



EFEKTIVITAS PENERAPAN *MINDFUL LEARNING* SEBAGAI STRATEGI TERHADAP KONSENTRASI SISWA KELAS V SDN CIPAGERAN MANDIRI 3

Rosi Winarti¹⁾, Nabilah Fitria Faramadina²⁾, Riska Mirella³⁾

¹⁾ Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi, Indonesia
Email: rosiwinarti11@gmail.com

²⁾ Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi, Indonesia
Email: nabilafitriafaramadina@gmail.com

³⁾ Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi, Indonesia
Email: riskamirrel@gmail.com

Abstract

Mindful learning is an approach to students in the learning process that emphasizes transforming a concept into a new form by combining the ideas they possess. This mindful approach contributes to emotional social development because during the learning process, students consciously manage and accept various feelings they experience. The application of mindful learning as a concentration strategy for fifth-grade students at SDN Cipageran Mandiri 3 cannot be effectively implemented, due to distractions in the classroom that undermine students' concentration during the learning process. By adding STOP in the classroom, it will enhance students' control over their concentration. The results of the research using Likert scale on the control and experimental classes, as well as the N-Gain Test for Pretest and Posttest on students' concentration, prove that the results are considered low, thus the mindful learning approach did not proceed as expected. This approach poses a challenge for an educator to try implementing the mindful learning approach at SDN Cipageran Mandiri 3 by establishing a common agreement before the learning process begins so that this approach can function as intended and comply with the applicable curriculum.

Keywords: Concentration, Effectiveness, Mindful Learning.

Abstrak

Mindful learning merupakan sebuah pendekatan pada peserta didik dalam proses pembelajaran yang menekankan pada mentransformasikan sebuah konsep ke dalam bentuk baru dengan menggabungkan ide atau gagasan yang dimiliki. Pendekatan mindful ini berkontribusi pada perkembangan sosial emosional karena pada saat proses pembelajaran peserta didik secara sadar mengelola dan menerima berbagai perasaan yang diterima. Penerapan mindful learning sebagai strategi konsentrasi Peserta didik kelas V di SDN Cipageran Mandiri 3 tidak dapat terlaksanakan secara efektif, hal ini dikarenakan distraksi dalam kelas yang menghilangkan sebuah konsentrasi peserta didik pada saat proses pembelajaran berlangsung. Dengan menambahkan STOP di kelas akan meningkatkan kontrol peserta didik terhadap konsentrasi. Hasil penelitian dengan menggunakan skala likert pada kelas kontrol dan eksperimen, serta Uji N-Gain Pretest dan Posttest pada konsentrasi peserta didik membuktikan bahwa hasil tersebut dikatakan rendah sehingga pendekatan mindfull learning tidak berjalan sesuai yang diharapkan. Pendekatan ini menjadi sebuah tantangan bagi seorang pendidik untuk mencoba menerapkan pendekatan mindfull learning di SDN Cipageran Mandiri 3 dengan cara membiasakan setiap sebelum proses pembelajaran dimulai di adakan nya sebuah kesepakatan secara bersama agar pendekatan ini bisa berjalan sesuai yang diharapkan dan mengikuti sesuai kurikulum yang berlaku.

Kata Kunci : Konsentrasi, Efektifitas, Mindful Learning.



PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia sedang menghadapi tantangan besar untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan menyambut Indonesia Emas 2025. Mindful learning merupakan suatu pendekatan yang menekankan akan pentingnya sadar bahkan berkesadaran penuh dalam setiap proses pembelajaran

, dengan bertujuan peserta didik dapat meningkatkan perhatian, refleksi, dan keterlibatan peserta didik. Konsentrasi belajar merupakan aspek penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam memperoleh suatu pelajaran. Kemampuan peserta didik dalam proses pembelajaran tentu banyak sekali distraksi, dengan adanya pendekatan mindful learning peserta didik dapat belajar dengan fokus berkonsentrasi yang akan menjadi tantangan krusial yang harus di atasi.

Pendekatan mindful learning merupakan sebuah pendekatan pada peserta didik dalam proses pembelajaran yang menekankan pada mentransformasikan sebuah konsep ke dalam bentuk baru dengan menggabungkan ide atau gagasan yang dimiliki, mindful ini berkontribusi pada perkembangan sosial emosional karena pada saat proses pembelajaran peserta didik secara sadar mengelola dan menerima berbagai perasaan yang diterima. Teknik mindfulness menjadi salah satu solusi yang dapat diterapkan menjadi sebuah motivasi belajar. Mindfulness dapat dilakukan dengan cara teknik STOP. STOP merupakan singkatan dari Stop, Take a deep breath, Observe, dan Proceed. STOP yang berarti berhenti atau menghentikan semua kegiatan yang sedang dilakukan. Antusiasme peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, dimana tidak ada peserta didik yang mengantuk atau tidak fokus. Semua peserta didik terlihat bersemangat, lebih aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran, serta menunjukkan sikap keberanian untuk bertanya dan memberikan sebuah tanggapan ketika diberikan sebuah pertanyaan.

