

Penerapan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya

Novia Ulandari^{1✉}, Rinja Efendi²

(1,2) Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Rokania, Indonesia

✉ Corresponding author
[noviawulandary18@gmail.com]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD pada materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup”. Latar belakang penelitian ini didasari rendahnya keterlibatan siswa dan hasil belajar yang belum mencapai KKM. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model spiral Kemmis & McTaggart, dilaksanakan di SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya, Riau, pada siswa kelas III yang berjumlah 13 orang. Data diperoleh melalui tes hasil belajar, observasi aktivitas siswa dan guru, serta dokumentasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar dari 31% menjadi 92%, serta peningkatan aktivitas siswa dari kategori “Baik” menjadi “Sangat Baik”. Pembelajaran *mindfulness* membantu meningkatkan fokus, regulasi emosi, dan pemahaman konsep secara lebih mendalam. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat dijadikan strategi alternatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran IPAS yang lebih kontekstual dan reflektif di tingkat sekolah dasar.

Kata Kunci: Ciri-Ciri Makhluk Hidup, Hasil Belajar, *Mindfulness*, Pembelajaran IPAS, Regulasi Emosi

Abstract

This study aimed to evaluate the effectiveness of *mindfulness*-based learning in improving student learning outcomes on the topic “Characteristics of Living Things.” The research was prompted by low engagement and poor academic performance among students. A Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis & McTaggart spiral model was conducted at SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya, Riau, involving 13 third-grade students. Data were collected through learning outcome tests, observations of student and teacher activities, and documentation. The results indicated an increase in mastery learning from 31% to 92% and an improvement in student activity from “Good” to “Very Good.” *Mindfulness* practices supported better focus, emotional regulation, and conceptual understanding. These findings suggest that *mindfulness* can be a promising strategy to enhance contextual and reflective IPAS learning in elementary schools.

Keyword: Characteristics of Living Things, Learning Outcomes, *Mindfulness*, IPAS Learning, Emotional Regulation

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan tahap krusial dalam membentuk karakter, kecakapan intelektual, dan kepekaan sosial peserta didik. Jenjang ini bukan hanya menjadi awal mula siswa mengenal dunia akademik secara sistematis, tetapi juga sebagai fase pembentukan kepribadian dan pola pikir jangka panjang. Oleh karena itu, pendidikan dasar harus dirancang tidak hanya berorientasi pada pencapaian target kurikuler, tetapi juga memperhatikan perkembangan emosional, sosial, dan mental siswa secara menyeluruh. Dalam proses pembelajaran, guru sebagai fasilitator perlu menciptakan suasana yang kondusif, suportif, dan berpusat pada siswa agar terjadi pengalaman belajar yang otentik, bermakna, dan mendorong pembentukan keterampilan belajar yang berkelanjutan. Dalam konteks pendidikan abad ke-21, urgensi untuk menghadirkan model pembelajaran yang holistik menjadi semakin nyata seiring dengan tantangan globalisasi, perkembangan teknologi, serta kompleksitas permasalahan sosial yang menuntut peserta didik memiliki ketahanan diri, kesadaran, serta kemampuan reflektif sejak dini (Pare & Sihotang 2023).

Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian dalam dunia pendidikan modern adalah pembelajaran berbasis *mindfulness* atau kesadaran penuh. *Mindfulness* dalam pendidikan bukan hanya sekadar teknik meditasi atau latihan pernapasan, tetapi merupakan sebuah pendekatan pedagogis yang menekankan pentingnya kesadaran diri, kehadiran penuh dalam proses belajar, serta regulasi emosi dan perhatian siswa. Penerapan *mindfulness* bertujuan membentuk siswa yang tidak hanya fokus secara kognitif, tetapi juga stabil secara emosional dan adaptif dalam menghadapi dinamika pembelajaran (Kusmiran et al., 2024). Ketika siswa belajar dalam kondisi tenang, sadar, dan terbebas dari distraksi mental, mereka cenderung menunjukkan peningkatan dalam daya serap informasi, pengelolaan stres, serta pengembangan empati dan kerja sama sosial. Dalam studi yang dilakukan oleh (Ahmad & Darnaningsih 2025), penerapan prinsip-prinsip *mindfulness* terbukti memberikan dampak signifikan dalam menciptakan suasana belajar yang lebih tenang, fokus, dan produktif di tingkat pendidikan anak usia dini hingga dasar. Oleh karena itu, integrasi *mindfulness* ke dalam pembelajaran menjadi sebuah kebutuhan mendesak yang relevan dengan konteks pembelajaran abad ke-21.

Materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup” dalam kurikulum IPA kelas III SD merupakan salah satu topik dasar yang bertujuan membentuk kemampuan observasi dan berpikir klasifikatif siswa dalam mengenali makhluk hidup di sekitar mereka. Namun dalam kenyataan di lapangan, seringkali materi ini dianggap sulit oleh siswa karena sifatnya yang abstrak bagi sebagian anak, serta terbatasnya model pembelajaran yang mendukung pengamatan nyata dan kontekstual. Berdasarkan hasil observasi awal di SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya, ditemukan bahwa pemahaman siswa terhadap materi tersebut masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan menjelaskan perbedaan antara makhluk hidup dan benda mati, serta menyebutkan ciri-ciri biologis secara utuh. Selain itu, keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran cenderung pasif, dan perhatian mereka mudah teralihkan. Kondisi ini menjadi indikator bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan belum sepenuhnya mendukung kebutuhan dan karakteristik belajar siswa kelas rendah, khususnya dalam pengembangan perhatian dan pemahaman konseptual.

Tabel 1. Hasil Ulangan Harian Siswa

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Tuntas > (Kkm 75)	4 Siswa	31%
Tidak Tuntas < (Kkm 75)	9 Siswa	69%
Total	13 Siswa	100%

Berdasarkan data ulangan harian yang dilakukan di SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya, diketahui bahwa dari total 13 siswa yang mengikuti proses pembelajaran pada materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup”, hanya 4 siswa atau sekitar 31% yang berhasil memperoleh nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan, yaitu sebesar 75. Fakta ini mengindikasikan adanya hambatan serius dalam pencapaian hasil belajar yang optimal. Observasi selama proses pembelajaran berlangsung menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, mudah terdistraksi oleh rangsangan dari lingkungan sekitar, serta kurang menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan diskusi maupun pengamatan langsung terhadap objek-objek pembelajaran yang disediakan. Kecenderungan ini menjadi tanda bahwa terdapat masalah pada aspek konsentrasi belajar siswa, yang sejatinya merupakan fondasi utama dalam membangun pemahaman konsep secara mendalam.

Rendahnya tingkat konsentrasi ini juga sejalan dengan temuan dalam literatur ilmiah terbaru yang mengungkapkan bahwa perhatian dan konsentrasi merupakan dua faktor internal yang memiliki peran signifikan dalam menentukan keberhasilan siswa dalam memahami materi pelajaran. Repu et al. (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa konsentrasi yang rendah pada siswa dapat menghambat proses internalisasi konsep, mengurangi efektivitas observasi dan klasifikasi informasi, serta memperbesar kemungkinan terjadinya miskonsepsi dalam pemahaman siswa. Mereka menambahkan bahwa meskipun setiap individu memiliki potensi yang sama untuk belajar, keberhasilan belajar sangat dipengaruhi oleh kapasitas untuk memusatkan perhatian secara terus

menerus terhadap stimulus pembelajaran yang relevan. Dengan demikian, konsentrasi bukan hanya menjadi bagian dari proses belajar, tetapi juga menjadi prasyarat utama yang memfasilitasi keterlibatan aktif siswa, pemrosesan informasi secara efektif, dan penyimpanan pengetahuan dalam memori jangka panjang.

Dengan memperhatikan fakta-fakta tersebut, maka sudah semestinya pembelajaran pada siswa kelas rendah, khususnya kelas III SD, dirancang secara holistik, tidak hanya menekankan pada penguasaan materi secara kognitif tetapi juga memperhatikan kondisi psiko emosional siswa yang berkaitan erat dengan kemampuan berkonsentrasi. Dalam hal ini, pendekatan *mindfulness* menjadi sangat relevan untuk diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran karena menawarkan mekanisme latihan kesadaran penuh yang dapat melatih siswa untuk hadir secara utuh dalam aktivitas belajar, mengurangi gangguan internal maupun eksternal, serta meningkatkan kualitas perhatian terhadap tugas dan interaksi kelas (Ahmad & Darnaningsih 2025). Dengan memperkuat kapasitas konsentrasi melalui pembelajaran yang *mindful*, siswa diharapkan dapat mencapai pemahaman yang lebih dalam, hasil belajar yang lebih tinggi, dan keterlibatan aktif yang lebih konsisten selama proses pembelajaran berlangsung.

