

## **IMPLEMENTASI MINDFULNESS-BASED LEARNING DALAM PENGEMBANGAN REGULASI EMOSI DAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR**

Khairani Arum Martaliana<sup>1</sup>, Ade Bagus Primadoni, M.Pd.<sup>2</sup>, Rachmat Imam Muslim,  
M.Pd.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

<sup>2</sup>PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

<sup>3</sup>PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Alamat e-mail : [1thaliaarum21@gmail.com](mailto:1thaliaarum21@gmail.com), [2adebagus303@gmail.com](mailto:2adebagus303@gmail.com),  
[rachmatimam.spd@gmail.com](mailto:rachmatimam.spd@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*This study aims to explore the implementation of Mindfulness-Based Learning (MBL) in enhancing emotional regulation and learning concentration among elementary school students. The research is motivated by the declining attention span and emotional stability of students in the digital era, which affects the learning process. A descriptive qualitative approach was employed in this study. Data were collected through participatory observation, semi-structured interviews, and documentation conducted at SD Negeri Kranggan 02, Batang Regency, Indonesia. The research participants consisted of the principal, a fifth-grade teacher, and fifteen fifth-grade students selected through purposive sampling. The findings reveal that the implementation of Mindfulness-Based Learning, through activities such as mindful breathing, self-reflection, and brief moments of silence, helps students calm themselves, become aware of their emotions, and improve their learning concentration during classroom activities. Both teachers and students reported a calmer and more conducive classroom environment. These findings indicate that Mindfulness-Based Learning has the potential to be an effective instructional approach to support emotional regulation and learning concentration in elementary education, in line with the social-emotional development goals of the Merdeka Curriculum.*

*Keywords: mindfulness-based learning, emotional regulation, learning concentration, elementary school*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menggali penerapan Mindfulness-Based Learning (MBL) dalam meningkatkan regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena menurunnya kemampuan fokus dan kestabilan emosi siswa di era digital yang berdampak pada proses dan hasil belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-

terstruktur, dan dokumentasi yang dilaksanakan di SD Negeri Kranggan 02, Kabupaten Batang. Subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, guru kelas V, dan lima belas siswa kelas V yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Mindfulness-Based Learning melalui kegiatan seperti latihan pernapasan sadar, refleksi diri, dan jeda hening mampu membantu siswa menenangkan diri, mengenali emosi, serta meningkatkan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung. Guru dan siswa juga melaporkan terciptanya suasana kelas yang lebih tenang dan kondusif. Temuan ini menunjukkan bahwa Mindfulness-Based Learning berpotensi menjadi pendekatan pembelajaran yang relevan untuk mendukung pengembangan regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, sejalan dengan penguatan dimensi sosial-emosional dalam Kurikulum Merdeka.

**Kata Kunci:** mindfulness-based learning, regulasi emosi, konsentrasi belajar, sekolah dasar

## **A. Pendahuluan**

Fenomena menurunnya kemampuan fokus dan kestabilan emosi pada anak usia sekolah dasar menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan global. Perkembangan teknologi digital yang pesat, perubahan pola interaksi sosial, serta meningkatnya tuntutan akademik menyebabkan anak-anak lebih mudah terdistraksi dan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi (Wunder & Jones, 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada efektivitas proses pembelajaran, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial siswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa paparan teknologi digital yang berlebihan

berkaitan dengan penurunan rentang perhatian dan meningkatnya perilaku impulsif pada anak usia sekolah (Diamond, 2023; Pratiwi & Hidayat, 2021). Anak-anak cenderung mengalami kesulitan mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lama, mudah merasa frustrasi ketika menghadapi tugas yang menantang, serta menunjukkan respons emosional yang kurang adaptif. Dampak tersebut berimplikasi langsung pada capaian akademik dan kualitas interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, permasalahan regulasi emosi dan konsentrasi belajar juga menjadi tantangan yang nyata. Guru sekolah dasar sering mengamati perilaku siswa yang mudah

terdistraksi, kurang mampu mengendalikan emosi, serta mengalami kesulitan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung (Hasanah, 2023). Kondisi ini mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran yang berfokus pada aspek kognitif semata belum sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan perkembangan peserta didik secara holistik.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang mulai mendapatkan perhatian dalam dunia pendidikan adalah Mindfulness-Based Learning (MBL). Pendekatan ini berakar pada konsep mindfulness yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 1994). Dalam konteks pendidikan, mindfulness membantu peserta didik untuk menyadari pikiran, perasaan, dan respons yang muncul selama proses belajar, sehingga mendukung peningkatan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis (Baer et al., 2021).

