

**STRATEGI PEMBELAJARAN *MINDFUL LEARNING* DALAM MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS I DI SD ISLAM KAUMAN PATI  
TAHUN AJAR 2026/2027**

Veni Nandayani<sup>1</sup>, Faila Sufa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> PGMI Sekolah Tinggi Agama Islam Pati

[1husnatulhaq@gmail.com](mailto:husnatulhaq@gmail.com), [2failasufastaip90@gmail.com](mailto:failasufastaip90@gmail.com),

**ABSTRACT**

*This study aimed to describe the implementation of the mindful learning strategy in improving first-grade students' learning concentration at SD Islam Kauman Pati and to identify the supporting and inhibiting factors influencing its implementation. This study employed a qualitative approach using a field research design. The participants consisted of the principal, the first-grade teacher, and first-grade students. Data were collected through observations, interviews, and documentation and were analyzed using the interactive model of Miles and Huberman, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The trustworthiness of the data was established through source and technique triangulation. The findings revealed that the implementation of the mindful learning strategy involved three stages: planning, implementation, and evaluation. The strategy was implemented through mindfulness-based activities, including mindful breathing, relaxation music, the stop, breathe, and go technique, ice-breaking activities, stretching exercises, and the use of various instructional methods and learning media. The implementation of the strategy enabled students to become calmer, more comfortable, better prepared for learning, and more focused during classroom activities. The supporting factors included teachers' readiness and instructional competence, students' positive responses, the availability of learning facilities and instructional media, a conducive learning environment, and support from both the school and parents. The inhibiting factors included students' unstable physical and emotional conditions, hyperactive behavior among several students, environmental noise, and limited instructional time. Therefore, the implementation of the mindful learning strategy was found to contribute to improving first-grade students' learning concentration at SD Islam Kauman Pati.*

**Keywords:** *mindful learning, learning strategy, learning concentration, elementary school students.*

**ABSTRAK**

Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan strategi pembelajaran *mindful learning* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas I di SD Islam Kauman Pati, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaannya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Subjek penelitian meliputi kepala sekolah, guru kelas I, dan siswa kelas I. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran *mindful learning* dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penerapan strategi dilakukan melalui kegiatan latihan pernapasan (*mindful breathing*), mendengarkan musik relaksasi, teknik *stop, breathe, and go, ice breaking, stretching*, serta penggunaan metode dan media pembelajaran yang variatif. Penerapan strategi tersebut mampu membantu siswa menjadi lebih tenang, nyaman, siap belajar, serta meningkatkan kemampuan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Faktor pendukung meliputi kesiapan dan keterampilan guru, antusiasme siswa, ketersediaan sarana dan media pembelajaran, lingkungan belajar yang kondusif, serta dukungan sekolah dan orang tua. Adapun faktor penghambat meliputi kondisi fisik dan emosional siswa yang belum stabil, adanya siswa yang hiperaktif, gangguan kebisingan lingkungan, serta keterbatasan waktu pembelajaran. Dengan demikian, strategi *pembelajaran mindful learning* terbukti memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas I di SD Islam Kauman Pati.

**Kata kunci:** *mindful learning*, strategi pembelajaran, konsentrasi belajar, siswa kelas I sekolah dasar.

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan upaya mengembangkan potensi peserta didik pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui proses pembelajaran yang menentukan keberhasilan pencapaian tujuan belajar (Hasbullah, 2019). Salah satu faktor penting dalam pembelajaran ialah konsentrasi belajar, yaitu kemampuan memusatkan perhatian pada materi sehingga peserta didik mampu memahami pembelajaran secara optimal (Slameto, 2015). Kemampuan ini sangat penting bagi siswa sekolah dasar kelas I karena masih berada pada tahap perkembangan awal yang mudah terdistraksi (Piaget & Inhelder, 1969).

Konsentrasi belajar berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran. Siswa yang memiliki konsentrasi baik lebih mudah memahami materi, aktif mengikuti pembelajaran, dan menyelesaikan tugas dengan optimal. Sebaliknya, konsentrasi yang rendah menyebabkan siswa sulit memahami materi, kurang aktif, mudah bosan, serta mengganggu proses pembelajaran (Syah, 2017). Oleh karena itu, guru perlu menerapkan strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan fokus belajar siswa.

