

**UPAYA MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR MELALUI PENDEKATAN
MINDFULNESS PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI SDN 1 BERINGIN RAYA
BANDAR LAMPUNG**

Dinda Salshabila¹, Ida Fiteriani²

¹PGMI FTK Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

²PGMI FTK Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

¹ dindasalshabila746@gmail.com

² ida.fiteriani@radenintan.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the emergence of learning anxiety symptoms experienced by fifth-grade students at Public Elementary School 1 Beringin Raya Bandar Lampung, such as pessimism, fear of performing, difficulty concentrating, and lack of self-confidence. These conditions affect both the learning process and students' academic achievement. The purpose of this study is to describe the process of implementing the mindfulness approach in learning and to identify changes in students' behavior in managing learning anxiety. This study employs a qualitative approach with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. The research subjects consist of the classroom teacher, the guidance and counseling teacher, and the students. Mindfulness activities were carried out using the STOP method (Stop, Take a breath, Observe, Proceed), conducted routinely across four sessions. The results of the study show positive changes in students after the implementation of mindfulness, including improved focus, a sense of calm, increased confidence to perform in front of the class, and a gradual reduction in learning anxiety. In addition, the application of mindfulness also contributed to creating a more conducive classroom atmosphere and supporting students' mental readiness in participating in learning activities. These findings illustrate that the mindfulness approach can serve as an effective strategy to help students reduce learning anxiety while fostering a psychologically healthy learning environment

Keywords: *mindfulness, learning anxiety, elementary school students, STOP method*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh munculnya gejala kecemasan belajar yang dialami peserta didik kelas V di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung, seperti rasa pesimis, takut tampil, kesulitan berkonsentrasi, serta kurang percaya diri. Kondisi ini berpengaruh pada proses pembelajaran dan pencapaian hasil belajar siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan proses penerapan pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran serta mengidentifikasi perubahan perilaku peserta

didik dalam mengelola kecemasan belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari guru kelas, guru bimbingan dan konseling, serta peserta didik. Kegiatan *mindfulness* dilakukan menggunakan metode STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed) yang dilaksanakan secara rutin dalam empat sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada peserta didik setelah penerapan *mindfulness*, di antaranya peningkatan fokus, munculnya ketenangan, keberanian untuk tampil di depan kelas, serta berkurangnya kecemasan belajar secara bertahap. Selain itu, penerapan *mindfulness* juga berkontribusi terhadap terciptanya suasana kelas yang lebih kondusif dan mendukung kesiapan mental siswa dalam mengikuti pembelajaran. Temuan ini memberikan gambaran bahwa pendekatan *mindfulness* dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk membantu peserta didik mengurangi kecemasan belajar sekaligus mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat secara psikologis.

Kata Kunci: *mindfulness*, kecemasan belajar, peserta didik sekolah dasar, Metode STOP

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang pesat berperan penting bagi perkembangan kehidupan masyarakat. Hasil dari kemajuan teknologi, khususnya di Indonesia dapat dilihat dari pemakaian internet. Survei Asosiasi Penyelenggara jasa Internet (APJII) menunjukkan jika 95.4% penggunaan internet melalui ponsel pintar atau *handphone* setiap harinya. Pemakaian ponsel pintar atau gawai bukan hanya dipakai pada kalangan orangtua saja, tetapi pada anak sekolah juga. Pemakaian gadget atau gawai yang berlebihan adalah faktor penyebab tinggi depresi, kecemasan, konsentrasi yang terganggu, autisme, gangguan bipolar, serta gangguan perilaku pada anak (Saputro, Susilo, & Ekawati 2023).

Selain itu, pemakaian gadget yang berlebihan berdampak buruk pada perkembangan anak. Adapun

dampak buruknya dapat menurunkan daya kefokuskan. Gejala stress atau kecemasan lewat respon emosi dalam bentuk perasaan tertekan, tegang, ketakutan atau kekhawatiran, menaikinya kekesalan, frustrasi, gelisah, susah untuk fokus dan dalam memilih keputusan serta berkurangnya kemampuan untuk dapat merasakan kegembiraan atau kesenangan. Tingkat stress pada peserta didik Sekolah Dasar lebih tinggi dibandingkan peserta didik kelas rendah. Anak pada usia 6 sampai 13 tahun memiliki potensi mengalami tekanan stress yang berat, ketika anak-anak disuruh menjalani berbagai program yang menitikberatkan pada tujuan yang berorientasi pada persaingan (Saputro, Susilo, & Ekawati, 2023).

Akibat dari berbagai tekanan tersebut, kecemasan menjadi salah satu dampak yang paling sering terjadi pada peserta didik. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa

kecemasan dapat menjadi penghalang utama dalam proses pembelajaran peserta didik. Padahal belajar adalah transformasi tingkah laku yang menuju pada tingkah laku yang lebih baik. Apakah seorang siswa dapat belajar sesuai jadwal terkait dengan adanya banyak faktor, salah satunya yaitu dorongan untuk belajar. Dapat ditemukan beberapa tanda yang dapat dilihat dengan jelas pada diri seorang siswa yang cemas seperti gugup di kelas, cemas ketika guru menanyakan suatu hal, tidak mau mengerjakan latihan yang telah diberikan guru, berkeringan lebat ketika disuruh pergi ke sekolah, serta gemetar ketika disuruh mengerjakan tugas di depan kelas. (Warsah, dkk, 2023).

