hanya diterapkan oleh sekolah yang memiliki guru penggerak. Tidak sedikit guru Pendidikan sekolah dasar masih belum mengerti tentang pentingnya mindfulness dalam pembelajaran. Kurangnya pelatih/guru yang terlatih dalam menyampaikan mindfulness merupakan salah satu kendala, disamping perlunya publikasi akan manfaat dan pentingnya mindfulness kepada para guru.

B. Saran

Saran dalam untuk pembahasan atau penelitian selanjutnya adalah untuk menemukan model pembelajaran *mindfulness* yang sesuai dengan karakter Pendidikan sekolah dasar, sehingga akan dapat memperkaya pengetahuan akan peran *mindfulness* di Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

- Apjii.or.id. (2022). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia Tahun 2019 – 2020*.
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades. *Mindfulness*, 7(1), 59–67.

<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6>

social neuroscience of education). WW Norton & Company.

- Buchanan, T. K. (2017). Mindfulness and Meditation in Education. Source: YC Young Children, 2(3), 69–74. <https://doi.org/10.2307/90013688>
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613–626. <https://doi.org/10.1002/jclp.20579>
- Chikmah, A. M., & Fitrianiingsih, D. (2018). Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Masalah Mental Emosional Anak Pra Sekolah Di TK Pembina Kota Tegal. 07.
- Chusna, P. A., & Al-Muslihun, S. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak.
- Daphne M. Davis, Ph. D. and J. A. H. Ph. D. (2012). mindfulness-benefits. Monitor on Psychology.
- Engert, V., Plessow, F., Miller, R., Kirschbaum, C., & Singer, T. (2014). Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality. *Psychoneuroendocrinology*, 45, 192–201. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.04.005>
- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46, 301 - 311.
- Habiby, W. N., & Wangid, M. N. (2013). The Effectiveness Of Motivation Training To Decrease Stress Levels in Facing The National Exam At Elementary School. In *Jurnal Prima Edukasia* (Vol. 1, Issue 2).
- Harahap, D. G. S., Nasution, F., Nst, E. S., & Sormin, S. A. (2022). Analisis kemampuan literasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2089-2098.
- Jennings, P. A. (2015). Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity in the classroom (the Norton series on the
- Khng, K. H. (2018). Mindfulness in education: the case of Singapore. *Learning: Research and Practice*, 4(1), 52–65. <https://doi.org/10.1080/23735082.2018.1428120>
- Khoiri Oktavia, W., Psikologi, M., Pascasarjana, P., & Ahmad Dahlan, U. (2019). Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan 08 Agustus. 142–149. <https://www.researchgate.net>
- Kholifah, A. (2015). Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Di Sdn Gegerkalong Girang 2. In *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <http://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI>
- Li, S. (2021). Psychological Wellbeing, Mindfulness, and Immunity of Teachers in Second or Foreign Language Education: A Theoretical Review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720340>
- Low, R. Y. S. (2020). The Mind and Teachers in the Classroom Exploring Definitions of Mindfulness. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-70384-4>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Muhimmatul Hasanah. (2017). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak.
- Nathalia Palupi, T. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. In *JP3SDM* (Vol. 9, Issue 2).
- Septikasari, R., & Frasandy, R. N. (2018). Keterampilan 4c Abad 21 Dalam Pembelajaran Pendidikan Dasar. *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*, VIII, 112–122.

- Waldman, T., and Carmel, R. (2019). Mindfulness and self-efficacy for teaching writing in English as a foreign language. *KSJ7*, 11–28.
- Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N., & Nelson, M. R. (2011). A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical Education*, 45(4), 381–388. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x>
- Weare, K. (2012). Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People Mood Disorders Centre. www.mindfulnessinschools.org.
- Whitehead, A. (2011). Mindfulness in Early Childhood Education: A Position Paper. *Early Education*, 49, 21–24. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.147344832133732>.