Berdasarkan pengamatan awal di SD Islam Kauman Pati, konsentrasi belajar siswa kelas I masih perlu ditingkatkan. Beberapa siswa kurang memperhatikan penjelasan guru, berbicara dengan teman, mudah

terdistraksi, cepat bosan, dan belum mampu mempertahankan fokus selama pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya strategi pembelajaran yang dapat menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah *mindful learning*, yaitu strategi pembelajaran yang menekankan kesadaran penuh peserta didik selama proses belajar. Strategi ini membantu siswa memusatkan perhatian, mengendalikan fokus, dan menciptakan suasana belajar yang tenang sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif (Kabat-Zinn, 1994). Penerapannya dapat dilakukan melalui kegiatan menenangkan diri sebelum belajar, ice breaking, komunikasi yang baik, serta penciptaan lingkungan belajar yang nyaman (Mulyasa, 2017).

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan strategi *mindful learning* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas I di SD Islam Kauman Pati, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan faktor penghambat pelaksanaannya.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tentang strategi *mindful learning* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi bahan refleksi bagi guru, meningkatkan konsentrasi belajar siswa, mendukung peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

## **B. Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi lapangan (*field research*). Jenis penelitian ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai strategi pembelajaran *mindful learning* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas I di SD Islam Kauman Pati, dengan berfokus pada proses pembelajaran yang dilakukan guru, penerapan strategi tersebut, respons siswa, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya (Moleong, 2022). Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini berupaya memahami fenomena

pembelajaran secara mendalam berdasarkan kondisi alami di lapangan, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama yang melakukan pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran di kelas I.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Islam Kauman Pati, sebuah lembaga pendidikan dasar berbasis Islam di Kabupaten Pati yang menerapkan Kurikulum Merdeka dan telah menerapkan strategi *mindful learning* di kelas I sebagai upaya guru dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Waktu penelitian dilaksanakan pada Tahun Ajaran 2026/2027 dengan menyesuaikan jadwal pembelajaran di kelas I.

Sumber data dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi data primer dan data sekunder. Sumber data primer diperoleh langsung dari informan di lapangan melalui wawancara dan observasi, yaitu kepala sekolah, guru kelas I, dan dua orang siswa kelas I SD Islam Kauman Pati (Bungin, 2017). Sumber data sekunder diperoleh dari dokumen perangkat pembelajaran seperti modul ajar dan RPP, profil sekolah, data siswa, foto kegiatan pembelajaran, catatan hasil

observasi, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan strategi pembelajaran *mindful learning* dan konsentrasi belajar siswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara lisan kepada kepala sekolah, guru kelas I, dan siswa kelas I untuk menggali informasi mendalam mengenai pelaksanaan strategi *mindful learning* serta pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar siswa. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses pembelajaran di kelas, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa foto kegiatan, dokumen pembelajaran, dan catatan lapangan (Arikunto, 2015).

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Reduksi data dilakukan dengan memilih, menyederhanakan, dan mengelompokkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dengan menyusun data dalam bentuk

uraian deskriptif dan naratif secara sistematis berdasarkan tiga fokus, yaitu penerapan strategi *mindful learning*, faktor pendukung, dan faktor penghambat. Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan temuan-temuan yang muncul selama proses penelitian dan diverifikasi melalui perbandingan data dari berbagai sumber dan teknik.

Pengujian keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, yang meliputi triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari kepala sekolah, guru kelas I, dan siswa kelas I. Triangulasi teknik dilakukan dengan mengecek data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi pada sumber yang sama. Triangulasi waktu dilakukan dengan mengecek kembali data pada waktu dan situasi yang berbeda untuk memastikan konsistensi data yang diperoleh.

