

Peran mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah

Ahmad Dhani Hamid

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240103110103@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Mindfulness; konsentrasi belajar; siswa MI; pendidikan dasar; pembelajaran

Keywords:

Mindfulness; learning concentration; elementary students; Islamic elementary school; learning process

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran siswa, khususnya pada jenjang Madrasah Ibtidaiyah (MI). Namun, rendahnya fokus belajar sering menjadi permasalahan yang dihadapi siswa akibat distraksi internal maupun eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa MI. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis berbagai literatur terkait mindfulness dan konsentrasi belajar. Hasil kajian menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, serta memusatkan perhatian pada aktivitas belajar. Implementasi mindfulness dalam pembelajaran dapat dilakukan melalui teknik pernapasan sadar, meditasi sederhana, dan latihan perhatian penuh.

Dengan demikian, mindfulness berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah.

ABSTRACT

Learning concentration is a crucial factor in students' academic success, particularly at the Islamic elementary school (Madrasah Ibtidaiyah) level. However, low learning focus is often a common issue due to internal and external distractions. This study aims to examine the role of mindfulness in improving students' learning concentration. The method used is a literature review by analyzing various sources related to mindfulness and learning concentration. The results indicate that mindfulness helps students enhance self-awareness, manage emotions, and focus their attention on learning activities. The implementation of mindfulness in the classroom can be carried out through conscious breathing techniques, simple meditation, and attention training. Therefore, mindfulness has the potential to be an effective strategy to improve the quality of learning in Madrasah Ibtidaiyah.

Pendahuluan

Pendidikan dasar merupakan fondasi utama dalam membentuk perkembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Pada jenjang Madrasah Ibtidaiyah (MI), proses pembelajaran tidak hanya bertujuan untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter, sikap, serta kebiasaan belajar yang akan memengaruhi keberhasilan siswa di jenjang pendidikan berikutnya (Faizah, 2024). Oleh karena itu, kualitas proses pembelajaran di tingkat ini



menjadi sangat krusial dalam menentukan keberhasilan pendidikan secara jangka panjang.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran adalah kemampuan konsentrasi belajar siswa. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau aktivitas dalam jangka waktu tertentu tanpa terganggu oleh stimulus lain. Kemampuan ini sangat dibutuhkan agar siswa dapat menerima, memahami, serta mengolah informasi yang diberikan oleh guru secara optimal (Fadillah, 2021). Siswa yang memiliki konsentrasi tinggi cenderung lebih mudah memahami materi, aktif dalam pembelajaran, serta memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mudah terdistraksi.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa Madrasah Ibtidaiyah mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, tingkat motivasi, serta keadaan emosional siswa. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan belajar yang kurang kondusif, metode pembelajaran yang kurang variatif, serta perkembangan teknologi digital yang semakin pesat. Penggunaan gadget dan media sosial yang tidak terkontrol, misalnya, dapat menyebabkan menurunnya rentang perhatian siswa sehingga mereka lebih mudah terdistraksi saat proses pembelajaran berlangsung (Santrock, 2018).

Selain itu, karakteristik perkembangan siswa usia sekolah dasar yang masih berada pada tahap operasional konkret juga membuat mereka cenderung mudah bosan dan sulit mempertahankan fokus dalam waktu yang lama. Hal ini menuntut guru untuk mampu menghadirkan strategi pembelajaran yang tidak hanya menarik, tetapi juga mampu membantu siswa mengelola perhatian dan emosinya secara efektif. Dengan demikian, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan emosional siswa.

Salah satu pendekatan yang saat ini mulai banyak dikembangkan dalam dunia pendidikan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan suatu kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang ditandai dengan perhatian yang terarah, penerimaan tanpa penilaian, serta keterbukaan terhadap pengalaman yang dialami (Zenner, 2014). Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri, perhatian, serta kesejahteraan psikologis siswa.

Penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran terbukti memberikan berbagai manfaat, di antaranya meningkatkan fokus perhatian, mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta membantu siswa dalam mengelola emosi secara lebih baik. Melalui latihan sederhana seperti pernapasan sadar, meditasi singkat, dan refleksi diri, siswa dapat dilatih untuk lebih hadir secara utuh dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, mereka tidak hanya belajar secara kognitif, tetapi juga secara emosional dan mental (Hidayati, 2025).

Dalam perspektif pendidikan Islam, konsep *mindfulness* memiliki kesesuaian dengan nilai-nilai spiritual yang telah lama diajarkan, seperti *muraqabah* (kesadaran akan

kehadiran Allah), tafakur (perenungan), dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Nilai-nilai tersebut menekankan pentingnya kesadaran diri, ketenangan hati, serta pengendalian diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aktivitas belajar. Integrasi antara mindfulness dan nilai-nilai Islam ini dapat menjadi pendekatan yang holistik dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah.

Lebih lanjut, dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*), pendekatan mindfulness menjadi semakin relevan. Kurikulum ini memberikan ruang bagi guru untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Mindfulness dapat menjadi salah satu alternatif strategi yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif, menyenangkan, dan bermakna (Roeser, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa rendahnya konsentrasi belajar siswa merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang tidak hanya efektif, tetapi juga mudah diterapkan dalam konteks pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah. Mindfulness sebagai pendekatan yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan spiritual memiliki potensi besar untuk menjawab tantangan tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah, serta bagaimana implementasinya dapat dilakukan secara efektif dalam proses pembelajaran.

Pembahasan

Konsep Mindfulness dalam pendidikan.

Mindfulness merupakan suatu kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini, yang melibatkan perhatian secara sengaja, penerimaan tanpa penilaian, serta keterbukaan terhadap setiap pengalaman yang dirasakan, baik secara fisik maupun mental (Susilawati, 2025). Dalam perkembangan kajian mutakhir, mindfulness tidak hanya dipahami sebagai praktik kesadaran diri, tetapi juga sebagai pendekatan psikologis yang efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesejahteraan individu (Santrock J. W., 2011).

Dalam konteks pendidikan, mindfulness telah berkembang sebagai salah satu pendekatan yang efektif untuk mendukung proses pembelajaran yang optimal. Penerapan mindfulness di lingkungan sekolah bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan fokus, mengelola emosi, serta mengurangi kecemasan yang dapat menghambat proses belajar (Kabat-Zinn, 2003). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa program mindfulness di sekolah dasar mampu meningkatkan perhatian (*attention*), kontrol diri, serta keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Carsley, 2018).

Selain itu, mindfulness juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*), yaitu kemampuan siswa dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku selama proses pembelajaran. Hal ini sangat penting bagi siswa Madrasah Ibtidaiyah yang masih berada dalam tahap perkembangan kognitif dan

emosional awal, sehingga cenderung mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar. Studi oleh (Felver, 2016) menunjukkan bahwa latihan mindfulness secara konsisten dapat meningkatkan kontrol perhatian dan mengurangi perilaku impulsif pada anak usia sekolah dasar.

Menurut (kabat-Zinn, 2003), mindfulness dapat dilatih melalui berbagai teknik sederhana yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Dalam pengembangan praktik pendidikan modern, teknik-teknik ini telah dimodifikasi agar sesuai dengan karakteristik peserta didik usia sekolah dasar. Beberapa teknik tersebut antara lain:

1. Pernapasan sadar (mindful breathing) : Siswa diajak memusatkan perhatian pada proses pernapasan secara perlahan dan teratur. Teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan fokus dan menurunkan tingkat stres siswa (Felver, 2016).
2. Meditasi singkat (short meditation) : Meditasi dalam durasi singkat (1–5 menit) membantu siswa mencapai kondisi rileks dan meningkatkan kesiapan belajar (Carsley, 2018).
3. Fokus pada aktivitas tertentu (focused attention) : Siswa dilatih untuk memberikan perhatian penuh pada satu aktivitas, seperti membaca atau mendengarkan, sehingga dapat meningkatkan pemahaman materi (Klingbeil, 2017).
4. Observasi pikiran dan perasaan (awareness of thoughts and feelings) : Siswa diajak mengenali pikiran dan perasaan tanpa menghakimi, sehingga mampu meningkatkan kesadaran diri dan stabilitas emosi (Dunning, 2019).