Untuk memahami lebih dalam penyebab timbulnya kecemasan belajar, perlu ditinjau mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya, baik dari dalam diri peserta didik ataupun dari lingkungannya. Salah satu faktor yang berperan terhadap kecemasan belajar yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal memiliki kedudukan yang terbilang penting. Adapun faktor internal ini berisi faktor fisiologis (kesehatan yang buruk, cacat tubuh, kelelahan, dll) dan faktor psikologis (kecerdasan, perhatian, kemauan, kemampuan, tujuan, dorongan, pengetahuan serta daya akal peserta didik). Terlebih dari hal tersebut juga kecemasan diakui sebagai satu faktor penghalang ketika belajar yang dapat menghalangi kerja kegunaan pengetahuan seseorang, seperti

dalam berkonsentrasi, mengingat, perumusan konsep dan penyelesaian masalah. (Sakarti, 2018).

Melihat berbagai gejala kecemasan yang ada dalam proses belajar tersebut, peran guru menjadi hal yang penting dalam membantu peserta didik menghadapi masalah psikologis di lingkungan sekolah. Adapun menurut Yudhistiro Pandu Widhoyoko, guru tidak hanya berperan sebagai pengajar materi, tetapi juga harus memperhatikan kondisi peserta didik, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini penting agar pembelajaran dapat dioptimalkan dengan menyesuaikan pendekatan pembelajaran terhadap kemampuan dan kondisi individu peserta didik. Dengan kemampuan mengidentifikasi keadaan psikologis peserta didik, guru dapat menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif dan mendukung. (Widhoyoko, 2023).

Maka dari itu, dibutuhkan pendekatan yang tidak hanya dapat menurunkan kecemasan, tetapi juga membantu peserta didik untuk lebih fokus dan sadar pada kondisi dirinya agar proses belajar dapat berlangsung dengan efektif. Untuk dapat memfokuskan pikiran dan mengatasi kecemasan dalam kehidupan, dibutuhkan strategi yang dapat menolong individu tetap fokus dan sadar akan keadaan dirinya. Salah satu pendekatan yang terkenal dalam mengatasi kecemasan adalah *mindfulness*.

Mindfulness atau kesadaran penuh, merupakan praktik yang

menyertakan perhatian yang dipertimbangkan terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Lewat praktik *mindfulness*, seseorang bisa belajar untuk menyetujui pikiran dan perasaan mereka tanpa terjebak di dalamnya, sehingga meringankan mereka untuk menghadapi keadaan stres dengan lebih tenang. (Pitaloka, 2024). Dalam bidang psikologi, *mindfulness* mempunyai banyak manfaat seperti menurunkan tingkat stress, memperkuat kemampuan mengingat, meningkatkan konsentrasi, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan imunitas tubuh. *Mindfulness* seringkali diperkenalkan sebagai metode untuk menyadari seutuhnya perasaan dan pemikiran diri agar seseorang hingga akhirnya dapat mempunyai pengendalian utuh mengenai perilakunya, menjadi lebih tenang dan lebih harmonis. (Ahmad, 2022).

Selain ditinjau dari pendekatan psikologis, pengaruh *mindfulness* juga dapat dijelaskan secara ilmiah melalui mekanisme kerja otak yang mendasarinya. Dari perspektif ilmiah, pengaruh *mindfulness* dalam menaikan pengendalian diri didefinisikan melalui mekanisme neurobiologis. Praktik *mindfulness* dapat meminimalisir aktivitas amigdala yang berperan di dalam reaktivitas emosional dan juga meningkatkan kegiatan di korteks prefrontal yaitu bagian otak yang berhubungan dengan regulasi emosi. Penemuan ini memberitahu jika *mindfulness* membiasakan otak untuk menjadi lebih peka dan adaptif

dalam melewati tantangan emosional.

Selain kegunaan individual, penerapan meditasi *mindfulness* juga mempunyai pengaruh yang positif dalam berbagai konteks sosial, misalnya pendidikan dan organisasi. (Wandi, dkk, 2025). Praktik meditasi *mindfulness* juga terbukti menumbuhkan konsentrasi peserta didik di bermacam-macam tingkat pendidikan. Penelitian sistematis memperlihatkan bahwa meditasi *mindfulness* dapat membantu peserta didik mengatur stres, meningkatkan fokus, serta menumbuhkan regulasi emosi yang lebih baik. (Adhinugroho, 2025).

Adapun regulasi emosional adalah salah satu manfaat meditasi *mindfulness*. Dengan meningkatkan kesadaran diri, peserta didik dapat mengelola stress, frustrasi, kecemasan, serta emosi buruk lainnya. Hal ini dapat menghidupkan suasana belajar yang kondusif. Meditasi sebelum belajar dapat mengurangi stress akademik secara signifikan, memberikan landasan psikologis yang kuat dalam pembelajaran yang efektif. Selain regulasi emosional, meditasi *mindfulness* juga meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik secara menyeluruh. Praktik *mindfulness* membantu peserta didik meningkatkan keseimbangan emosi, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan penerimaan diri. (Adhinugroho, 2025).

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung,

ditemukan bahwa sebagian peserta didik kelas V menunjukkan indikasi kecemasan belajar yang cukup terlihat. Gejala tersebut diantaranya sikap gugup. Takut ketika diberi tugas, pesimis terhadap jawaban yang dikerjakan, tidak mau tampil jika disuruh guru, bahkan menunjukkan penolakan dalam proses pembelajaran.