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

### **1. Strategi Pembelajaran Mindful learning dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SD Islam Kauman Pati**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Islam Kauman Pati dengan fokus pada strategi pembelajaran *mindful learning* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas I. Data penelitian diperoleh melalui wawancara dengan guru kelas I dan kepala sekolah, observasi selama proses pembelajaran berlangsung, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran di kelas. Berdasarkan hasil penelitian, penerapan strategi pembelajaran *mindful learning* dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi pembelajaran, yang ketiganya saling berkaitan dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

#### **a. Tahap Perencanaan**

Tahap perencanaan merupakan langkah awal yang dilakukan guru sebelum melaksanakan pembelajaran di kelas. Perencanaan strategi *mindful learning* di SD Islam Kauman Pati dilakukan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik kelas I yang

masih berada pada masa transisi dari Taman Kanak-Kanak menuju Sekolah Dasar, sehingga masih memiliki rentang konsentrasi yang pendek, cenderung aktif bergerak, dan mudah terdistraksi. Guru kelas I menjelaskan, "Masa transisi dari TK ke SD membutuhkan kesabaran ekstra. Mengondisikan anak-anak agar bisa duduk tenang dan fokus dalam waktu lama merupakan tantangan tersendiri." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru memahami kondisi perkembangan peserta didik kelas awal sehingga perencanaan pembelajaran tidak hanya diarahkan pada pencapaian tujuan akademik, tetapi juga pada kesiapan mental dan emosional siswa.

Dalam tahap perencanaan, guru menyusun tujuan pembelajaran serta merancang kegiatan pembelajaran yang mampu mempertahankan perhatian siswa, antara lain melalui ceramah interaktif, tanya jawab, bernyanyi, permainan edukatif, penggunaan media visual, serta kegiatan *ice breaking* yang disisipkan di tengah pembelajaran. Guru juga merencanakan penggunaan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas I, seperti gambar konkret, video pembelajaran,

benda nyata di sekitar kelas, dan audio musik relaksasi yang digunakan dalam kegiatan *mindfulness*. Persiapan media tersebut bertujuan menarik perhatian siswa, mengurangi kejenuhan, dan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan.

Selain itu, guru merancang kegiatan *mindfulness* berupa latihan pernapasan (*mindful breathing*), mendengarkan musik relaksasi, dan teknik *stop, breathe, and go* yang direncanakan berlangsung selama tiga hingga lima menit sebelum pembelajaran dimulai atau ketika konsentrasi siswa mulai menurun. Hal ini diperkuat oleh pernyataan kepala sekolah bahwa sekolah mewajibkan guru kelas I untuk menerapkan strategi pembelajaran yang dinamis, interaktif, dan fleksibel, termasuk memfasilitasi penerapan latihan kesadaran penuh guna menyiasati rentang fokus siswa kelas I yang masih pendek. Sekolah turut mendukung perencanaan pembelajaran melalui penyediaan lingkungan belajar yang nyaman, seperti ruang kelas yang bersih, penataan bangku yang rapi, pencahayaan yang cukup, dan sirkulasi udara yang baik.

Perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru tidak hanya berorientasi pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga memperhatikan kesiapan emosional dan psikologis siswa, dan telah mencerminkan prinsip dasar *mindful learning*, yaitu menciptakan kondisi belajar yang nyaman, tenang, dan mendukung kesiapan siswa untuk belajar secara optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Kabat-Zinn (1994) yang menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul melalui perhatian yang diberikan secara sengaja pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian, sehingga dapat membantu peserta didik lebih tenang, fokus, dan siap mengikuti pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan strategi *mindful learning* dilakukan secara bertahap dan terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari, baik sebelum pembelajaran dimulai maupun ketika konsentrasi siswa mulai menurun di tengah pembelajaran. Sebelum memasuki materi pelajaran, guru mengajak siswa berdoa, melaksanakan zikir pagi atau *murajaah* hafalan, kemudian mengajak siswa duduk tegak dan

memejamkan mata sejenak sambil melakukan latihan pernapasan (*mindful breathing*) dengan instruksi yang lembut dan perlahan. Guru kelas I menjelaskan, "Sebelum memulai pelajaran, saya mengajak siswa duduk tegak, memejamkan mata sejenak, dan melakukan teknik pernapasan dalam agar pikiran mereka tenang dan siap menerima materi." Pernyataan ini diperkuat oleh siswa yang menyatakan bahwa sebelum pembelajaran dimulai mereka diajak berdoa, *murajaah*, duduk tegak, memejamkan mata, dan mengambil napas dalam-dalam supaya tenang.

