

**ANALISIS IMPLEMENTASI KEGIATAN *MINDFULNESS* DALAM
PEMBELAJARAN MELALUI INSTRUMEN MUSIK DI KELAS 3 SDN
TUNGGULREJO**

Dwi Ma'sumah¹, Nurhidayati², Rintis Rizkia Pangestika³

^{1,2,3}PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Purworejo

Alamat e-mail : ¹dwiimasumah06@gmail.com, Alamat e-mail :

²nurhidayati@umpwr.ac.id, Alamat e-mail : ³rintis@umpwr.ac.id

ABSTRACT

Social and Emotional Learning plays an important role in supporting students' holistic development by helping them recognize and manage emotions, build positive relationships, and make responsible decisions. However, its implementation in primary education in Indonesia remains limited, as learning practices tend to focus more on cognitive achievement. This study aimed to describe the implementation of mindfulness activities through instrumental music in learning and to examine their impact on students' social and emotional development. This study employed a qualitative approach with a case study design conducted in a third-grade class at SDN Tunggulrejo. The research subjects consisted of one teacher and four students selected through purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was ensured through technique and source triangulation. The findings showed that mindfulness activities were implemented as an emotional conditioning strategy before learning through listening to instrumental music, breathing exercises, reflection, and positive affirmations. These activities improved students' emotional regulation, social interaction, concentration, and student engagement, contributing to a more conducive classroom environment and better learning readiness.

Keywords: mindfulness, instrumental music, social and emotional learning, emotional regulation, student engagement

ABSTRAK

Pembelajaran Sosial dan Emosional memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan holistik siswa dengan membantu mereka mengenali dan mengelola emosi, membangun hubungan positif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab. Namun, implementasinya pada pendidikan dasar di Indonesia masih terbatas karena pembelajaran cenderung berfokus pada pencapaian kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi aktivitas *mindfulness* melalui musik instrumental dalam pembelajaran serta mengkaji dampaknya terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang dilaksanakan di kelas 3 SDN

Tunggulrejo. Subjek penelitian terdiri dari satu guru dan empat siswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data dijamin melalui triangulasi teknik dan sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *mindfulness* diimplementasikan sebagai strategi pengkondisian emosional sebelum pembelajaran melalui kegiatan mendengarkan musik instrumental, latihan pernapasan, refleksi, dan afirmasi positif. Kegiatan ini meningkatkan regulasi emosi, interaksi sosial, konsentrasi, dan keterlibatan siswa sehingga menciptakan lingkungan kelas yang lebih kondusif serta kesiapan belajar yang lebih baik.

Kata Kunci: *mindfulness*, musik instrumental, pembelajaran sosial emosional, regulasi emosi, keterlibatan siswa

A. Pendahuluan

Pembelajaran Sosial dan Emosional memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan holistik siswa dengan membantu mereka mengenali dan mengelola emosi, membangun hubungan positif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab (Widiastuti, 2022; Nengsih *et al.*, 2024). Pendekatan ini berakar pada teori kecerdasan emosional dan sosial yang menekankan integrasi antara aspek kognitif dan sosial emosional dalam pendidikan. Implementasi Pembelajaran Sosial dan Emosional yang efektif tidak hanya berkontribusi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan penyesuaian sosial siswa (Miranda *et al.*, 2024). Namun, dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia, implementasinya masih

terbatas karena praktik pembelajaran masih didominasi oleh fokus pada pencapaian kognitif, sementara perkembangan sosial-emosional siswa sering kali kurang mendapatkan perhatian (Wijayanti *et al.*, 2023).

Kondisi tersebut menimbulkan berbagai tantangan, seperti rendahnya kesiapan emosional, keterlibatan siswa yang terbatas, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan beradaptasi dengan lingkungan belajar (Husnaini, 2024; Yuliandri & Wijaya, 2021). Permasalahan ini menunjukkan pentingnya pengembangan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada hasil akademik, tetapi juga mendukung kesejahteraan siswa dan menciptakan lingkungan kelas yang lebih kondusif (Beausaert *et al.*, 2021). Salah satu pendekatan yang dapat mendukung Pembelajaran

Sosial dan Emosional adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan kesadaran penuh (Hattu, 2021).

Praktik *mindfulness* terbukti dalam pendidikan dapat mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat regulasi emosi siswa (Garro *et al.*, 2023). Salah satu teknik yang digunakan dalam *mindfulness* adalah teknik mendengarkan atau *mindful listening*, yaitu memusatkan perhatian pada suara untuk mengembangkan kesadaran dan konsentrasi. Musik instrumental dapat digunakan sebagai media yang efektif karena mampu menciptakan suasana rileks, mengurangi stres psikologis, serta mendukung regulasi emosi siswa (Djohan *et al.*, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa integrasi *mindfulness* dan musik instrumental dapat meningkatkan kesejahteraan emosional serta keterlibatan belajar siswa (Yolanda *et al.*, 2024).

Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada remaja dan konteks pendidikan tertentu, sementara penelitian pada siswa sekolah dasar, khususnya kelas rendah, masih terbatas. Selain itu,

penelitian sebelumnya belum sepenuhnya mengkaji secara mendalam bagaimana aktivitas *mindfulness* menggunakan musik instrumental diimplementasikan dalam pembelajaran di kelas, termasuk perencanaan, proses pelaksanaan, dan persepsi peserta didik. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi kegiatan *mindfulness* melalui musik instrumental dalam pembelajaran serta mengkaji dampaknya terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa di kelas 3 SDN Tunggulrejo.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengkaji implementasi aktivitas *mindfulness* melalui musik instrumental dalam pembelajaran di kelas. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan interaksi partisipan dalam konteks alami, dengan peneliti sebagai instrumen kunci (Sugiyono, 2022; Safarudin, 2023). Desain studi kasus memungkinkan eksplorasi yang komprehensif terhadap fenomena

tertentu dalam konteks yang terbatas, yaitu implementasi aktivitas *mindfulness* pada kelas 3 di SDN Tunggulrejo (Abdussamad, 2022). Penelitian dilaksanakan di SDN Tunggulrejo, Purworejo, Jawa Tengah, Indonesia, pada bulan Maret 2025 hingga Maret 2026.

Partisipan penelitian terdiri dari satu guru kelas 3 dan empat siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan keterlibatan langsung mereka dalam aktivitas *mindfulness*, dengan teknik *snowball sampling* digunakan ketika diperlukan data tambahan. Pemilihan partisipan siswa didasarkan pada indikator kompetensi sosial dan emosional yang mengacu pada kerangka CASEL, meliputi kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-management*), kesadaran sosial (*social awareness*), keterampilan berhubungan (*relationship skills*), serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision-making*).

Data dikumpulkan melalui teknik observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengkaji proses implementasi kegiatan, termasuk instruksi guru, partisipasi

siswa, interaksi di kelas, serta respons emosional siswa. Wawancara digunakan untuk menggali persepsi dan pengalaman guru serta siswa, sedangkan dokumentasi digunakan untuk mendukung dan melakukan triangulasi terhadap data yang diperoleh.

Peneliti berperan sebagai instrumen utama yang didukung oleh lembar observasi dan pedoman wawancara untuk memastikan proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis dan komprehensif. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan teknik dengan membandingkan temuan dari berbagai partisipan serta metode pengumpulan data. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses tersebut dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa temuan penelitian mencerminkan kondisi nyata di kelas dan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai implementasi *mindfulness* melalui musik instrumental.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menyajikan temuan yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan analisis dokumen mengenai implementasi aktivitas *mindfulness* melalui instrumen musik serta dampaknya terhadap perkembangan sosial emosional siswa kelas 3. Temuan menunjukkan bahwa aktivitas *mindfulness* berfungsi sebagai strategi pengkondisian psikologis yang mempersiapkan siswa secara emosional dan kognitif sebelum proses pembelajaran dimulai. Siswa melaporkan merasa lebih rileks, fokus, dan termotivasi, sementara hasil observasi di kelas menunjukkan adanya perubahan bertahap menuju lingkungan belajar yang lebih tenang dan terstruktur. Implementasi kegiatan ini didukung oleh dokumen program yang tersusun secara sistematis yang memuat tujuan pembelajaran, desain kegiatan, serta komponen refleksi.

Integrasi musik dalam aktivitas *mindfulness* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengalaman belajar siswa. Siswa memandang bahwa pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, lebih mudah dipahami, dan tidak monoton. Keterlibatan emosional juga terlihat dari respons imajinatif siswa saat

mendengarkan musik, yang menunjukkan keterlibatan internal yang lebih mendalam selama kegiatan berlangsung. Salah satu siswa menyatakan, “*merasa lebih tenang dan belajar menjadi lebih mudah.*” Temuan ini menunjukkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai elemen latar belakang, tetapi juga mendukung regulasi emosi dan kesiapan kognitif siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kondisi emosional yang positif dapat meningkatkan perhatian dan pemahaman dalam konteks pembelajaran (Avandra *et al.*, 2023; Hattu, 2021).



Gambar 1 Implementasi Kegiatan
Mindful Listening dan *Mindful Breathing*

Efektivitas implementasi *mindfulness* dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Kebisingan di kelas,

gangguan dari teman sebaya, dan gangguan dari luar kelas diidentifikasi sebagai faktor yang mengurangi konsentrasi siswa, khususnya pada tahap awal kegiatan. Data observasi menunjukkan bahwa gangguan tersebut secara bertahap berkurang setelah adanya bimbingan dari guru. Kondisi ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* di lingkungan sekolah dasar tidak hanya bergantung pada kesadaran internal siswa, tetapi juga pada pengelolaan kelas secara eksternal. Karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar yang masih dalam tahap penguatan regulasi diri turut berkontribusi terhadap tantangan tersebut (Surya & Triyono, 2025).