Wawancara dengan guru kelas dan guru BK juga memberikan informasi bahwa beberapa peserta didik sering merasa takut salah, tidak percaya diri, serta menunjukkan ketakutan berlebihan mengenai hasil belajar. Data ini diperkuat dengan temuan dokumentasi berupa buku tugas yang penuh coretan, serta hasil belajar yang belum maksimal pada peserta didik yang menunjukkan *mindfulness* indikasi kecemasan. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan belajar adalah *mindfulness*.

Mindfulness adalah suatu teknik yang melatih seseorang untuk fokus pada saat ini dengan penuh kesadaran. tanpa memberikan respon berlebihan pada pikiran buruk atau tekanan yang ada. Melalui latihan *mindfulness*, peserta didik dapat mengembalikan reaksi emosionalnya terhadap keadaan yang menimbulkan kecemasan, sehingga mereka dapat terus tenang dan lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran memiliki signifikansinya yang besar dalam mengurangi kecemasan belajar

peserta didik. Dengan melatih kesadaran penuh pada pengalaman belahar mereka, peserta didik dapat lebih mudah mengenali pikiran buruk yang ada, mengelola stress dengan lebih baik, serta meningkatkan konsentrasi mereka ketika belajar.

Berdasarkan fakta dan temuan di atas, penelitian ini berupaya untuk menjelajahi lebih dalam bagaimana penerapan pendekatan dapat membantu mengurangi kecemasan belajar peserta didik kelas V di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pendidik dalam menerapkan strategi pembelajaran yang mendukung kesehatan mental, serta menjadi sumber acuan bagi orang tua dalam memahami cara mendampingi anak-anak mereka dalam menghadapi tantangan akademik secara lebih positif.

Konsep *Mindfulness*

Menurut Dwidiyanti, Yanuar, Hasanah dkk, *mindfulness* adalah latihan yang dilakukan oleh individu untuk dapat menyadari apa yang sedang terjadi ketika sekarang, sehingga mampu menjadikan tujuan dan fokus dalam menyelesaikan masalah yang dialami melalui perubahan tingkah laku untuk meningkatkan daya tampung dalam menghadapi masalah. (Dwiyanti, Gunawan, & Wahyu, 2018). Menurut Kurnia Puspita, *Mindfulness* atau kesadaran penuh, adalah kemampuan untuk ada seutuhnya pada saat ini, tanpa menghakimi. Ini berhubungan dengan penerimaan

aktif dan perhatian pada pikiran, perasaan, dan sensasi fisik. (Puspita, 2024).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini pada fokus dan penerimaan tanpa penghakiman. Dengan melatih *mindfulness*, seseorang mampu menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi fisik yang dirasakan, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, mengatur emosi, serta merespons masalah dengan lebih adaptif dan efektif.

Mindfulness telah dikenal sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Konsep *Mindfulness* membimbing seseorang untuk seutuhnya ada di saat ini, memerhatikan pikiran dan perasaan dengan tidak adanya penghakiman. Dalam ranah pendidikan, *mindfulness* dapat membantu siswa mengatur stress dan memusatkan pikiran, sehingga mendorong proses belajar mereka. (Khairanis & Aldi, 2024).

Mindfulness terdiri dari tiga elemen utama yaitu kesadaran (*awarness*), perhatian, (*attention*), dan penerimaan (*acceptance*). Kesadaran penuh melalui *awarness* mempunyai pengaruh besar bagi kesehatan mental. Dengan mengerti pikiran dan emosi, seseorang dapat mengelola stress dengan lebih efektif, seperti melalui latihan pernapasan atau refleksi diri. (Nakhmaussolikah & Widodo,

2024). Perhatian yaitu salah satu bagian dari *mindfulness* yang merupakan kemampuan individu untuk selalu berada pada setiap kejadian yang dijalankan. Penerimaan adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk menerima suatu masalah dengan sadar dengan tidak mempersalahkan hal tersebut. (Rahmawati & Putri, 2020).

Kecemasan Belajar dan Tantangannya di Sekolah Dasar

Menurut Eli Trisnowati, kecemasan adalah sebuah kondisi ketidaksenangan tertentu dengan pukulan motorik di sepanjang jalur yang pasti. Freud melihat kecemasan sebagai respon balik menyeluruh terhadap keadaan ancaman dan ego sebagai satu-satunya tempat kecemasan. (Trisnowati, 2023).

Sedangkan belajar, Menurut Edward Harefa, dkk, adalah perubahan yang relatif tetap dalam tingkah laku atau kemampuan perilaku sebagai hasil dari kejadian yang dialami atau latihan yang didukung. Belajar merupakan akibat adanya hubungan antara stimulus dan respons. Belajar merupakan suatu kegiatan atau suatu proses untuk mendapatkan pengetahuan, menambah keterampilan, membenahi perilaku sikap, dan memperkuat karakter. (Harefa, 2023).

Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan belajar adalah kondisi kejiwaan yang disertai dengan

perasaan takut, khawatir, dan ketidaknyamanan yang timbul dalam proses belajar. Kecemasan ini dapat muncul sebagai reaksi terhadap situasi belajar yang dipandang mengancam, baik secara nyata ataupun tidak, sehingga dapat menghalangi adaptasi, penyesuaian, dan juga perubahan tingkah laku yang dibutuhkan dalam proses belajar.