Setelah kegiatan *mindfulness* selesai, guru menyampaikan materi pembelajaran melalui metode yang interaktif dan menyenangkan, seperti ceramah interaktif, tanya jawab, media visual, video pembelajaran, permainan edukatif, dan bernyanyi bersama. Kondisi belajar siswa kelas I bersifat dinamis; pada jam-jam awal pembelajaran siswa terlihat antusias dan fokus, namun rentang konsentrasi mereka umumnya hanya bertahan sekitar sepuluh hingga lima belas menit. Untuk mengatasi hal tersebut, guru menyisipkan aktivitas penyegar berupa gerakan fisik ringan

(*stretching*), permainan edukatif, bernyanyi bersama, dan latihan pernapasan singkat ketika tanda-tanda kehilangan konsentrasi mulai muncul.

Hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa kegiatan *mindfulness* memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, membuat mereka merasa lebih nyaman, lebih mudah memahami materi, dan dapat menyelesaikan tugas hingga selesai. Pelaksanaan strategi *mindful learning* di SD Islam Kauman Pati dilakukan melalui pembiasaan latihan kesadaran penuh yang dipadukan dengan pembelajaran aktif dan menyenangkan, sehingga siswa menjadi lebih tenang, lebih siap mengikuti pembelajaran, dan mampu mempertahankan perhatian lebih lama dibandingkan sebelumnya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Mulyasa 2017) bahwa pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, dan menyenangkan sehingga peserta didik dapat terlibat secara optimal.

#### c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan penerapan strategi *mindful learning* dalam

meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan melalui pengamatan langsung terhadap perubahan perilaku siswa selama proses pembelajaran, dengan memperhatikan indikator seperti kemampuan memperhatikan penjelasan guru, ketenangan saat belajar, keaktifan menjawab pertanyaan, kemampuan mengikuti instruksi, serta kemampuan menyelesaikan tugas. Guru kelas I menjelaskan bahwa di awal materi fokus siswa penuh dan terarah, di pertengahan mulai menurun dan tampak gelisah, namun konsentrasi tersebut dapat ditarik kembali apabila segera disisipkan aktivitas interaktif atau menenangkan.

Kepala sekolah menambahkan bahwa ketika pikiran dan hati siswa tenang serta terbebas dari distraksi, otak mereka menjadi jauh lebih siap menangkap materi secara mendalam. Hasil wawancara dengan siswa juga menunjukkan adanya perubahan positif setelah penerapan *mindful learning*, antara lain suara guru menjadi terdengar lebih jelas, siswa tidak melamun, dan mampu menyelesaikan tugas hingga tuntas. Meskipun demikian, guru masih

menemukan kendala berupa kondisi fisik siswa yang lapar, mengantuk, atau lelah, adanya siswa yang sangat aktif (*hyperactive*), serta gangguan suara dari luar kelas. Untuk mengatasi hambatan tersebut, guru melakukan pendekatan personal kepada siswa yang sulit fokus, memodifikasi durasi kegiatan *mindfulness* menjadi lebih singkat, serta mengondisikan lingkungan belajar agar lebih tenang dan nyaman.

## **2. Faktor Pendukung Strategi Pembelajaran *Mindful Learning***

Berdasarkan hasil observasi, dokumentasi, dan analisis data, penerapan strategi pembelajaran *mindful learning* di SD Islam Kauman Pati didukung oleh beberapa faktor, yaitu kesiapan dan keterampilan guru, antusiasme siswa, ketersediaan sarana dan media pembelajaran, lingkungan belajar yang kondusif, serta dukungan sekolah dan orang tua. Faktor-faktor tersebut saling mendukung dalam menciptakan proses pembelajaran yang nyaman, efektif, dan mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

- a. Kesiapan, Kesabaran, dan Keterampilan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Guru memiliki pemahaman yang baik terhadap karakteristik siswa kelas I sehingga mampu menerapkan pembelajaran yang fleksibel, variatif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Guru menggabungkan berbagai metode pembelajaran, seperti ceramah interaktif, tanya jawab, permainan edukatif, penggunaan media visual, ice breaking, serta latihan pernapasan sederhana. Hasil observasi menunjukkan bahwa strategi tersebut mampu menciptakan suasana belajar yang tenang, menyenangkan, dan membuat siswa lebih fokus mengikuti pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan teori *mindful learning* Ellen J. Langer yang menekankan pentingnya kesadaran dan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses belajar.

