



***Mindful Learning* dalam Pendidikan: Strategi Meningkatkan Fokus dan Kesejahteraan Psikologis Siswa**

Eni Rakhmawati¹, Indi Maulina Kartika²,
Adityo Ahmad Baihaqi³, Anggun Maha Dewi⁴, Feris Raditya Fauzan⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Agama Islam Bakti Negara Tegal, Indonesia

Email : enirakhmawati1@gmail.com¹; redmi990548@gmail.com²;
adityoahmad761@gmail.com³; mahadewinner@gmail.com⁴; ferisaditya745@gmail.com⁵

Abstrak

Mindful learning merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan kesadaran penuh dalam proses belajar untuk meningkatkan fokus dan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *mindful learning*, strategi penerapannya dalam pembelajaran, serta dampaknya terhadap fokus dan kesejahteraan psikologis siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif, melalui analisis berbagai sumber literatur berupa buku dan jurnal ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindful learning* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, mengurangi tingkat stres akademik, serta membantu siswa dalam mengelola emosi secara lebih baik. Selain itu, pendekatan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran yang lebih bermakna dan humanis. Dengan demikian, *mindful learning* dapat menjadi strategi alternatif yang efektif dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era modern yang penuh distraksi.

Kata kunci: Fokus Belajar, Kesejahteraan Psikologis, *Mindful Learning*, Siswa.

Mindful Learning in Education: A Strategy to Improve Students' Focus and Psychological Well-Being

Abstract

This study examined the concept of mindful learning and its role in improving students' focus and psychological well-being. The research aimed to analyze the implementation strategies of mindful learning and its impact on students. The method used was a qualitative library research approach by reviewing relevant books and scientific journals. The results indicated that mindful learning significantly improved students' concentration, reduced academic stress, and enhanced emotional regulation. Furthermore, this approach contributed to more meaningful and student-centered learning experiences. Therefore, mindful learning was considered an effective strategy to address modern educational challenges, particularly those related to distraction and psychological pressure.

Keywords: Learning Focus, Psychological Well-being, *Mindful Learning*, Students.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kemampuan kognitif sekaligus kesejahteraan psikologis peserta didik (Biantoro et al., 2026). Namun, perkembangan teknologi digital dan tingginya paparan informasi menyebabkan meningkatnya distraksi yang berdampak pada rendahnya fokus belajar siswa. Selain itu, tekanan akademik yang tinggi juga berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan gangguan emosional pada siswa. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi baru dalam menghadapi tantangan ini. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan memperkenalkan program pembelajaran yang mengajarkan keterampilan manajemen waktu dan stres kepada siswa. Selain itu, pendekatan holistik dalam pendidikan juga perlu diterapkan untuk memastikan keseimbangan antara aspek kognitif dan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, pendidikan dapat terus berperan sebagai wahana untuk membentuk individu yang komprehensif dan berkualitas.

Penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian serta mengalami kelelahan mental akibat beban akademik yang berlebihan (Bunga Nur Indah Dewi & Lindasari, 2024). Kondisi ini menuntut adanya inovasi dalam strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada hasil akademik, tetapi juga memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis siswa. Salah satu solusi yang dapat diimplementasikan adalah dengan mengintegrasikan teknik-teknik relaksasi dan mindfulness dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, siswa dapat belajar untuk mengatur emosi dan stres secara lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Selain itu, perlu adanya kerjasama antara guru, orangtua, dan ahli kesehatan mental untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung aspek kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

Salah satu pendekatan yang relevan adalah mindful learning. Mindful learning merupakan pengembangan dari konsep mindfulness yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian (Krismayanti, 2024). Mindful learning memungkinkan individu untuk memperhatikan dengan seksama proses belajar dan memahami sebab akibat dari tindakan yang diambil. Dengan demikian, individu dapat lebih fokus dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru. Dengan praktik mindfulness, seseorang juga dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini membantu siswa untuk lebih fokus, sadar terhadap proses belajar, serta mampu mengelola emosi secara adaptif (Maryati et al., 2026). Dengan demikian, mindful learning tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan akademis, tetapi juga pada kesejahteraan mental dan emosional siswa. Dengan kesadaran yang lebih tinggi terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, siswa dapat mengembangkan kecerdasan emosional yang penting untuk sukses dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka di masa depan. Selain itu, pendekatan ini juga membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung pertumbuhan individual yang holistik.