Kecemasan ketika belajar yaitu suatu keadaan psikologis yang ditunjukkan dengan munculnya ketidaknyamanan dalam perwujudan pengetahuan, emosional dan perilaku. Elemen-elemen ini menyatu dengan menumbuhkan perasaan yang tidak mengenakan yang biasanya dihubungkan dengan kegelisahan, ketakutan atau kekhawatiran. (Annuar & Sa'adah, 2022).

Salah satu faktor juga yang memengaruhi kecemasan belajar adalah keadaan yang terlalu menekan karena terjadi batasan waktu, dan juga ketika pekerjaan sekolah paling sulit bagi peserta didik. (Slameto, 2021). Adapun faktor lainnya juga yang memengaruhi kecemasan belajar peserta didik yaitu faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik) dan faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar diri peserta didik). (Zebua, 2022).

Faktor internal yaitu meliputi minat belajar, motivasi belajar, keadaan fisik peserta didik. Sedangkan faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar peserta didik yaitu kurikulum meliputi guru,

sekolah, kondisi belajar, situasi belajar, situasi tes, alam, benda, cuaca atau suhu, tingkat kecemasan, dan lain sebagainya. (Zebua, 2022).

Kecemasan belajar berpengaruh baik jika dalam kadar yang rendah, di mana hasil belajar, proses belajar serta prestasi belajar menjadi bertambah. Hal tersebut diawali dengan peserta didik yang termotivasi, mempunyai kemauan yang meningkat, mampu konsentrasi atau fokus, dan lain sebagainya.

Sedangkan sebaliknya, jika kecemasan belajar tinggi, di mana dapat menyebabkan hasil belajar, proses belajar serta prestasi belajar menjadi rendah. Hal tersebut diawali pada peserta didik yang tidak memiliki motivasi, ketertarikan yang kurang atau tidak ada sama sekali, tidak mempunyai kemampuan untuk berkonsentrasi atau fokus, dan lain sebagainya. (Zebua, 2022).

Adapun dalam konteks belajar, kecemasan belajar dapat diperkirakan dengan melihat gejala dari bentuk fisik atau emosional, pengatutan, dan tingkah laku. Gejala fisik atau emosional merupakan gejala yang dapat dilihat dari fisik atau diri peserta didik, bisa juga dari bentuk emosional, seperti tegang, gugup, berkeringat, tangan gemetar, jantung berdebar-debar dan lain sebagainya.

Gejala kognitif atau khawatir dapat dilihat dari segi kognitif atau pengetahuan, seperti merasa putus ada jika dirinya tidak mampu mengerjakan soal ujian, ulangan ataupun tugas yang diberikan dari

guru, takut terhadap hasil belajar, pesimis dengan apa yang dikerjakan, ketakutan akan menjadi bahan tertawaan teman-temannya, dan sebagainya yang berkaitan dengan pengetahuan peserta didik.

Sedangkan gejala tingkah laku dapat dilihat dari bentuk sikap atau perilaku peserta didik ketika belajar, seperti berdiam diri karena takut ditertawakan atau diejek dengan teman-temannya di dalam kelas, tidak ingin mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang diberikan dan tidak mau tampil jika disuruh guru. (Zebua, 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung ditemukan bahwa beberapa peserta didik memperlihatkan indikasi kecemasan belajar, seperti pesimis dalam menjawab pertanyaan, tidak mau mengerjakan tugas di depan kelas, sampai terlihat gugup dan kurang berkonsentrasi ketika proses pembelajaran berlangsung. Hal ini memperkuat bahwa masalah kecemasan belajar tidak hanya bersifat teoritis, tetapi nyata terjadi lingkungan sekolah dasar, dan membutuhkan pendekatan yang tepat untuk membantu peserta didik mengatasinya.

Strategi Implementasi *Mindfulness* dalam Mengurangi Kecemasan Belajar

Adapun cara melakukan *mindfulness* di sekolah dapat diterapkan melalui teknik metode STOP, yaitu metode sederhana yang

membantu peserta didik kembali pada kesadaran saat ini melalui empat langkah yaitu *Stop* (berhenti sejenak), *Take a breath* (tarik napas dalam), *Observe* (amati pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh), serta *proceed* (lanjutkan aktivitas dengan kesadaran penuh). (Rahmawati & Putri, 2020).

Teknik ini dapat diterapkan dalam proses pembelajaran, seperti di tengah-tengah pembelajaran, ketika peserta didik menunjukkan tanda kecemasan, atau ketika suasana kelas mulai tidak kondusif. Penerapan *mindfulness* seperti ini sejalan dengan prinsip kurikulum merdeka yang memosisikan siswa sebagai subjek pembelajaran yang aktif, bukan hanya penerima materi, tetapi juga peserta didik yang ikut berperan langsung dalam proses belajar yang reflektif, bermakna, dan berpihak pada kebutuhan individu. (Nurdini, 2024). Dengan bantuan teknik STOP, siswa diajak mengendalikan emosi dan berkonsentrasi dengan mandiri sehingga lebih siap ikut serta dalam pembelajaran yang aktif dan membangkitkan.

Manfaat Implementasi *Mindfulness* terhadap Kecemasan Belajar Peserta Didik

Penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran memberikan beberapa manfaat yang baik, terutama dalam membantu peserta didik menghadapi kecemasan belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat

meningkatkan konsentrasi dan fokus, mengurangi stress dan kecemasan akademik, meningkatkan pemahaman konseptual dan kreativitas, dan meningkatkan keterlibatan serta motivasi belajar. (Zulyadaini & Kasiono, 2025).