- b. Antusiasme dan Respons Positif Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memberikan respons positif terhadap penerapan *mindful learning*. Melalui pembiasaan latihan pernapasan dan kesadaran penuh sebelum pembelajaran, siswa menjadi lebih tenang, siap belajar, serta lebih mudah

memusatkan perhatian pada materi yang disampaikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan aktif siswa menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan penerapan strategi *mindful learning*. Temuan ini sejalan dengan teori mindfulness yang menyatakan bahwa kondisi emosional yang tenang dapat meningkatkan perhatian dan konsentrasi belajar.

c. Tersedianya Sarana dan Media Pembelajaran

Keberhasilan penerapan *mindful learning* juga didukung oleh tersedianya sarana dan media pembelajaran yang memadai, seperti media visual, video pembelajaran, alat peraga, serta perangkat audio. Penggunaan media yang bervariasi mampu menarik perhatian siswa, mengurangi kejenuhan, dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Temuan ini sesuai dengan pendapat Rosi bahwa media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dapat meningkatkan perhatian dan kualitas pembelajaran.

d. Lingkungan Belajar yang Nyaman dan Kondusif

Lingkungan belajar yang bersih, rapi, memiliki pencahayaan dan sirkulasi udara yang baik turut mendukung penerapan *mindful learning*. Hasil observasi menunjukkan bahwa kondisi kelas yang kondusif membantu siswa lebih mudah mengikuti arahan guru dan mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan pendapat Slameto yang menyatakan bahwa lingkungan belajar yang nyaman dapat meningkatkan kesiapan dan konsentrasi belajar peserta didik.

e. Dukungan Sekolah dan Orang Tua

Penerapan strategi *mindful learning* juga didukung oleh kerja sama yang baik antara sekolah dan orang tua. Sekolah memberikan fasilitas serta keleluasaan kepada guru dalam mengembangkan pembelajaran, sedangkan orang tua mendukung pembiasaan belajar anak di rumah. Sinergi tersebut membantu membentuk kebiasaan belajar yang positif sehingga siswa lebih siap dan lebih mudah berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran. Temuan

ini sesuai dengan teori ekologi pendidikan yang menekankan pentingnya kolaborasi antara lingkungan sekolah dan keluarga dalam mendukung perkembangan peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian, faktor pendukung strategi pembelajaran *mindful learning* terdiri atas faktor internal, yaitu kesiapan dan keterampilan guru serta antusiasme siswa, dan faktor eksternal, yaitu sarana dan media pembelajaran, lingkungan belajar yang kondusif, serta dukungan sekolah dan orang tua. Kelima faktor tersebut saling melengkapi sehingga penerapan strategi *mindful learning* dapat berlangsung secara optimal dan berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas I di SD Islam Kauman Pati.

### **3. Faktor Penghambat Strategi Pembelajaran *Mindful Learning***

Berdasarkan hasil observasi, dokumentasi, dan analisis data, penerapan strategi pembelajaran *mindful learning* di SD Islam Kauman Pati masih menghadapi beberapa hambatan, yaitu kondisi fisik dan emosional siswa,

karakteristik siswa yang beragam, gangguan lingkungan belajar, serta keterbatasan waktu pembelajaran. Hambatan tersebut memengaruhi efektivitas pelaksanaan *mindful learning* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

#### **a. Kondisi Fisik dan Emosional Siswa**

Kondisi fisik dan emosional siswa menjadi salah satu hambatan dalam penerapan *mindful learning*. Sebagian siswa datang ke sekolah dalam keadaan mengantuk, lapar, lelah, atau kurang siap mengikuti pembelajaran sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk menenangkan diri sebelum kegiatan belajar dimulai. Kondisi tersebut memengaruhi kesiapan siswa dalam memusatkan perhatian selama pembelajaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Slameto yang menyatakan bahwa kondisi jasmani dan psikologis merupakan faktor internal yang memengaruhi keberhasilan belajar dan kemampuan berkonsentrasi.