Respons siswa menunjukkan pentingnya implementasi yang adaptif. Preferensi mengenai durasi dan frekuensi kegiatan berbeda-beda antar siswa. Sebagian siswa menginginkan durasi musik yang lebih lama karena memberikan efek menenangkan, sementara siswa lain menyarankan pembatasan pengulangan dan penambahan variasi kegiatan agar tidak menimbulkan kebosanan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dipengaruhi oleh kenyamanan

emosional dan desain pembelajaran. Guru telah menerapkan variasi kegiatan seperti latihan pernapasan, penulisan reflektif, dan kegiatan berbasis karakter sebagai bentuk pendekatan adaptif. Masukan dari siswa tetap menjadi faktor penting dalam penyempurnaan implementasi kegiatan, karena pembelajaran partisipatif menekankan pentingnya peran suara siswa dalam meningkatkan praktik pembelajaran (Widiastuti, 2022).

Perspektif guru memperkuat temuan tersebut. Guru melaporkan adanya penurunan perilaku negatif, peningkatan pengendalian kelas, serta meningkatnya kesiapan siswa untuk belajar. Siswa terlihat lebih perhatian, kooperatif, dan responsif selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, keterbatasan dalam menjaga konsistensi pelaksanaan kegiatan dan melibatkan seluruh siswa menunjukkan bahwa efektivitas implementasi dapat bervariasi tergantung pada dinamika kelas. Peran guru sebagai fasilitator menjadi faktor penting dalam mempertahankan praktik *mindfulness* sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran sehari-hari.

Perkembangan sosial emosional muncul sebagai salah satu hasil penting dari implementasi *mindfulness*. Siswa menunjukkan peningkatan regulasi emosi yang ditandai dengan berkurangnya perilaku impulsif seperti berteriak serta meningkatnya sikap tenang dan sabar. Siswa juga melaporkan perasaan yang lebih positif dan rileks setelah mengikuti kegiatan. Salah satu siswa menyatakan, “*lebih sabar dan tidak mudah marah.*” Temuan ini mencerminkan berkembangnya kesadaran dan penerimaan diri sebagai komponen inti dalam *mindfulness*. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap stabilitas emosi dan penurunan perilaku negatif (Artati & Wahyuni, 2023).

Peningkatan hubungan sosial juga teridentifikasi. Siswa menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi, tidak terlalu memilih teman, serta lebih mampu menyelesaikan konflik. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan perilaku saling membantu dan keterampilan mendengarkan saat berinteraksi dengan teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam mendukung

perkembangan interaksi sosial yang positif. Teori pembelajaran sosial emosional menekankan bahwa kompetensi emosional memiliki hubungan yang erat dengan keterampilan interpersonal (Widiastuti, 2022; Tazkia, 2024).



Gambar 2 Kegiatan Reflektif melalui “Pohon Kebaikan” dalam Praktik *Mindfulness*

Perubahan perilaku belajar semakin memperkuat dampak praktik *mindfulness*. Siswa menunjukkan peningkatan konsentrasi, berkurangnya perilaku tidak fokus, serta meningkatnya keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran. Guru melaporkan bahwa siswa menjadi lebih mudah diarahkan dan lebih siap mengikuti pelajaran. Siswa juga merasakan bahwa pembelajaran menjadi lebih efektif dan mudah

dipahami. Stabilitas emosi berperan dalam mengoptimalkan kinerja kognitif dan kesiapan belajar siswa (Dewi & Listiadi, 2021; Ramasubramanian, 2017 as cited in Hattu, 2021).

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *mindfulness* yang diintegrasikan dengan instrumen musik berfungsi sebagai strategi pedagogis adaptif yang mendukung regulasi emosi, interaksi sosial, dan perilaku belajar siswa. Efektivitas pendekatan ini dipengaruhi oleh faktor kontekstual, seperti lingkungan kelas, peran guru, dan karakteristik siswa. Implementasi yang fleksibel dan responsif diperlukan untuk mengoptimalkan hasil kegiatan. Praktik *mindfulness* tidak hanya berperan sebagai kegiatan pendahuluan sebelum pembelajaran, tetapi juga sebagai bagian integral dari budaya kelas yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang positif dan kondusif.