Penerapan teknik-teknik mindfulness dalam pembelajaran tidak memerlukan waktu yang lama maupun fasilitas khusus, sehingga sangat memungkinkan untuk diintegrasikan dalam kegiatan belajar mengajar di Madrasah Ibtidaiyah. Bahkan, penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi mindfulness yang dilakukan secara rutin dalam waktu singkat (5–10 menit) sudah mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan kesejahteraan siswa (Phan, 2022).

Dengan demikian, mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai strategi pedagogis yang mampu meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh. Melalui pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan peningkatan fokus perhatian, mindfulness menjadi pendekatan yang relevan dan efektif untuk diterapkan dalam pendidikan dasar, khususnya dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Konsentrasi belajar siswa MI

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara optimal pada suatu aktivitas pembelajaran dalam jangka waktu tertentu tanpa terganggu oleh stimulus lain, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Kemampuan ini sangat penting dalam proses belajar, karena menentukan sejauh mana siswa dapat menerima, memahami, dan mengolah informasi yang diberikan oleh guru (Brown, 2003). Siswa dengan tingkat konsentrasi yang baik cenderung memiliki

keterlibatan belajar yang lebih tinggi, mampu mengikuti instruksi dengan tepat, serta menunjukkan hasil belajar yang lebih optimal.

Dalam kajian pendidikan modern, konsentrasi tidak hanya dipahami sebagai fokus perhatian semata, tetapi juga berkaitan erat dengan fungsi eksekutif otak (executive function), seperti kontrol perhatian (attention control), penghambatan respons (inhibitory control), serta kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu (working memory) (Diamond, 2016). Oleh karena itu, konsentrasi belajar menjadi bagian penting dari keterampilan kognitif yang perlu dikembangkan sejak pendidikan dasar. Menurut (Marno, 2024), konsentrasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Kondisi fisik dan kesehatan : Kondisi tubuh yang sehat sangat memengaruhi kemampuan siswa dalam berkonsentrasi. Kelelahan, kurang tidur, atau gangguan kesehatan dapat menurunkan fokus dan daya tangkap siswa terhadap materi pembelajaran.
2. Motivasi belajar : Motivasi merupakan faktor internal yang mendorong siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih fokus dan bertahan lebih lama dalam kegiatan belajar (Schunk, 2020).
3. Lingkungan belajar : Lingkungan yang kondusif, nyaman, dan minim gangguan sangat mendukung konsentrasi belajar. Sebaliknya, lingkungan yang bising dan tidak terstruktur dapat menyebabkan siswa mudah terdistraksi.
4. Kondisi emosional : Keadaan emosi seperti kecemasan, stres, atau perasaan tidak nyaman dapat mengganggu kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian (Dunning, 2019).

Selain faktor-faktor tersebut, perkembangan teknologi digital juga menjadi tantangan baru dalam menjaga konsentrasi belajar siswa. Paparan gadget, media sosial, dan konten digital yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan rentang perhatian (attention span), sehingga siswa menjadi lebih mudah terdistraksi dan sulit fokus dalam waktu lama (Radesky, 2020). Siswa Madrasah Ibtidaiyah yang berada pada tahap perkembangan operasional konkret menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget memiliki karakteristik berpikir yang masih bergantung pada hal-hal nyata dan konkret. Pada tahap ini, siswa cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, namun juga mudah teralihkannya oleh stimulus di sekitarnya. Oleh karena itu, mereka membutuhkan strategi pembelajaran yang tidak hanya menarik secara visual dan aktivitas, tetapi juga mampu membantu menenangkan pikiran serta mengarahkan fokus mereka secara bertahap.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kemampuan konsentrasi siswa sekolah dasar dapat ditingkatkan melalui pendekatan yang melibatkan regulasi emosi, perhatian, serta kesadaran diri (Carsley, 2018). Dengan demikian, diperlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis siswa. Pendekatan seperti mindfulness menjadi salah