Tidak hanya berdampak pada peserta didik saja, penerapan *mindfulness* juga memiliki manfaat bagi guru dalam manajemen kelas, Di antara nya yaitu membantu para guru lebih memahami dan menjadi sadar akan emosi mereka sendiri, meningkatkan efektivitas komunikasi antara guru dan peserta didik, memudahkan guru dalam mengendalikan peserta didik yang dianggap sulit atau menantang, mendukung penciptaan lingkungan belajar yang positif dan kondusif, memperkuat hubungan antara guru dan peserta didik, membantu guru mengelola emosi dan tingkah laku peserta didik dalam berbagai keadaan, serta mendorong pengembangan komunitas pembelajaran yang suportif dan harmonis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis realitas dan ciri-ciri objek dan subjek yang diteliti dengan akurat. (Simarmata, 2023). Penelitian ini dilakukan di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung dengan fokus pada implementasi pendekatan

mindfulness dalam pembelajaran sebagai upaya mengurangi kecemasan belajar peserta didik kelas V. Adapun subjek penelitian ini adalah guru kelas, guru Bimbingan Konseling (BK), dan peserta didik kelas V yang terlibat dalam proses pembelajaran. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai data primer, serta diperkuat dengan studi pustaka sebagai data sekunder. Data yang didapatkan dianalisis secara tematik demi menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai dampak penerapan *mindfulness* terhadap kecemasan belajar peserta didik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung, implementasi pendekatan *mindfulness* telah diterapkan dengan menggunakan metode STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*). Penerapan ini bertujuan membantu peserta didik untuk mengurangi kecemasan belajar dengan mendorong kesadaran diri, ketenangan, dan fokus. Secara umum, proses implementasi terbagi menjadi dua fokus utama yaitu pelaksanaan kegiatan *mindfulness* di kelas, serta kecenderungan perubahan perilaku peserta didik setelah penerapan dilakukan secara rutin.

Proses Penerapan *Mindfulness*

dalam Pembelajaran

Sebelum kegiatan *mindfulness* diterapkan di kelas V SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung, guru terlebih dahulu membuat sebuah persiapan yang bertujuan dengan tujuan pelaksanaan kegiatan berjalan efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Persiapan pertama dilakukan melalui koordinasi antara guru kelas dan guru Bimbingan Konseling (BK). Persiapan juga dilakukan dengan menyusun jadwal kegiatan, yaitu seperti menentukan pelaksanaan yang tepat yakni ketika awal pembelajaran, atau ketika di tengah-tengah pembelajaran ketika peserta didik mulai menunjukkan tanda-tanda kecemasan serta menyusun bentuk aktivitas *mindfulness* yaitu metode STOP.

Selain itu, guru juga mempersiapkan lingkungan kelas yang kondusif, hal ini dikarenakan lingkungan belajar yang kondusif serta kinerja guru dalam proses pembelajaran dapat menjadi bagian penting yang mempengaruhi dan menentukan kebahagiaan belajar peserta didik. (Sutadi, 2022). Langkah ini menjadi indikator bahwa pelaksanaan tidak hanya sekedar formalitas dalam kegiatan pembelajaran, melainkan bagian menyeluruh dari usaha menciptakan pembelajaran yang lebih memerhatikan aspek emosional, mental, dan perilaku peserta didik secara penuh.

Pelaksanaan kegiatan *mindfulness* dalam pembelajaran dilakukan

dengan menerapkan metode STOP. Penerapan metode STOP tidak sekedar bertujuan untuk menurunkan ketegangan secara fisik, melainkan juga untuk membangun regulasi emosi dan ketahanan mental peserta didik. Dalam pelaksanaannya, metode STOP diawali dengan langkah *Stop*, yaitu mengajak peserta didik berhenti sejenak dari kegiatan belajar untuk menyadari keadaan dirinya. Selanjutnya, pada tahap *Take a breath*, guru mengarahkan peserta didik untuk menarik dan menghembuskan napas dengan perlahan sebanyak 3 kali berturut-turut.

Adapun kegiatan ini bertujuan untuk menenangkan sistem saraf dan menurunkan ketegangan akibat tekanan akademik. Tahap berikutnya, *Observe* yaitu mengajak peserta didik menyadari apa yang sedang mereka rasakan, baik secara fisik ataupun emosional, dengan tidak adanya penghakiman. Selanjutnya, mereka diarahkan ke tahap *Proceed*, yaitu melanjutkan kegiatan belajar dengan kesadaran dan ketenangan. Metode ini sesuai dengan upaya mewujudkan suasana pembelajaran yang kondusif serta menyenangkan dan juga mendukung peningkatan kompetensi akademik maupun kesejahteraan psikologis (*well-being*) peserta didik. Berhubungan dengan hal tersebut, terdapat tiga hal mendasar dan penting yang perlu diperhatikan oleh guru yaitu:

a. Menerapkan Lima Kompetensi

Sosial Emosi (KSE) : Kesadaran diri (*self awarness*), manajemen diri (*self management*), kesadaran sosial (*sosial awarness*), keterampilan berelasi (*relationship skills*), dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision making*).