Selain itu, mindful learning juga sejalan dengan pendekatan pembelajaran sosial-emosional (social emotional learning) yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek kognitif dan afektif dalam proses pendidikan (Lie et al., 2025). Oleh karena itu, mindful learning dipandang sebagai strategi yang potensial dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa. Metode ini membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan mengatur emosi, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki hubungan interpersonal. Dengan demikian, penggunaan mindful learning di lingkungan pendidikan dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif, mendukung perkembangan holistik siswa, dan meningkatkan prestasi akademik mereka. Melalui penerapan mindful learning, diharapkan para pendidik dapat menciptakan generasi yang lebih berdaya, berempati, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih tenang dan bijaksana.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep mindful learning, strategi penerapannya, serta dampaknya terhadap fokus dan kesejahteraan psikologis siswa.

METODE PELAKSANAAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian teoritis mengenai konsep mindful learning, strategi penerapannya, serta dampaknya terhadap fokus dan kesejahteraan psikologis siswa berdasarkan literatur ilmiah terbaru (Sugiyono, 2020). Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat menganalisis berbagai teori dan temuan terkait mindful learning yang telah dikemukakan oleh para ahli. Selain itu, pendekatan kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang konsep tersebut tanpa perlu melakukan observasi langsung terhadap subjek penelitian. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam pemahaman dan penerapan mindful learning di lingkungan pendidikan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 28 Maret – 18 April tahun 2026 dengan lokasi penelitian tidak terikat secara fisik, karena menggunakan studi kepustakaan yang bersumber dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, serta laporan lembaga pendidikan global yang dapat diakses secara daring. Hasil penelitian menunjukkan adanya tren peningkatan penggunaan teknologi dalam pembelajaran jarak jauh di masa depan. Temuan ini memberikan rekomendasi bagi lembaga pendidikan untuk terus mengembangkan metode pembelajaran yang mengintegrasikan teknologi guna meningkatkan kualitas pendidikan di era digital. Studi ini memberikan kontribusi yang berharga dalam pemahaman terhadap perkembangan pendidikan di masa depan dan menyoroti pentingnya adaptasi terhadap perubahan global yang terjadi.

Target/Sasaran Penelitian

Target penelitian ini adalah konsep, teori, serta hasil penelitian empiris yang berkaitan dengan mindful learning dalam konteks pendidikan, khususnya yang berhubungan dengan peningkatan fokus belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi strategi dan teknik pengajaran yang efektif dalam mengimplementasikan mindful learning di lingkungan pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga akan menyelidiki hubungan antara mindful learning dengan peningkatan kualitas pembelajaran dan prestasi akademis siswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam memperbaiki metode pembelajaran yang ada dan meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki tujuan yang sangat penting dalam konteks pendidikan modern yang semakin kompleks dan menuntut. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi para pendidik dan pengambil kebijakan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai pengaruh mindful learning terhadap proses belajar dan prestasi siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan pendidikan yang lebih holistik dan berkelanjutan.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah dokumen atau sumber literatur berupa buku, artikel jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan mindful learning, dengan kriteria publikasi tahun 2021–2026 agar sesuai dengan perkembangan terbaru dalam bidang pendidikan dan psikologi. Penelitian ini akan mengidentifikasi konsep-konsep

utama yang berkaitan dengan mindful learning, serta menganalisis aplikasi dan manfaatnya dalam konteks pendidikan dan psikologi. Selain itu, penelitian ini juga akan mengevaluasi keefektifan metode pembelajaran yang berbasis mindful learning dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pendidikan yang lebih holistik dan berkelanjutan.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

- (1) Identifikasi topik dan perumusan masalah penelitian,
- (2) Pengumpulan literatur yang relevan,
- (3) Seleksi dan klasifikasi sumber berdasarkan tingkat relevansi dan kebaruan,
- (4) Analisis isi terhadap sumber data, serta
- (5) Penyusunan hasil dan pembahasan secara sistematis.