satu alternatif yang relevan karena mampu membantu siswa melatih fokus, mengelola emosi, serta meningkatkan kesadaran dalam proses belajar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan aspek penting yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Pada siswa Madrasah Ibtidaiyah, kemampuan ini masih dalam tahap perkembangan sehingga memerlukan dukungan strategi pembelajaran yang tepat. Oleh karena itu, upaya peningkatan konsentrasi belajar perlu dilakukan secara holistik dengan memperhatikan aspek kognitif, emosional, dan lingkungan belajar siswa.

Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Konsentrasi

Mindfulness memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa, khususnya pada jenjang Madrasah Ibtidaiyah yang masih berada dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional awal. Melalui latihan kesadaran penuh terhadap momen saat ini, mindfulness membantu siswa mengembangkan kemampuan mengarahkan perhatian, mengelola emosi, serta meningkatkan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness di sekolah dapat meningkatkan fungsi perhatian, regulasi emosi, serta kesejahteraan psikologis siswa (Dunning, 2019).

Adapun beberapa peran utama mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan Fokus Perhatian

Mindfulness melatih siswa untuk memusatkan perhatian pada satu aktivitas secara penuh dan sadar. Dalam praktiknya, siswa diajak untuk menyadari ketika pikiran mereka mulai teralihkan, kemudian secara perlahan mengembalikan fokus pada tugas yang sedang dikerjakan. Latihan ini secara langsung meningkatkan kemampuan kontrol perhatian (attention control), yang merupakan komponen utama dalam konsentrasi belajar. Penelitian menunjukkan bahwa program mindfulness berbasis sekolah mampu meningkatkan kemampuan fokus dan mengurangi perilaku terdistraksi pada siswa (Noferi Dwi Yulianto, 2024).

2. Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi merupakan faktor penting dalam mendukung konsentrasi belajar. Siswa yang mengalami emosi negatif seperti marah, cemas, atau frustrasi cenderung sulit untuk fokus dalam pembelajaran. Mindfulness membantu siswa mengenali dan menerima emosi yang muncul tanpa bereaksi secara berlebihan, sehingga mereka mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Dengan kondisi emosional yang stabil, siswa akan lebih mudah mempertahankan perhatian dalam kegiatan belajar (Diamond, 2016).

3. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Stres dan kecemasan merupakan salah satu hambatan utama dalam proses belajar siswa. Tekanan akademik, tugas yang menumpuk, serta tuntutan lingkungan dapat menyebabkan siswa mengalami ketegangan mental yang

berdampak pada menurunnya konsentrasi. Latihan mindfulness seperti pernapasan sadar dan meditasi singkat terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sehingga menciptakan kondisi mental yang lebih tenang dan siap untuk belajar (Zenner C. e., 2014) (Felver, 2016). Dengan pikiran yang lebih rileks, siswa dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan

4. Meningkatkan Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Mindfulness membantu siswa mengembangkan kesadaran diri terhadap proses belajar yang mereka alami, termasuk memahami kekuatan, kelemahan, serta hambatan yang dihadapi. Kesadaran ini memungkinkan siswa untuk lebih reflektif terhadap pengalaman belajar mereka, sehingga dapat memperbaiki strategi belajar yang digunakan. Selain itu, peningkatan self-awareness juga berkontribusi terhadap berkembangnya kemampuan metakognitif, yaitu kemampuan untuk berpikir tentang proses berpikir sendiri. Hal ini sangat penting dalam meningkatkan efektivitas belajar dan mempertahankan konsentrasi dalam jangka waktu yang lebih lama (Phan, 2022).