- b. Menerapkan empat indikator Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) : pengajaran eksplisit, integrasi dalam praktik mengajar guru dan kurikulum akademik, pembentukan suasana kelas dan budaya sekolah, serta penguatan KSE pendidik dan tenaga kependidikan.
- c. Menerapkan praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan menggunakan teknik STOP atau teknik lain yang relevan. (Mulyati, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas dan guru BK, dan beberapa peserta didik, respons awal terhadap kegiatan *mindfulness* menunjukkan reaksi yang bermacam-macam. Beberapa peserta didik terlihat antusias dan mengikuti arahan dengan baik, sedangkan yang lainnya terlihat belum mengerti tujuan kegiatan dan masih menunjukkan perilaku tidak fokus, seperti bercanda dengan teman atau susah duduk tenang sesuai permintaan. Guru kelas memberitahu jika pada awal penerapan, beberapa anak nampak belum terbiasa saat diminta menarik dan menghembuskan napas dengan perlahan. Ada yang tersenyum malu-

malu, bahkan ada juga yang tertawa kecil karena merasa belum terbiasa dengan suasana yang sunyi dan tenang dalam kelas.

Guru BK juga menjelaskan bahwa beberapa peserta didik sebelumnya memperlihatkan kecenderungan kecemasan belajar seperti mudah panik saat diberikan tugas, menghindarkan kontak mata ketika ditanya, atau tidak mau tampil ke depan. Peserta didik baru mulai menunjukkan perubahan sesudah mengikuti kegiatan *mindfulness*.

Hal tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi peserta didik terhadap kegiatan *mindfulness* berlangsung dengan bertahap dan membutuhkan waktu. Keikutsertaan mereka dalam mengikuti arahan yang diberikan, walaupun tidak langsung sempurna, merupakan indikator bahwa proses pendalaman sudah terjadi. Semakin sering kegiatan ini dilakukan, peserta didik mulai memahami bahwa kegiatan ini dilakukan, peserta didik mulai memahami kegiatan tersebut bukanlah sesuatu yang aneh atau memalukan, akan tetapi sebuah kegiatan rutin yang dapat membantu mereka merasa lebih nyaman ketika belajar.

Penerapan kegiatan *mindfulness* dalam pembelajaran tentu tidak dapat berjalan dengan optimal tanpa diiringi dukungan dari guru dan lingkungan sekolah. Dalam penelitian ini, guru kelas menjadi peran penting sebagai fasilitator kegiatan *mindfulness*, dengan cara menyesuaikan waktu pelaksanaan, memandu peserta didik dengan

perlahan, dan membimbing mereka untuk tetap fokus ketika *mindfulness* diterapkan. Guru juga memperhatikan kondisi emosioanal peserta didik, terutama ketika mereka memperlihatkan tanda-tanda kecemasan, dan merespons dengan pendekatan yang lebih tepat.

Selanjutnya dukungan lingkungan sekolah juga memiliki peran yang penting. Kepala sekolah memberikan izin dan ruang bagi pelaksanaan kegiatan ini selama tidak mengubah alur kurikulum. Ruang kelas juga disusun sedemikian rupa agar peserta didik mendapatnya rasa nyaman, misalnya dengan menjaga kebersihan, ketenangan, serta sirkulasi udara yang baik. Menurut Elizabeth & Razey dalam buku Hanita, Sri, dan Soewarto, lingkungan belajar yang aman dan mendukung akan mendorong pertumbuhan emosioanal dan akademik peserta didik. (Nirwana, Setyaningsih, & Hardienata, 2025). Hal ini berarti bahwa suasana kelas yang nyaman, tenang, dan positif sangat penting agar peserta didik dapat belajar dengan tenang, menampilkan diri tanpa takut salah, serta mampu mengelola tekanan belajar dengan baik.

Dengan adanya kerjasama antara guru kelas, guru BK, dan pihak sekolah secara umum, kegiatan *mindfulness* dapat berjalan dengan rutin dan mulai memberikan dampak positif kepada peserta didik. Dukungan ini menjadi faktor yang menentukan keberlanjutan program, dan juga melahirkan landasan kuat

untuk penerapan pendidikan yang berpusat pada peserta didik dengan menyeluruh, baik secara kognitif maupun emosional. Kerjasama yang muncul ini menggambarkan keterikatan sekolah dalam membangun budaya pembelajaran yang sehat, tidak hanya fokus pada hasil akademik saja, melainkan juga pada proses tumbuh kembang peserta didik sebagai manusia sepenuhnya.

Kecenderungan Perubahan Perilaku Peserta Didik terhadap Kecemasan Belajar

Sebelum diterapkannya kegiatan *mindfulness* dalam proses pembelajaran, kecemasan belajar menjadi salah satu rintangan utama yang dialami oleh peserta didik. Kecemasan ini ada dalam bermacam-macam bentuk, baik secara fisik maupun psikologis. Berdasarkan wawancara dengan guru kelas dan guru BK, diketahui bahwa beberapa peserta didik sering menunjukkan perilaku menghindar, seperti tidak mau tampil di depan kelas, takut membuat kesalahan, dan merasa gelisah setiap kali mengerjakan tugas-tugas yang sulit.