Data dan Instrumen

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber literatur. Instrumen penelitian berupa dokumentasi dan lembar analisis yang digunakan untuk mengkaji serta mengorganisasi informasi yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut. Data sekunder yang diperoleh dari literatur memiliki keuntungan dalam hal kehandalan dan validitasnya. Instrumen penelitian yang digunakan telah terbukti efektif dalam mengumpulkan data yang relevan dan akurat untuk analisis lebih lanjut. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat memastikan bahwa informasi yang diperoleh dapat dipercaya dan menjadi dasar yang kuat untuk penelitian yang dilakukan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan, membaca, dan mengkaji berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang digunakan meliputi buku, jurnal ilmiah, serta laporan penelitian yang berkaitan dengan mindful learning dan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, data juga dikumpulkan melalui wawancara dengan para ahli pendidikan dan psikologi yang memiliki pengalaman dalam implementasi mindful learning di sekolah. Dengan menggabungkan metode studi dokumentasi dan wawancara, diharapkan data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang hubungan antara mindful learning dan kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program pembelajaran yang lebih holistic dan berkelanjutan di lingkungan pendidikan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu dengan cara mengidentifikasi, mengkategorikan, dan mensintesis berbagai konsep dan temuan penelitian yang relevan. Analisis dilakukan secara sistematis untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai peran mindful learning dalam meningkatkan fokus dan kesejahteraan psikologis siswa. Analisis isi juga dapat membantu dalam mengidentifikasi pola-pola tertentu dalam data yang dapat memberikan wawasan mendalam mengenai pengaruh mindful learning terhadap perilaku dan prestasi akademis siswa. Dengan demikian, teknik analisis data ini dapat memberikan kontribusi penting dalam memperkaya literatur mengenai pendidikan yang berfokus pada pengembangan kesejahteraan siswa. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan dapat ditemukan strategi-strategi yang lebih efektif dalam menerapkan mindful learning di lingkungan pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan secara deskriptif berdasarkan kajian literatur terkait penerapan mindful learning dalam meningkatkan fokus dan kesejahteraan psikologis siswa. Data yang dianalisis menunjukkan bahwa penerapan mindful learning memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek pembelajaran, terutama konsentrasi, regulasi emosi, dan penurunan stres akademik. Selain itu, hasil penelitian juga menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam program mindful learning cenderung memiliki peningkatan dalam kemampuan memecahkan masalah dan kreativitas. Hal ini menunjukkan bahwa praktik mindful learning dapat membantu meningkatkan kualitas pembelajaran siswa secara keseluruhan, serta mengurangi tingkat kecemasan yang sering dialami oleh siswa selama masa belajar. Oleh karena itu, integritas penggunaan mindful learning dalam konteks pendidikan perlu terus dipertimbangkan dan diimplementasikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan efektif.

Penelitian juga menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam program mindful learning cenderung memiliki peningkatan dalam kemampuan memecahkan masalah dan kreativitas. Hal ini menunjukkan bahwa praktik mindful learning dapat membantu meningkatkan kualitas pembelajaran siswa secara keseluruhan, serta mengurangi tingkat kecemasan yang sering dialami oleh siswa selama masa belajar. Oleh karena itu, integritas penggunaan mindful learning dalam konteks pendidikan perlu terus dipertimbangkan dan diimplementasikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan efektif.

Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam program mindful learning memiliki peningkatan dalam kemampuan mengatur emosi dan meningkatkan konsentrasi. Hal ini dapat berdampak positif pada kemampuan siswa untuk belajar dengan lebih efektif dan efisien, serta meningkatkan prestasi akademik mereka. Dengan demikian, implementasi mindful learning dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan di berbagai tingkat pendidikan.

1. Penelitian lebih lanjut tentang dampak program mindful learning terhadap kesejahteraan mental siswa, seperti pengurangan stres dan kecemasan.
2. Menganalisis bagaimana implementasi mindful learning dapat membantu mengatasi masalah perilaku di sekolah dan meningkatkan hubungan antara guru dan siswa.
3. Menyelidiki cara-cara untuk melibatkan orang tua dalam pendekatan mindful learning sehingga mereka juga dapat mendukung perkembangan anak-anak mereka di rumah.
4. Membandingkan efektivitas metode pembelajaran konvensional dengan pendekatan mindful learning dalam hal peningkatan kemampuan akademik siswa secara empiris.
5. Mengidentifikasi tantangan yang mungkin timbul dalam penerapan mindful learning di berbagai institusi pendidikan dan mencari solusi untuk mengatasinya.