Secara keseluruhan, mindfulness memberikan kontribusi yang komprehensif terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui penguatan aspek kognitif, emosional, dan psikologis. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa untuk lebih fokus dalam pembelajaran, tetapi juga membentuk kemampuan regulasi diri yang sangat dibutuhkan dalam proses belajar sepanjang hayat. Oleh karena itu, integrasi mindfulness dalam pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah menjadi strategi yang relevan dan potensial untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara holistik (Wulandari, 2022).

Implementasi Mindfulness di Madrasah Ibtidaiyah

Penerapan mindfulness dalam pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah (MI) dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik dan tahap perkembangan siswa sekolah dasar. Pendekatan ini tidak memerlukan waktu yang lama, namun membutuhkan konsistensi agar dapat membentuk kebiasaan sadar (mindful awareness) pada diri siswa. Dengan penerapan yang tepat, mindfulness mampu menciptakan suasana belajar yang lebih tenang, fokus, dan kondusif. Adapun beberapa bentuk penerapan mindfulness dalam pembelajaran di MI adalah sebagai berikut:

1. Latihan Pernapasan (Breathing Exercise)

Latihan pernapasan merupakan teknik dasar mindfulness yang paling mudah diterapkan. Guru dapat mengajak siswa untuk menarik napas dalam secara perlahan, menahannya beberapa detik, kemudian menghembuskannya secara perlahan selama 1–3 menit sebelum pembelajaran dimulai. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan kesiapan belajar. Dengan kondisi mental yang lebih rileks, siswa akan lebih mudah memusatkan perhatian pada materi pembelajaran (Schonert-Reichl, 2017)

2. Mindful Listening

Mindful listening adalah kegiatan melatih siswa untuk mendengarkan secara penuh perhatian tanpa terdistraksi oleh pikiran lain. Guru dapat memberikan

stimulus berupa suara tertentu, seperti suara guru, bunyi alam, atau instruksi sederhana, kemudian meminta siswa untuk fokus mendengarkannya. Kegiatan ini dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan keterampilan menyimak siswa, yang merupakan aspek penting dalam keberhasilan proses belajar.

3. Refleksi Singkat (Self-Reflection)

Refleksi singkat dilakukan dengan mengajak siswa menyadari perasaan dan pikiran mereka sebelum dan sesudah pembelajaran. Guru dapat memberikan pertanyaan sederhana seperti, “Bagaimana perasaanmu hari ini?” atau “Apa yang kamu pelajari hari ini?”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) serta membantu siswa memahami pengalaman belajar mereka. Melalui refleksi yang rutin, siswa juga dapat mengembangkan kemampuan mengelola emosi dan meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran (Mangestuti, 2024)

4. Integrasi dengan Nilai-Nilai Islam

Dalam konteks MI, mindfulness dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman seperti dzikir, doa, dan tadabbur. Guru dapat mengarahkan siswa untuk membaca doa sebelum belajar dengan penuh penghayatan, melakukan dzikir secara tenang, serta merenungkan makna ciptaan Allah SWT sebagai bentuk tadabbur. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan konsentrasi belajar, tetapi juga memperkuat aspek spiritual dan karakter siswa, seperti kesabaran, ketenangan, dan rasa syukur (Sihab, 2023)

Secara keseluruhan, penerapan mindfulness dalam pembelajaran di MI tidak hanya berfokus pada peningkatan aspek kognitif, tetapi juga mencakup pengembangan aspek emosional dan spiritual siswa secara holistik. Dengan pendekatan yang sederhana namun konsisten, mindfulness dapat menjadi strategi efektif dalam menciptakan proses pembelajaran yang lebih bermakna, menyenangkan, dan berpusat pada siswa.