Konsentrasi merupakan kemampuan setiap individu untuk memfokuskan perhatian ke suatu objek dalam jangka

waktu. Proses belajar, konsentrasi sangat menentukan keberhasilan siswa dalam menerima maupun memahami pembelajaran. Namun, kenyataannya, banyak sekali peserta didik khususnya kelas V mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Pada hal tersebut dapat berdampak dengan rendahnya pemahaman materi, kurangnya aktif dalam berdiskusi, dan hasil belajar yang kurang optimal.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut dengan mindful learning. Mindful Learning merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada kesadaran penuh (mindfulness) peserta didik dapat mengikuti pelajaran. Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk lebih siap secara mental maupun emosional dalam proses saat pembelajaran. Pendekatan ini dinilai mampu mengurangi distraksi dan meningkatkan fokus serta perhatian peserta didik. Menurut Tejawati (2016) menemukan bahwa belajar dengan pendekatan belajar ,mindfulness yang dipandu dengan kecerdasan emosional bisa meningkatkan hasil belajar matematika siswa. Jadi mindfulness bukan cuma soal perasaan, tapi juga bisa berdampak pada nilai.

Penerapan mindful learning dalam pembelajaran di SD perlu diuji dengan efektivitas secara ilmiah agar dapat digunakan sebagai strategi alternatif guru dalam meningkatkan konsentrasi peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penerapan mindful learning terhadap konsentrasi siswa kelas V di SDN Cipageran Mandiri 3 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Mengumpulkan dengan memberikan angket pretest dan post-test, serta angket konsentrasi siswa dengan menggunakan skala likert, untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat konsentrasi siswa sebelum dan sesudah di terapkannya mindful learning .

Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness dalam dunia Pendidikan membawa banyak manfaat bagi siswa. Misalnya, penelitian dari Putri dkk. (2024) menemukan bahwa program Mindful Education bisa membantu siswa merasa lebih Sejahtera



secara mental, jadi lebih berprestasi secara akademik, dan juga lebih baik dalam bergaul. Tidak hanya di Indonesia, penelitian ini dilakukan oleh penelitian internasional yaitu oleh Magalhães (2022) di Portugal juga menunjukkan hasil serupa. Mereka menemukan bahwa program Magalhães bisa membantu anak-anak sekolah menjadi lebih sadar diri dan bisa mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) dalam bentuk one group pretest-posttest design. Dalam metode ini peserta didik diberikan pretest sebelum penerapan mindful learning dan kemudian diberikan post-test setelah di terapkannya mindful learning. Penelitian ini dilakukan di SDN Cipageran Mandiri 3 yang berada Jalan Kol.MasturiNo. 96, Cipageran, Kota Cimahi, Jawa Barat. Pada semester Genap tahun ajaran 2024/2025, yaitu pada bulan Mei 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Cipageran Mandiri 3. Sampel penelitian di ambil secara purposive sampling, yaitu siswa kelas V yang berjumlah 28 orang, dengan pertimbangan bahwa mereka telah mengikuti pembelajaran secara rutin dan dapat mengikuti instrument angket maupun observasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Skala Likert Konsentrasi Siswa

KATEGORI	JUMLAH
Sangat Setuju	0
Setuju	9
Tidak Setuju	19
Sangat Tidak Setuju	0

Hasil uji konsentrasi siswa melalui angket skala likert dalam pendekatan Mindfull Learning ini dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan Mindfull Learning tidak

relevan karena dari hasil angket tersebut menunjukkan banyak peserta didik yang tidak setuju sebanyak 19 orang, peserta didik yang setuju dengan pendekatan ini sebanyak 9 orang dari jumlah seluruh peserta didik sebanyak 28 orang. Hal ini terjadi karena kurangnya motivasi belajar peserta didik sehingga penerapan pendekatan ini tidak berhasil sesuai perencanaan, kurang konsentrasi saat pembelajaran karena banyaknya distraksi dari peserta didik lainnya dalam ruang kelas menyebabkan kurangnya konsentrasi peserta didik dalam proses pembelajaran.

Hasil uji konsentrasi siswa melalui angket skala likert dalam pendekatan mindful learning ini dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan mindful learning belum menunjukkan efektivitas yang optimal. Hal ini terlihat dari hasil angket yang menunjukkan sebanyak 19 peserta didik menyatakan tidak setuju, sementara hanya 9 orang yang setuju dari total 28 peserta didik. Ketidaksesuaian ini mencerminkan adanya ketidakselarasan pedagogis antara strategi yang diterapkan dengan kesiapan siswa secara emosional dan kognitif.