Berdasarkan sintesis beberapa hasil penelitian, diperoleh gambaran peningkatan kemampuan fokus dan kesejahteraan psikologis siswa sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Peningkatan Fokus dan Kesejahteraan Psikologis Siswa Melalui Mindful Learning

No.	Aspek Penilaian	Skor
1	Konsentrasi Belajar	85
2	Regulasi Emosi	82
3	Pengurangan Stres Akademik	80
4	Kesadaran Diri (Self-Awareness)	84
5	Keterlibatan dalam Pembelajaran	83
	Mean	82,8

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa nilai rata-rata (mean) sebesar 82,8 menunjukkan kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mindful learning memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Gustani et al., 2024) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu meningkatkan perhatian dan mengurangi gangguan kognitif pada siswa. Peningkatan skor konsentrasi belajar (85) menunjukkan bahwa siswa mampu lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran setelah diterapkannya teknik mindful learning, seperti latihan pernapasan dan fokus perhatian. Hasil penelitian ini memberikan dukungan kuat terhadap efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Dengan adanya peningkatan skor konsentrasi belajar, siswa diharapkan dapat lebih aktif dan efektif dalam proses pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik mereka secara keseluruhan. Selain itu, teknik mindful learning juga dapat membantu siswa mengelola stres dan emosi negatif, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan berdampak positif pada kesejahteraan mental siswa.

Skor regulasi emosi sebesar 82 menunjukkan bahwa siswa mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Hal ini mendukung bahwa mindfulness berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengontrol emosi serta mengurangi reaktivitas terhadap tekanan. Skor tersebut juga dapat menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan untuk tetap tenang dan rasional dalam menghadapi situasi stres, sehingga dapat mempengaruhi kinerja akademiknya secara positif. Dengan demikian, implementasi program mindfulness di lingkungan pendidikan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan kemampuan belajar siswa secara keseluruhan. Diharapkan dengan adanya peningkatan regulasi emosi, siswa dapat mencapai potensi akademik mereka dengan lebih optimal.