Dalam pembelajaran di sekolah dasar, Mindfulness-Based Learning dipandang relevan karena disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak. Praktik

mindfulness yang sederhana, seperti latihan pernapasan sadar, refleksi diri, dan jeda hening sebelum pembelajaran, berpotensi meningkatkan konsentrasi belajar serta kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi (Flook et al., 2020; Waters et al., 2021). Selain itu, pendekatan ini juga berkontribusi terhadap terciptanya suasana kelas yang lebih tenang, fokus, dan kondusif.

Meskipun demikian, kajian mengenai penerapan Mindfulness-Based Learning di sekolah dasar Indonesia masih relatif terbatas, khususnya penelitian yang menggali pengalaman langsung guru dan siswa dalam konteks pembelajaran sehari-hari. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berorientasi pada pendekatan kuantitatif dan hasil terukur, sementara pemahaman mendalam mengenai proses, dinamika, serta makna penerapan mindfulness di kelas masih belum banyak dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali penerapan Mindfulness-Based Learning di sekolah dasar, menganalisis respons siswa terhadap pembelajaran berkesadaran, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang

mendukung dan menghambat implementasinya dalam kegiatan pembelajaran.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai penerapan Mindfulness-Based Learning (MBL) dalam mendukung regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna, pengalaman, dan dinamika sosial yang terjadi dalam konteks pembelajaran secara alami dan holistik (Creswell, 2018). Penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran angka, melainkan pada pemaknaan proses dan pengalaman partisipan selama penerapan pembelajaran berkesadaran.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Kranggan 02, Kabupaten Batang, Jawa Tengah, pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut telah menerapkan praktik pembelajaran yang berorientasi pada penguatan karakter dan kesiapan

sosial-emosional siswa. Konteks sekolah dan lingkungan belajar menjadi bagian penting dalam penelitian kualitatif karena memengaruhi interaksi dan pengalaman partisipan selama proses penelitian berlangsung (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, guru kelas V, dan lima belas siswa kelas V. Teknik pemilihan subjek menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020). Guru kelas dipilih karena berperan langsung dalam penerapan Mindfulness-Based Learning, sementara siswa dipilih berdasarkan variasi kemampuan regulasi emosi dan konsentrasi belajar yang diamati selama proses pembelajaran.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi partisipatif digunakan untuk mengamati secara langsung perilaku siswa terkait regulasi emosi dan konsentrasi belajar selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Wawancara semi-terstruktur

dilakukan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan respons guru serta siswa terhadap penerapan Mindfulness-Based Learning. Dokumentasi berupa catatan pembelajaran, perangkat ajar, dan foto kegiatan digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara (Creswell, 2018).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari berbagai partisipan dan teknik pengumpulan data (Miles et al., 2014). Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data hingga tahap akhir penelitian, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami pola dan tema yang muncul secara mendalam.

Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian pendidikan, dengan memperoleh izin resmi dari pihak sekolah dan persetujuan partisipan sebelum penelitian dilaksanakan. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya, dan

seluruh partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa paksaan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang kredibel, etis, dan bermanfaat bagi pengembangan praktik pembelajaran di sekolah dasar.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Mindfulness-Based Learning berkontribusi terhadap peningkatan ketenangan dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Latihan pernapasan sadar dan refleksi diri yang dilakukan di awal pembelajaran membantu siswa mempersiapkan diri secara mental dan emosional. Guru mengamati adanya penurunan perilaku impulsif serta peningkatan kemampuan siswa dalam menenangkan diri ketika menghadapi kesulitan belajar.