Sebagian peserta didik juga terlihat sesekali menggerutu tidak nyaman ketika jam pelajaran tertentu dimulai, menunjukkan tanda-tanda seperti tidak bersemangat, mudah mengalihkan perhatian, ataupun menyandarkan kepala di meja sebagai bentuk ketidaknyamanan. keadaan ini tentu menghalangi perkembangan peserta didik, terlebih dalam konteks pembelajaran

di tingkat sekolah dasar, di mana aspek emosional masih sangat memengaruhi proses belajar. Maka dari itu, penting untuk menciptakan intervensi yang dapat menenangkan pikiran dan membangun kepercayaan diri peserta didik agar peserta didik dapat belajar lebih optimal lagi.

Setelah beberapa pertemuan penerapan kegiatan *mindfulness* di kelas, mulai terlihat adanya peningkatan perilaku yang positif pada diri peserta didik. Kegiatan ini dengan rutin dilakukan sebelum pelajaran, ataupun di tengah-tengah pembelajaran jika peserta didik mulai menunjukkan tanda-tanda kecemasan. Adapun perubahan yang paling terlihat adalah meningkatkan ketenangan, fokus, dan keberanian peserta didik selama pembelajaran berlangsung. Jika sebelumnya banyak peserta didik yang menunjukkan kegelisahan, terlihat tidak tenang, dan sulit untuk diam ketika belajar, sekarang mereka terlihat lebih tenang, dapat mendengarkan penjelasan guru dengan baik.

Berdasarkan pengamatan guru dan hasil wawancara, beberapa peserta didik juga mulai memperlihatkan peningkatan dalam pengendalian emosi. Seperti peserta didik yang mudah mengeluh ketika menghadapi soal sulit, sekarang lebih mampu menarik napas dalam dan mencoba kembali menyelesaikan tugasnya dengan tenang. Hal ini membuktikan bahwa meluangkan waktu sebentar untuk melakukan *mindfulness* setiap hari dapat membantu regulasi emosi

dan kejernihan pikiran.

Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bukan sekedar berdampak pada proses berpikir, tetapi juga pada keseimbangan emosi peserta didik dalam situasi belajar yang sulit. (Aristhayudha, dkk, 2024). Dengan adanya perubahan ini, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *mindfulness* tidak hanya memberikan ketenangan semata, melainkan juga membentuk kebiasaan berpikir dan bersikap yang lebih baik pada peserta didik, terutama dalam menghadapi tekanan belajar sehari-hari.

Setelah 4 kali pertemuan menerapkan kegiatan *mindfulness* dalam pembelajaran, guru serta peserta didik juga mulai menyadari perubahan positif yang terjadi dalam aspek emosional, perilaku ataupun proses belajar. Guru kelas mengatakan bahwa kegiatan *mindfulness* tidak hanya membantu menciptakan keadaan belajar yang lebih tenang, tetapi juga menjadikan peserta didik menjadi lebih siap secara mental untuk menerima pembelajaran.

Selain itu, guru juga merasakan manfaat secara pribadi dari penerapan *mindfulness* dalam proses pembelajaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan dan efektivitas pengajaran guru. Manfaat utama *mindfulness* dalam konteks pendidikan diantaranya yaitu mengurangi stress dan kelelahan emosional, meningkatkan

fokus dan konsentrasi, meningkatkan hubungan dengan peserta didik dan meningkatkan kreativitas dalam mengajar.

Mindfulness tidak hanya membantu guru dalam menjalankan tugasnya sehari-hari, tetapi juga ikut berperan pada pengembangan profesional waktu panjang. Dengan kesadaran penuh, guru dapat lebih menyesuaikan terhadap perubahan, lebih terbuka terhadap pembelajaran baru, serta lebih mampu mengembangkan metode pengajaran yang lebih kreatif. Selain itu, guru yang menerapkan *mindfulness* lebih memiliki kepemimpinan yang lebih efektif dalam lingkungan sekolah. (Yuliana, 2024).

Dari hasil wawancara tidak langsung juga peserta didik menyampaikan bahwa mereka merasa lebih “lebih tenang”, dan “tidak terlalu takut” ketika pelajaran dimulai. Salah satu peserta didik mengatakan bahwa menarik napas dalam dan memerhatikan tubuh menjadikan merasa lebih siap dan tidak terburu-buru. Hal ini menunjukkan bahwa dengan kegiatan sederhana saja seperti pernapasan sadar dapat berpengaruh signifikan pada kesiapan belajar mereka.

Refleksi yang dilakukan guru juga mengacu pada kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental dalam mendukung pencapaian akademik. Guru menyadari bahwasannya tugas pendidikan bukan sekedar menyampaikan materi, tetapi juga membimbing peserta didik untuk

tumbuh sebagai individu yang utuh. Dengan adanya refleksi ini, guru ataupun peserta didik menyadari bahwa *mindfulness* bukan hanya kegiatan tambahan, melainkan kebutuhan dalam proses pembelajaran yang menyeluruh.

Hal ini memperteguh niat guru untuk melanjutkan dan mengembangkan kegiatan ini secara berkelanjutan. Refleksi ini dapat dijadikan dasar untuk menggabungkan *mindfulness* dalam berbagai bagian pembelajaran, baik melalui strategi pengajaran, pendekatan evaluasi, ataupun interaksi guru dan juga peserta didik yang lebih terjaga.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *mindfulness* memberikan pengaruh positif pada penurunan kecemasan belajar peserta didik kelas V. Kegiatan ini diterapkan secara sistematis melalui persiapan guru, pelaksanaan metode STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*), dan juga evaluasi respons peserta didik dengan berkelanjutan.