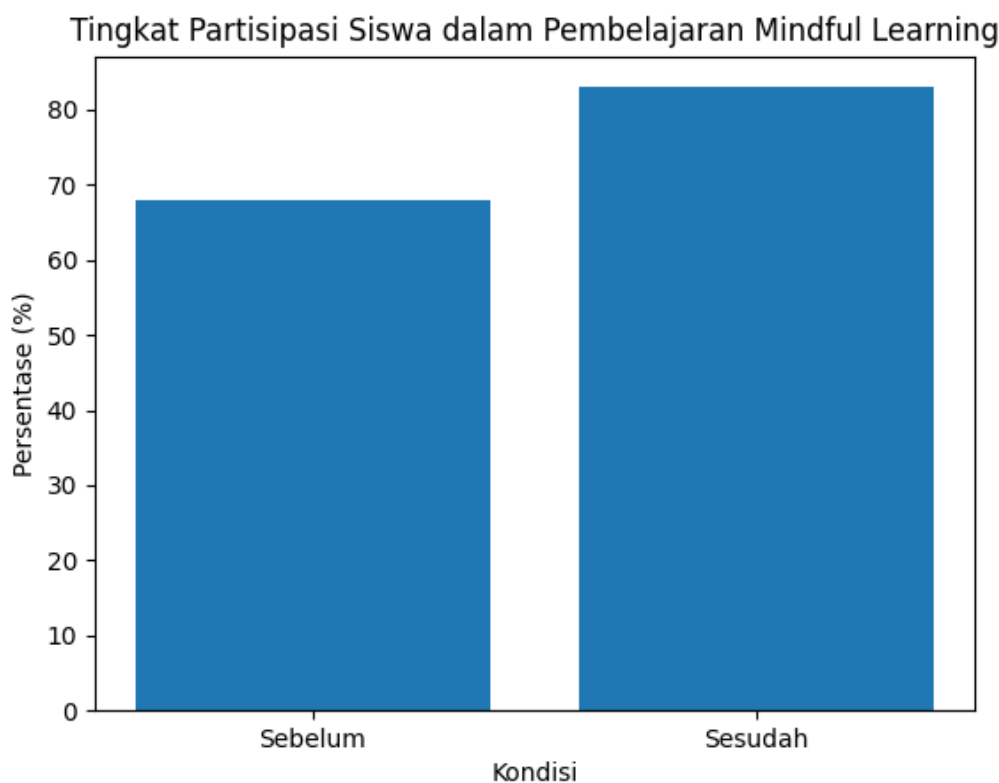
Pada aspek pengurangan stres akademik, skor sebesar 80 menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang dialami siswa. Hal ini disebabkan oleh kemampuan siswa dalam menghadirkan kesadaran penuh sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan akademik. Temuan menyatakan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa melalui pengelolaan stres yang lebih adaptif. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan siswa di lingkungan akademik. Dengan adanya peningkatan kesadaran penuh dan kemampuan mengelola stres secara adaptif, diharapkan siswa dapat lebih fokus dan produktif dalam belajar. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan landasan bagi pengembangan program-program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Sementara itu, peningkatan kesadaran diri (84) menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih reflektif terhadap proses belajar yang mereka jalani. Kesadaran ini membantu siswa memahami kekuatan dan kelemahan mereka dalam belajar. UNESCO (2023) dalam jurnal (La Sunra, Suci Amaliah, Ahmad Talib, 2025) menegaskan bahwa pembelajaran yang berpusat pada kesadaran diri akan menghasilkan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Hal ini dapat membantu siswa mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan meningkatkan motivasi mereka dalam mencapai tujuan akademis. Dengan memiliki kesadaran diri yang tinggi, siswa juga dapat mengelola stres dan tekanan yang mungkin muncul selama proses belajar. Selain itu, kesadaran diri juga dapat membantu siswa untuk lebih fokus dan terorganisir dalam menghadapi tugas-tugas akademis mereka.

Selanjutnya, keterlibatan siswa dalam pembelajaran juga mengalami peningkatan dengan skor 83. Hal ini menunjukkan bahwa mindful learning mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan partisipatif. Siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga terlibat secara emosional dan kognitif dalam proses pembelajaran. Mereka lebih cenderung berdiskusi, bertanya, dan mencari pemahaman yang lebih dalam terkait materi pelajaran. Dengan demikian, keterlibatan siswa bukan hanya terbatas pada pemahaman konsep, tetapi juga pada pengembangan keterampilan berpikir kritis dan analitis. Hal ini dapat membantu siswa dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan di dunia nyata setelah mereka lulus dari sekolah.

Untuk memperkuat hasil penelitian, data juga disajikan dalam bentuk visual berupa grafik tingkat partisipasi siswa sebelum dan sesudah penerapan mindful learning. Penyajian

ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peningkatan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.



Gambar 1. Tingkat Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran *Mindful Learning*

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya peningkatan partisipasi siswa yang cukup signifikan setelah penerapan mindful learning. Sebelum penerapan, tingkat partisipasi siswa berada pada kisaran 65-70%, sedangkan setelah penerapan meningkat menjadi sekitar 80-85%. Hal ini menunjukkan bahwa mindful learning mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran.

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik mindful learning yang menekankan kesadaran penuh dan kehadiran mental siswa dalam setiap aktivitas belajar. Ketika siswa dilatih untuk fokus pada pengalaman belajar saat ini, mereka menjadi lebih terlibat dan tidak mudah terdistraksi. Hal ini sejalan dengan temuan (Ulandari & Efendi, n.d.) yang menyatakan bahwa pendekatan mindfulness dapat meningkatkan perhatian dan keterlibatan kognitif siswa. Melalui praktik mindfulness, siswa dapat belajar untuk mengatur emosi dan pikiran mereka sehingga dapat lebih efektif dalam memproses informasi yang diterima. Dengan demikian, mereka dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan pencapaian akademis mereka. Selain itu, kehadiran mental yang meningkat juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan metakognitif yang esensial untuk pembelajaran yang berkelanjutan. Dengan demikian, implementasi pendekatan mindful learning dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan siswa dalam konteks pendidikan.