E. Kesimpulan

Implementasi aktivitas *mindfulness* melalui instrumen musik di kelas 3 SDN Tunggulrejo dilaksanakan secara kontekstual dan adaptif sebagai strategi

pengkondisian psikologis dan emosional yang mempersiapkan siswa secara emosional dan kognitif sebelum pembelajaran dimulai. Kegiatan *mindfulness* seperti mendengarkan musik instrumental (*mindful listening*), latihan pernapasan, dan kegiatan reflektif mampu menciptakan lingkungan kelas yang lebih tenang, aman secara emosional, dan kondusif, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Kegiatan tersebut memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa yang ditandai dengan meningkatnya regulasi emosi, interaksi sosial yang lebih positif, serta peningkatan perilaku belajar, seperti konsentrasi, ketenangan, dan partisipasi siswa selama pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* melalui instrumen musik tidak hanya mendukung stabilitas emosi siswa, tetapi juga menciptakan kondisi pembelajaran yang lebih efektif dan kondusif di kelas sekolah dasar. Oleh karena itu, kegiatan *mindfulness* melalui instrumen musik dapat menjadi salah satu alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk

mendukung kesiapan belajar dan kesejahteraan emosional siswa di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). Metode penelitian kualitatif. Gorontalo : CV. Syakir Media Press
- Avandra, R., & Neviyarni, S. (2023). Pembelajaran Sosial Emosional Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 5560-5570. Subang : STKIP Subang
- Beusaert, S., Froehlich, D. E., Riley, P., & Gallant, A. (2021). What about school principals' *well-being*? The role of social capital. *Educational Management Administration and Leadership*, 51(2), 405–421. London : SAGE Publications
- Dei Hattu, J. V. (2021). Pandemi, Pendidikan, dan Pemulihan: *Mindfulness* Sebagai Model Pendidikan yang Memulihkan Dalam Konteks Indonesia Di Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Pelita Bangsa*, 1(2), 54-65. Bekasi : Universitas Pelita Bangsa
- Dewi, M. Z., & Listiadi, A. (2021). Pengaruh Status Sosial Ekonomi, Pendidikan Pengelolaan Keuangan Keluarga dan Literasi Keuangan Terhadap Manajemen Keuangan Pribadi Siswa Akuntansi SMK. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3544-3552. Kampar : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Djohan, S. E., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). Gangguan Mental Emosional dan Depresi Pada Remaja. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 429-434. Tasikmalaya : Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
- Garro, A., Janal, M., Kondroski, K., Stillo, G., & Vega, V. (2023). *Mindfulness* Initiatives for Students, Teachers, and Parents: a Review of Literature and Implications for Practice During COVID-19 and Beyond. *Contemporary school psycholog*, 27(1), 152–169. New York : Springer.
- Husnaini, M., Sarmiati, E., & Harimurti, S. M. (2024). Pembelajaran Sosial Emosional: Tinjauan Filsafat Humanisme Terhadap Kebahagiaan Dalam Pembelajaran. *Journal of Education Research*, 5(2), 1026-1036. Pekanbaru : Perkumpulan Pengelola Jurnal PAUD Indonesia
- Miranda, N. T., Putri, D. A., Al, R., Anggreani, S. D. N., & Utomo, Y. (2024). Pembelajaran IPA yang

- Efektif melalui Pendidikan Sosial dan Emosional (PSE). *Journal of Innovation and Teacher Professionalism*, 2(1), 101-109. Malang : Universitas Negeri Malang
- Nengsih, A. A., Agusdianita, N., & Oktariya, B. (2024). Analisis Kesulitan Guru Kelas dalam Menerapkan 5 Unsur KSE (Kompetensi Sosial Emosional) pada Saat Proses Pembelajaran di Kelas VI SDN 20 Kota Bengkulu. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* (Vol. 7, No. 3). Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9680-9694. Surakarta : Syntax Corporation Indonesia
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Triyono, A. (2026). The Contribution Of Self-Control To Studentsâ€™ Compliance With School Regulation: A Correlation Analysis. *Jurnal Tarbiyah*, 32(2), 255-265. Medan : UIN Sumatera Utara
- Widiastuti, S. (2022). Pembelajaran Sosial Emosional Dalam Domain Pendidikan: Implementasi dan Asesmen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 964-972. Mataram : LPP Mandala
- Wijayanti, A. I., Hayat, M. S., & Ichsanudin, D. (2023). Implementasi Colaborative For Academic, Sosial And Emotional Learning (Casel) Dalam Ruang Lingkup Budaya Sekolah di SMP. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(04), 2286-2296. Subang : STKIP Subang
- Yolanda, Y., Guslinda, G., & Septia, W. (2024). *Mindfulness* Kombinasi Musik Instrumental Terhadap Kemampuan Remaja Dalam Mengendalikan Stres. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 134-140. Padang : Universitas Alifah
- Yuliandri, B. S., & Wijaya, H. E. (2021). Social Emotional Learning (SEL) to Reduce Student Academic Stress during the COVID-19 Pandemic. *Proceding of Inter-Islamic University ...*, 1(1), 1-8. Sidoarjo : Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.