Kondisi tersebut terjadi karena rendahnya motivasi belajar serta minimnya keterlibatan kognitif aktif selama pembelajaran berlangsung. Distraksi sensorik dan sosial dari lingkungan kelas sangat memengaruhi ketahanan atensi peserta didik. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus mental, yang menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang bermakna dan berdampak pada rendahnya pemahaman konsep. Selain itu, rendahnya literasi emosi siswa juga menjadi faktor penghambat, sebab banyak siswa belum mampu mengenali dan mengelola perasaannya sendiri, padahal ini merupakan prasyarat dasar dalam praktik mindfulness.

Selain itu, pendekatan mindful learning yang diterapkan belum sepenuhnya berjalan sesuai dengan prinsip dasarnya, yaitu membangun regulasi emosi dan kesiapan mental belajar melalui teknik STOP. Namun dalam pelaksanaan, teknik ini belum menjadi intervensi pedagogis yang konsisten, bahkan beberapa guru tidak menyisipkan



sesi ice breaking atau pemberdayaan mental siswa, sehingga suasana kelas cenderung monoton dan kurang kondusif.

Tabel 2. N-Gain Pretest dan Posttest Konsentrasi Siswa

Kelas	Nilai Pretest (Rata-rata)	Nilai Post-test (Rata-rata)	N-Gain	Kategori
Eksperimen	61,3	81,4	0,51	Sedang
Kontrol	59,8	71	0,28	Rendah

Output dari pengujian N-Gain score pada kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan bahwa pendekatan mindful learning masih perlu dievaluasi dari segi efektivitasnya. Skor kelas eksperimen sebesar 0,51 tergolong dalam kategori sedang, sedangkan kelas kontrol hanya mencapai 0,28 (rendah). Data ini mengindikasikan bahwa peningkatan konsentrasi siswa belum signifikan secara kuantitatif. Hal ini mencerminkan perlunya evaluasi formatif berkesinambungan untuk menyesuaikan metode dengan karakteristik siswa.

Faktor penyebab kurang berhasilnya pendekatan ini meliputi metode pembelajaran yang belum bersifat partisipatif, minimnya internalisasi nilai-nilai mindfulness, dan kurangnya strategi coping dalam menghadapi kejenuhan belajar. Guru juga belum sepenuhnya menerapkan prinsip desain pembelajaran reflektif, sehingga siswa belum dibiasakan untuk mengelola konsentrasi dan perasaan secara sadar.

Penelitian ini juga menunjukkan kontras dengan beberapa temuan sebelumnya, seperti dari Putri dkk. (2024) dan Magalhães (2022), yang menyatakan bahwa program mindful education dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan efikasi diri peserta didik secara signifikan. Perbedaan ini mengisyaratkan bahwa keberhasilan mindful learning sangat dipengaruhi oleh konteks implementasi, termasuk kesiapan guru, sarana kelas, dan dukungan manajemen sekolah.

Agar lebih efektif, mindful learning sebaiknya diintegrasikan dengan strategi pembelajaran lain, seperti cooperative learning atau pendekatan berbasis proyek (project-based learning) yang mampu meningkatkan keterlibatan emosional dan kognitif siswa secara simultan. Selain itu, guru perlu mendapatkan pelatihan mendalam tentang mindful teaching, agar dapat menyusun proses belajar yang tidak hanya informatif, tetapi juga transformatif secara psikologis.

KESIMPULAN

Penggunaan pendekatan mindful learning dalam proses pembelajaran memberikan suasana pembelajaran yang tidak menyenangkan bagi peserta didik hal ini dikarenakan pembelajaran di kelas tidak menarik sehingga peserta didik bersikap acuh dan hilang konsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung, pendidik tidak melakukan STOP dan Ice Breaking pada Pembelajaran. Pada hasil penelitian skala likert menunjukkan bahwa tidak setuju dengan adanya pendekatan Mindful Learning ini dan pada hasil N-Gain pretest posttest antara kelas eksperimen dan kontrol menunjukkan hasil yang tidak sesuai diharapkan yaitu sedang. Yang perlu pendidik laksanakan atau tambahkan pada pembelajaran berlangsung adalah STOP dan Ice Breaking untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan berkonsentrasi sehingga pembelajaran dengan pendekatan mindful learning dapat terencana dengan baik sesuai harapan sehingga capaian pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, penerapan mindful learning bukanlah pendekatan yang dapat diimplementasikan secara instan. Diperlukan penyesuaian secara menyeluruh terhadap pendekatan, lingkungan belajar, serta kesiapan guru dan siswa. Ke depan, pendekatan ini harus dipahami tidak hanya sebagai teknik pengaturan emosi, tetapi juga sebagai sebuah transformasi budaya belajar yang mengutamakan kesadaran, fokus, dan refleksi mendalam dalam kegiatan belajar-mengajar.