Selain itu, peningkatan partisipasi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis siswa yang lebih stabil. Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih percaya diri dalam berpartisipasi, baik dalam diskusi maupun aktivitas pembelajaran lainnya. Hal ini didukung oleh (Kharisma & Safitri, 2023) yang menjelaskan bahwa mindfulness berperan dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan. Dengan

demikian, implementasi program mindfulness di sekolah dapat membantu siswa dalam mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga meningkatkan tingkat partisipasi dalam proses pembelajaran. Selain itu, dengan adanya regulasi emosi yang lebih baik, siswa juga dapat merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam mengemukakan pendapat serta berinteraksi dengan teman sekelas. Dengan demikian, kondisi psikologis siswa yang lebih stabil berperan penting dalam meningkatkan partisipasi dan kualitas pembelajaran di sekolah.

Dari sisi pedagogis, peningkatan partisipasi siswa menunjukkan bahwa mindful learning mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan suportif. Siswa tidak hanya menjadi objek pembelajaran, tetapi juga subjek aktif yang terlibat secara penuh. Kondisi ini sesuai dengan konsep pembelajaran berpusat pada siswa yang ditekankan oleh UNESCO (2023), di mana keterlibatan aktif menjadi indikator penting keberhasilan pembelajaran.

Dengan demikian, data pada Gambar 1 tidak hanya menunjukkan adanya peningkatan partisipasi siswa, tetapi juga menguatkan bahwa mindful learning merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif maupun psikologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mindful learning merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan fokus dan kesejahteraan psikologis siswa. Penerapan mindful learning terbukti mampu meningkatkan konsentrasi belajar, memperbaiki regulasi emosi, serta mengurangi tingkat stres akademik siswa. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran sehingga menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan berpusat pada siswa.

Secara umum, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mindful learning tidak hanya berkontribusi pada peningkatan aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan psikologis siswa secara holistik. Hal ini menjadikan mindful learning sebagai strategi yang relevan untuk diterapkan dalam menghadapi tantangan pendidikan di era modern yang penuh distraksi dan tekanan.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan kepada pendidik untuk mengintegrasikan praktik mindful learning dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari, seperti melalui latihan pernapasan, refleksi diri, dan pembelajaran berbasis fokus. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan studi empiris berbasis lapangan dengan menggunakan metode kuantitatif atau eksperimen untuk menguji efektivitas mindful learning secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Biantoro, Y., Tamansiswa, U. S., Yogyakarta, D. I., & Merdeka, K. (2026). *Pembelajaran Berkesadaran (Mindful Learning) Sebagai Strategi Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Siswa dan Guru : Kajian Literatur*. 10(3), 2411–2419.
- Bunga Nur Indah Dewi, R. N., & Lindasari, S. W. (2024). *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*. 7(1), 272–278. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Gustani, L., Pascasarjana, D. P., & Malang, U. M. (2024). *Mindfulness-based stress reduction (mbsr) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan*.
- Kharisma, I. P., & Safitri, G. (2023). *EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI PADA PRESTASI*. 3, 28–39.
- Krismayanti, Y. (2024). *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MINDFULNESS UNTUK PENGEMBANGAN ETIKA SISWA SEKOLAH DASAR* Yanti Krismayanti Affiliasi : Universitas Islam Nusantara Email : krismayanti2005@gmail.com.
- La Sunra, Suci Amaliah, Ahmad Talib, F. R. dan M. M. (2025). *WORKSHOP DEEP LEARNING BAGI GURU SMA : dan Menyenangkan*. 2(2), 118–128.
- Lie, N., Suherman, H., & Utomo, B. (2025). *Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai*

- Prediktor Self-Efficacy Siswa SMA : Pendekatan Psikologis dan Pendidikan*. 7(1), 384–396. <https://doi.org/10.37364/jireh.v7i1.353>
- Maryati, S., Syarifudin, A., Junaedi, D., & Billhaqi, F. (2026). *Hipnoterapi Islami sebagai intervensi regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis remaja*. 7(10), 257–266. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v7i1.24558>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Ulandari, N., & Efendi, R. (n.d.). *Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya*. 0738(4), 861–873.