#### **b. Karakteristik Siswa yang Beragam**

Perbedaan karakteristik siswa juga menjadi kendala dalam pelaksanaan *mindful learning*. Beberapa siswa masih menunjukkan perilaku yang sangat aktif sehingga sulit duduk tenang, mengikuti instruksi guru, dan mempertahankan fokus selama pembelajaran. Kondisi tersebut menyebabkan guru perlu memberikan pendampingan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa agar kegiatan pembelajaran tetap berjalan secara kondusif. Hal ini sejalan dengan pendapat Syaiful Bahri Djamarah yang menjelaskan bahwa konsentrasi belajar dipengaruhi oleh kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian terhadap kegiatan belajar.

c. Gangguan Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar juga memengaruhi keberhasilan penerapan *mindful learning*. Meskipun kondisi kelas sudah cukup nyaman, suara dari luar kelas, aktivitas di koridor, maupun kegiatan di lingkungan sekolah terkadang mengalihkan perhatian siswa. Gangguan tersebut menyebabkan konsentrasi yang

telah dibangun melalui kegiatan *mindfulness* mudah terpecah sehingga guru perlu mengondisikan kembali suasana belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Muhibbin Syah yang menyatakan bahwa lingkungan belajar merupakan salah satu faktor eksternal yang memengaruhi konsentrasi belajar peserta didik.

d. Keterbatasan Waktu Pembelajaran

Pelaksanaan *mindful learning* memerlukan waktu untuk mengondisikan siswa, melakukan latihan pernapasan, dan mempersiapkan siswa sebelum pembelajaran dimulai. Sementara itu, guru tetap harus menyampaikan materi sesuai dengan alokasi waktu yang tersedia. Kondisi tersebut menyebabkan pelaksanaan kegiatan *mindfulness* belum dapat dilakukan secara maksimal pada setiap pertemuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Wina Sanjaya yang menyatakan bahwa keberhasilan pembelajaran dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola waktu secara efektif.

Berdasarkan hasil penelitian, faktor penghambat strategi pembelajaran *mindful learning* terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan emosional siswa serta perbedaan karakteristik peserta didik, sedangkan faktor eksternal meliputi gangguan lingkungan belajar dan keterbatasan waktu pembelajaran. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan *mindful learning* tidak hanya ditentukan oleh strategi yang digunakan guru, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan siswa serta kondisi lingkungan belajar yang mendukung.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, strategi pembelajaran *mindful learning* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas I di SD Islam Kauman Pati dilaksanakan melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penerapan strategi ini dilakukan melalui kegiatan *mindfulness*, seperti latihan pernapasan, relaksasi, dan *ice breaking*, yang membantu

menciptakan suasana belajar lebih tenang, nyaman, dan kondusif sehingga siswa lebih siap mengikuti pembelajaran dan mampu mempertahankan konsentrasinya.

Keberhasilan penerapan strategi *mindful learning* didukung oleh kesiapan dan keterampilan guru, antusiasme siswa, ketersediaan sarana dan media pembelajaran, lingkungan belajar yang kondusif, serta dukungan sekolah dan orang tua. Adapun faktor penghambat meliputi kondisi fisik dan emosional siswa yang belum stabil, karakteristik siswa yang sangat aktif sehingga sulit mempertahankan fokus, gangguan lingkungan belajar, serta keterbatasan waktu pembelajaran. Secara keseluruhan, strategi *mindful learning* memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas I di SD Islam Kauman Pati, meskipun pelaksanaannya masih memerlukan dukungan berbagai pihak agar dapat berjalan secara optimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. (2015). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(1).

- Bungin, B. (2017). Teknik penentuan informan dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Penelitian Sosial*, 14(1).
- Djamarah, S. B. (2011). Psikologi belajar. Rineka Cipta.
- Hadi, S. (2017). Teknik pengambilan data primer dalam penelitian. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1).
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Langer, E. J. (1997). *The power of mindful learning*. Da Capo Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif (Rev. ed.)*. Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa, E. (2017). *Menjadi guru profesional: Menciptakan pembelajaran kreatif dan menyenangkan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Rohmatin, Y., & Wahyudi, A. (2023). Implementasi *mindful learning* dalam meningkatkan konsentrasi dan perilaku prososial siswa MI Jetak Simo. *Al-Fatih: Jurnal Studi Islam*, 1(2).
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Kencana.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syah, M. (2017). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. PT Remaja Rosdakarya.