Tantangan dan Peluang

Dalam implementasinya, penerapan mindfulness dalam pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah (MI) tidak terlepas dari berbagai tantangan sekaligus peluang yang dapat mendukung keberhasilannya. Analisis terhadap kedua aspek ini penting untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas dan keberlanjutan praktik mindfulness di lingkungan sekolah.

1. Tantangan Penerapan Mindfulness

a. Kurangnya Pemahaman Guru tentang Mindfulness

Salah satu tantangan utama adalah masih terbatasnya pemahaman guru mengenai konsep dan praktik mindfulness. Sebagian guru belum memahami bahwa mindfulness bukan sekadar kegiatan relaksasi, tetapi juga melibatkan kesadaran penuh terhadap proses berpikir, perasaan, dan tindakan. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan implementasi yang kurang optimal atau tidak konsisten dalam pembelajaran.

b. Keterbatasan Waktu Pembelajaran

Keterbatasan alokasi waktu dalam kegiatan pembelajaran sering menjadi hambatan dalam penerapan mindfulness. Guru cenderung lebih fokus pada penyampaian materi akademik sesuai target kurikulum, sehingga kegiatan mindfulness dianggap sebagai tambahan yang sulit untuk disisipkan. Padahal, praktik mindfulness dapat dilakukan dalam waktu singkat (1–3 menit) namun tetap memberikan dampak positif jika dilakukan secara rutin.

c. Kurangnya Pelatihan Implementasi

Minimnya pelatihan atau workshop terkait mindfulness bagi guru menjadi tantangan berikutnya. Tanpa pelatihan yang memadai, guru mungkin mengalami kesulitan dalam merancang kegiatan yang sesuai dengan usia siswa maupun dalam mengintegrasikan mindfulness ke dalam proses pembelajaran. Hal ini berdampak pada kurang maksimalnya penerapan di kelas.

2. Peluang Penerapan Mindfulness

a. Mudah Diterapkan Tanpa Alat Khusus

Mindfulness merupakan pendekatan yang sederhana dan tidak memerlukan sarana atau prasarana khusus. Guru dapat langsung menerapkannya melalui aktivitas sederhana seperti latihan pernapasan, refleksi singkat, atau mindful listening. Hal ini menjadikan mindfulness sebagai strategi yang praktis dan fleksibel untuk digunakan di berbagai kondisi sekolah.

b. Sejalan dengan Pendidikan Karakter

Penerapan mindfulness sangat relevan dengan penguatan pendidikan karakter, karena membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, pengendalian emosi, empati, dan sikap reflektif. Nilai-nilai ini merupakan bagian penting dalam pembentukan karakter peserta didik yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara emosional dan sosial.

c. Mendukung Kurikulum Merdeka yang Berpusat pada Siswa

Mindfulness sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka Indonesia yang menekankan pembelajaran berpusat pada siswa (student-centered learning). Melalui mindfulness, siswa dilatih untuk lebih sadar terhadap proses belajar mereka, sehingga meningkatkan keterlibatan aktif, kemandirian, dan tanggung jawab dalam belajar. Dengan demikian, mindfulness dapat menjadi strategi yang mendukung implementasi Kurikulum Merdeka secara lebih optimal.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mindfulness memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah. Melalui latihan kesadaran diri (self-awareness), pengelolaan emosi, serta peningkatan fokus perhatian, mindfulness mampu membantu siswa dalam mengoptimalkan proses belajar. Siswa menjadi lebih mampu mengarahkan perhatian, mengurangi distraksi, serta memahami materi pembelajaran dengan lebih baik.

Selain itu, penerapan mindfulness juga memberikan dampak positif terhadap aspek emosional dan spiritual siswa. Siswa yang terbiasa dengan praktik mindfulness cenderung lebih tenang, mampu mengendalikan emosi, serta memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap dirinya sendiri. Dalam konteks pendidikan Islam, mindfulness sejalan dengan nilai-nilai seperti dzikir, doa, dan tadabbur yang menekankan pentingnya kesadaran, ketenangan batin, dan kedekatan kepada Allah SWT.