Peserta didik menunjukkan perkembangan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan *mindfulness*. Awalnya peserta didik masih bingung dan kurang aktif, tetapi dengan berjalannya waktu mereka mulai fokus, tenang, dan berani menghadapi tugas pembelajaran. Lingkungan kelas yang mendukung serta peran aktif

guru kelas dan guru BK ikut mendukung keberhasilan kegiatan *mindfulness* ini.

Secara umum, *mindfulness* terbukti membantu peserta didik mengendalikan emosi, mengatur respons terhadap tekanan belajar, serta membentuk kebiasaan yang baik dalam mengelola stress. Pendekatan ini tidak hanya memberikan ketenangan sementara, tetapi juga membangun kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis yang mendukung proses belajar secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Adhinugroho, S., Putra, A., Rahman, B., Sari, D., Lestari, E., Hidayat, F., ... Yusuf, H. (2025). Meditasi *mindfulness* untuk meningkatkan konsentrasi siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 16–25.*

Ahmad, V. I. (2022). *Islamic mindfulness: Mengukur kualitas sholat, meraih ihsan dalam kehidupan*. Lamongan: Nawa Litera Publishing.

Annuar, K., & Sa'adah, N. (2022). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengatasi kecemasan belajar siswa. *Jurnal Counselia*, 3(2), 29–40.*

Aristayudha, A. N. B., Pratama, D., & Wibowo, R. (2024). *Selling skills: Jurus marketing buat pribadi masa kini*. Bali: Nilacakra Publishing House.

Dwiyanti, M., Gunawan, R. I., & Wahyu, H. E. (2018). *Mindfulness*

untuk self-care. Semarang: UNDIP Press.

Harefa, E., Afendi, A. R., Karuru, P., Sulaeman, W. A. Y. V., Patalatu, J. S., Azizah, N., ... Saputra, R. (2023). *Buku ajar teori belajar dan pembelajaran*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.

Khairanis, R., & Aldi, M. (2024). Peran *mindfulness* berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis siswa di era digital. *Journal of Education Behavior and Religious Ethic*, 10(10), 90–104.*

Listiana, H., Umam, A. K., Salsabila, A., Ayuni, S., Riskiyah, M., Apriliyanti, D., ... Hidayah, N. (2024). *Menjadi guru inspiratif: Seni public speaking untuk pendidikan MI/SD*. Madura: UIN Madura Press.

Mulyati, A. (2024). *Jejak langkah guru dalam merefleksi dan berinovasi*. Bandung: Jejak Publisher.

Nakhmaussolikah, & Winarso, W. (2024). *Model konseling ekspresif Islam untuk kesehatan mental holistik*. Malang: Literasi Nusantara Abadi Grup.

Nirwana, H., Setyaningsih, S., & Hardienata, S. (2025). *Komitmen profesional: Pilar utama guru dalam membangun pendidikan berkualitas*. Rizmedia: Pustaka Indonesia.

Nurdini, K., Setiad, K., Fratiwi, N. J., Septiani, S., Hidayati, W., Purwanti, E., ... Fadilah, R. (2024). *Transformasi pembelajaran di era kurikulum*

- merdeka belajar*. Banten: PT Sada Kurnia Pustaka.
- Pitaloka, F. Y. (2024). Efek mindfulness dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa selama masa ujian. *Literacy Notes*, 1(1), 1–8.*
- Puspita, K. (2024). *Menemukan keseimbangan diri di tengah keadaan*. Yogyakarta: Victory Pustaka Media.
- Rahmawati, A. N., & Putri, N. R. I. T. (2020). *Mindfulness, stres, dan kesejahteraan psikologis pada pekerja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sakarti, H. (2018). Hubungan kecemasan dan kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah matematika. *Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains (JPIS)*, 7(1), 28–41.*
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis penerapan mindfulness dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. *JlIP – Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214–1219.*
- Simarmata, B. T., Hutapea, M., & Siregar, D. (2023). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Selat Media Partners.
- Simarmata, N., & Suardana, A. A. P. C. P. (2013). Hubungan antara motivasi belajar dan kecemasan pada siswa kelas VI sekolah dasar di Denpasar menjelang ujian nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 203–212.*
- Slameto. (2021). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Warsah, I., Carles, E., Morganna, R., Anggraini, S., Shella, S., Maisaraho, S., ... Putri, A. (2023). Usaha guru mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 15(1), 31–48.*
- Sutadi, B. (2022). *Implementasi merdeka belajar di sekolah dasar*. Yogyakarta: Ananta Vidya.
- Trisnowati, E. (2023). *Implementasi teori konseling individual*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wandi, N., Nyanasuryanadi, P., Sari, F. A., & Yant, A. (2025). Praktik meditasi mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri: Systematic literature review (SLR). *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 476–483.*
- Widhoyoko, Y. P. (2023). *Perkembangan peserta didik untuk pembelajaran anak yang bukan di zaman kita*. Surakarta: Unisri Press.
- Yuliana, C., Setyaningrum, S., Fauziah, S., Mubarak, M. S., Nelly, M., Mintarsih, R., ... Handayani, T. (2024). *Microteaching: Strategi microteaching dalam pembelajaran efektif*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Zebua, T. G. (2021). *Menggagas konsep kecemasan belajar matematika*. Bogor: Guepedia.

Zulyadaini, & Kasiono. (2025). Belajar dan pembelajaran berbasis budaya berorientasi masa depan. Klaten: Sarnu Untung.