Hasil wawancara dari 12 siswa yang terlibat dalam penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa lebih mudah berkonsentrasi dan mampu mengendalikan emosi setelah mengikuti kegiatan mindfulness. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa *“kalau sebelum belajar saya*

*tarik napas dulu, jadi lebih tenang dan tidak cepat marah saat mengerjakan soal.”*

Dari perspektif guru, penerapan MBL membutuhkan penyesuaian, khususnya dalam pengelolaan waktu dan integrasi dengan kurikulum. Meskipun demikian, guru menilai bahwa pendekatan ini efektif dalam menciptakan iklim kelas yang lebih kondusif dan harmonis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Flook et al. [16] yang menyatakan bahwa latihan mindfulness mampu meningkatkan kontrol diri dan perhatian pada anak usia sekolah. Selain itu, Bennett dan Hue [17] juga menegaskan bahwa mindfulness berkontribusi terhadap terciptanya iklim kelas yang lebih positif dan suportif. Dalam konteks ini, MBL berfungsi sebagai pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan aspek kognitif dan afektif secara seimbang.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, penerapan Mindfulness-Based Learning relevan dengan upaya penguatan karakter dan pengembangan Profil Pelajar Pancasila. Praktik mindfulness mendorong siswa untuk memiliki kesadaran diri, empati, serta

kemampuan mengelola emosi secara adaptif. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan pembentukan peserta didik yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara emosional dan sosial.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa kendala dalam penerapan MBL, seperti keterbatasan waktu pembelajaran dan kebutuhan adaptasi guru terhadap pendekatan baru. Namun, kendala tersebut dapat diatasi melalui perencanaan yang fleksibel dan integrasi mindfulness ke dalam rutinitas pembelajaran sehari-hari. Dengan demikian, Mindfulness-Based Learning memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari praktik pembelajaran di sekolah dasar.

## **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan Mindfulness-Based Learning (MBL) di sekolah dasar berkontribusi positif terhadap pengembangan regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa. Melalui kegiatan sederhana seperti latihan

pernapasan sadar, refleksi diri, dan jeda hening, siswa mampu meningkatkan kesadaran terhadap emosi yang dirasakan serta mengelola respons emosional secara lebih adaptif dalam proses pembelajaran.

Penerapan MBL juga berdampak pada terciptanya suasana kelas yang lebih tenang, fokus, dan kondusif. Guru dan siswa merasakan adanya perubahan positif dalam interaksi pembelajaran, di mana siswa menjadi lebih mampu mengendalikan diri, memperhatikan pelajaran, dan berpartisipasi secara aktif. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai pendekatan pembelajaran yang mendukung keseimbangan aspek kognitif dan afektif siswa.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kajian tentang hubungan antara mindfulness, regulasi emosi, dan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru dan sekolah dalam mengintegrasikan praktik mindfulness ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Dengan penerapan yang konsisten dan kontekstual,

Mindfulness-Based Learning berpotensi menjadi strategi pembelajaran yang efektif dalam mendukung pengembangan karakter dan pencapaian tujuan pendidikan sesuai dengan Kurikulum Merdeka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, P., & Nurhayati, T. (2022). Penerapan mindfulness dalam pembelajaran untuk mengurangi distraksi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 7(2), 101–110.
- Baer, R. A., Carmody, J., & Hölzel, B. K. (2021). Mindfulness training and emotion regulation: Implications for educational practice. *Mindfulness*, 12(3), 555–568.
- Bennett, S., & Hue, M. T. (2021). Teacher mindfulness and classroom management: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 100, 103287.
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2021). Emotion regulation and children's adjustment. *Annual Review of Psychology*, 72, 111–134.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2020). Promoting prosocial behavior and

- self-regulatory skills through mindfulness training. *Developmental Psychology*, 56(3), 415–428.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Handayani, S., & Yuniar, A. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 95–104.
- Hasanah, L. (2023). Penerapan mindfulness-based learning untuk meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 5(1), 45–56.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Pratiwi, L., & Hidayat, A. (2021). Motivasi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di era digital. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 30–41.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., & Jha, A. (2020). Mindfulness training and teachers' professional development: A review. *Child Development Perspectives*, 14(1), 27–33.
- Setia Putri, D., Rahmawati, S., & Lestari, M. (2024). Mindfulness-based learning sebagai strategi pembelajaran humanistik di sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 8(3), 144–155.
- Taren, A. A., Creswell, J. D., & Gianaros, P. J. (2021). Mindfulness and neural correlates of self-regulation in children. *Frontiers in Psychology*, 12, 3249.
- Waters, L., et al. (2021). Contemplative education: Mindfulness interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 33(2), 69–95.