Dengan demikian, mindfulness tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan aspek kognitif, tetapi juga mendukung perkembangan siswa secara holistik, mencakup aspek emosional dan spiritual.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat mengintegrasikan mindfulness dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari melalui aktivitas sederhana, seperti latihan pernapasan, refleksi singkat, dan mindful listening. Penerapan yang konsisten akan membantu meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan berupa pelatihan atau workshop kepada guru terkait konsep dan implementasi mindfulness dalam pembelajaran. Hal ini penting untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru sehingga penerapan mindfulness dapat berjalan secara optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lapangan (field research) guna menguji efektivitas mindfulness secara empiris, baik melalui pendekatan kuantitatif maupun eksperimen. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan mengkaji pengaruh mindfulness terhadap aspek lain, seperti motivasi belajar, hasil belajar, atau perkembangan karakter siswa.

Daftar Pusaka

Brown, K. W. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 822-848.

- Carsley, D. H. (2018). Effectiveness of a classroom mindfulness program on students' well-being and academic outcomes. *Mindfulness. Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 12.
- Diamond, A. (2016). Why improving executive functions is critical for academic success. *Science*, 959-964.
- Dunning, D. L. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 244.
- Fadillah, N. (2021). Pembelajaran Berdiferensiasi: Alternatif Strategi Efektif di Madrasah. *Jurnal Madrasah Inovatif*, 21-32.
- Faizah, M. ,. (2024). Integrated busy book with profil pelajar Pancasila as a learning media to improve learning outcomes in Elementary School student's. Presented at Seminar Kebangsaan Majelis Dekan Pendidikan Universiti Awam 2024. Malaysia: <https://repository.uin-malang.ac.id/21232/>.
- Felver, J. C.-d. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness. Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34-45.
- Hidayati, F. H. (2025, 2 17). Development of a mindful parenting model for mothers with children in early childhood. <https://repository.uin-malang.ac.id/23325/>
- kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 144-156.
- Klingbeil, D. A. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 77-97.
- Mangestuti, A. R. (2024, 8 16). Exploring the intersection of spirituality and marital satisfaction: Insights from Islamic families. <https://repository.uin-malang.ac.id/23278/>
- Marno, M. ,. (2024). Optimalisasi Pengelolaan Sarana dan Prasarana dalam Implementasi Kurikulum Merdeka, <http://repository.uin-malang.ac.id/19884/>.
- Noferi Dwi Yulianto, B. S. (2024). Peran Guru dalam Pembentukan Profil Pelajar Pancasila. *jiiip*, 1-7.
- Phan, T. T. (2022). The effects of school-based mindfulness interventions on students' attention and emotional regulation. *Educational Psychology Review*, 1-20.
- Radesky, J. S. (2020). Digital media and attention in children. *Pediatrics*, 146.
- Roeser, R. W. (2019). Mindfulness and education: Applications and research. *Educational Psychologist*.
- Santrock, J. W. (2011). *Education Psychology*. McGraw-Hill Medical Publishing.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology*. McGraw-Hill, 21.
- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and mindfulness. *Annual Review of Psychology*.
- Schunk, D. H. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*.
- Sihab, M. A. (2023). Kemampuan berpikir kritis siswa MI melalui pembelajaran berbasis inkuiri. *Skripsi, IAIN Kediri*, 56.
- Susilawati, S. ,. (2025). Educational technology-based strategies for the internationalization of Islamic higher education in Indonesia and Brunei

- Darussalam. Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam, <https://repository.uin-malang.ac.id/24325/>, 80-105.
- Wulandari, A. &. (2022). Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Siswa MI. Jurnal Pendidikan MI, 45-58.
- Zenner, C. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers*, 5.
- Zenner, C. e. (2014). Mindfulness in schools meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.