Evaluasi holistik dan intervensi berbasis data sangat diperlukan agar strategi ini benar-benar mampu meningkatkan kualitas pembelajaran di tingkat dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Aghniawati. "PENDIDIKAN BERBASIS MINDFUL DALAM STUDI ISLAM: MENUMBUHKAN KESADARAN SISWA." *Al Naqdu: Jurnal Kajian Keislaman* 5.2 (2024): 76-81.
- Conference Series. Mukti, D., & Wimbarti, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation
- Gayatri, N. K. P., Suniasih, N. W., & Sujana, I. W. (2023). Pendekatan Mindfulness Berbantuan Media Animasi Berpengaruh Terhadap Kompetensi Pengetahuan IPS di Kelas V Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Instruction*, 4(2), 105–111.
- HASIL BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR. *JOEBAS: Journal of Education Bani Saleh*, 1(1), 36-45.
- Herawati, R. (2025). Penerapan Kegiatan Mindful Storytelling Berbasis Nilai-Nilai Karakter Islami untuk Meningkatkan Kemampuan Fokus dan Empati Anak Usia Dini di RA Uswatun Hasanah. *Journal of 21st Century Learning*, 1(1), 168-172.
- Krismayanti, Yanti. "PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MINDFULNESS UNTUK PENGEMBANGAN ETIKA SISWA SEKOLAH DASAR." *Educational Journal of Bhayangkara* 4.2 (2024): 56-63.
- Limpo, T. 2022. A Pilot Study Testing the Effectiveness of a Mindfulness-Based Program for Portuguese School Children. *Mindfulness*, 13(11), 2751–2764
- Magalhães, S., Nunes, T., Soeiro, I., Rodrigues, R., Coelho, A., Pinheiro, M., Castro, S. L., Leal, T.,
- Maharani, E. A. (2015). Eksplorasi Mindful Teaching Sebagai Strategi Inovatif Dalam Pembelajaran Bagi Guru Paud.
- Marlina. 2018. Implementasi Pendekatan Pembelajaran Mindful Learning dalam Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam pada Peserta didik Kelas VIII A Di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 [Undergraduate Thesis]. [Lampung (Indonesia)]: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Mindfulness in Learning: An Effect of Mindful Breathing Practice on the Learning Concentration of Students. In *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series* (Vol. 8, No. 2, pp. 23-33).
- Pratama, R. A., Artha, A. S. P., & Abidin, N. Z. (2024). Efektivitas mindful learning dalam konteks pendidikan di Indonesia (2000-2024): Sebuah studi meta analisis. *Primatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 13(2), 77-92.
- Putri, R. (2024). Inovasi Pendidikan dengan Menggunakan Model Deep Learning di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Dan Politik*, 2(2), 69-77.
- Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 66-72.
- Reza, R. M., Setianingsih, E. S., & Respati, A. R. (2023). Efektivitas Mindfulness Training Teknik Deep Breathing Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Peserta Didik Kelas 10 SMA Negeri 6 Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun 2023*, 1(1), 401-409.
- Rizka, Y., Sauri, A., & Putra, M. D. D. (2025). PENERAPAN MINDFULNESS DALAM PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN FOKUS DAN KONSENTRASI SISWA DI
- Saputro, U. G., Suyitno, I., Basuki, I. A., & Kusumaningrum, S. R. (2024). Pengaruh



- Mindfulness terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 1861-1870.
- Sari, A. W., & Arta, D. J. (2025). Implementasi Deep Learning: Suatu Inovasi Pendidikan. *WASPADA (Jurnal Wawasan Pengembangan Pendidikan)*, 13(1), 121-126.
- SMP NEGERI 2 KOTA BENGKULU. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23(2), 527-533.
- Sugiono, S. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung: alfabeta, 288. Saputra, D. N., Burmansah, B., Pramono, E., Susanto, S., Manggalani, R., Astika, R., & Ismoyo, T. (2024).
- Tejawati. (2016). Pengaruh Pendekatan Mindful learning dan Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SD Muhammadiyah Sleman. [Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga].
- Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30-46.
- Wijaya, A. A., Haryati, T., & Wuryandini, E. (2025). Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam Peningkatan Kualitas Pembelajaran di SDN 1 Wulung, Randublatung, Blora. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 451-457.
- Wijayanti, A. C. N., Kuswanto, S., Nugraheni, S. W. K., Jupriyanto, J., & Nugroho, M. D. B. A. Sekolah Konvensional Berbasis Alam: Mendorong Kebebasan Belajar untuk Mencapai Mindful Learning. *Jurnal Pendidikan Sultan Agung*, 5(1), 64-75.
- Zafirah, Z., Wijaya, M. A., & Rohyana, H. (2025). STRATEGI DEEP LEARNING TERHADAP