Situasi tersebut mencerminkan perlunya pergeseran paradigma pembelajaran dari yang semata-mata berorientasi pada konten menuju pembelajaran yang juga memperhatikan proses internal siswa, termasuk kondisi emosional, kesiapan mental, dan kesadaran belajar. Dalam konteks ini, pembelajaran berbasis *mindfulness* menjadi sangat relevan karena menawarkan pendekatan yang menumbuhkan kesadaran dan kehadiran siswa secara utuh dalam setiap aktivitas belajar. *Mindfulness* memungkinkan siswa untuk memusatkan perhatian secara sadar terhadap materi yang sedang dipelajari, merespon stimulus pembelajaran dengan tenang dan terkontrol, serta mengelola pikiran-pikiran yang mengganggu proses belajar (Rahmawati, 2021). Dengan demikian, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan secara kognitif, tetapi juga mengalami proses belajar yang mendalam dan reflektif. Fauzan et al. (2025) menegaskan bahwa integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran dasar dapat meningkatkan konsentrasi, ketenangan emosi, serta partisipasi aktif siswa di kelas, yang semuanya merupakan prasyarat utama untuk tercapainya hasil belajar yang optimal.

Meskipun berbagai manfaat *mindfulness* telah terbukti dalam berbagai konteks pembelajaran, penelitian tentang *mindfulness* dalam pembelajaran IPAS, khususnya pada materi Ciri-Ciri Makhluk Hidup di jenjang SD, masih minim ditemukan dalam literatur ilmiah. Terutama untuk materi "Ciri-Ciri Makhluk Hidup", masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana *mindfulness* dapat diterapkan untuk meningkatkan pemahaman konseptual dan hasil belajar siswa pada materi tersebut. Padahal, materi ini sangat berkaitan erat dengan kemampuan mengamati secara teliti, mengenali pola, serta membangun klasifikasi logis kemampuan-kemampuan yang justru sangat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran dan fokus siswa saat belajar.

Penelitian tentang *mindfulness* dalam dunia pendidikan dasar telah berkembang secara signifikan dalam satu dekade terakhir. Beberapa studi internasional menunjukkan bahwa *mindfulness*-based school interventions (MBSIs) secara konsisten meningkatkan fokus perhatian, fungsi eksekutif, regulasi emosi, dan mengurangi kecemasan pada siswa usia sekolah dasar hingga menengah. Namun, sebagian besar penelitian tersebut difokuskan pada ranah kesehatan mental umum, bukan pada penerapan langsung dalam pembelajaran mata pelajaran berbasis sains seperti IPAS. Bahkan dalam tinjauan sistematis terhadap lebih dari 70 penelitian MBSI, hanya sedikit yang mengevaluasi implementasi *mindfulness* dalam konteks materi pelajaran tertentu di ruang kelas sekolah dasar (Firmansyah et al., 2025). Padahal, menurut Purwoko (2025), dalam penelitiannya dijelaskan bahwa latihan *mindfulness* secara signifikan berdampak terhadap peningkatan atensi dan pengendalian impuls, yang merupakan prasyarat penting dalam memahami konsep sains dasar, termasuk materi tentang ciri-ciri makhluk hidup.

Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan riset (*research gap*) yang perlu dijawab melalui kajian-kajian empiris berbasis praktik kelas yang nyata. Dengan menghadirkan *mindfulness* sebagai pendekatan strategis dalam pembelajaran IPA, khususnya pada materi yang menuntut observasi dan klasifikasi, diharapkan siswa dapat membangun pemahaman secara menyeluruh, bukan hanya dari sisi pengetahuan faktual, tetapi juga dari pengalaman sadar dan reflektif terhadap proses belajar yang mereka jalani (Krismayanti, 2024). Kurikulum IPAS menuntut siswa untuk mampu mengobservasi dan mengklasifikasi objek secara ilmiah. Oleh karena itu, integrasi pendekatan *mindfulness* sangat relevan

dalam membentuk pola pikir reflektif dan fokus siswa dalam memahami konsep-konsep IPAS sejak dini. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam pembelajaran IPAS, khususnya materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup”, yang secara umum belum banyak dijadikan fokus eksplorasi empiris. Selain itu, pendekatan ini menjadi alternatif konkret dalam menghadapi tantangan lemahnya fokus belajar dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran IPA di tingkat SD. Maka dari itu, penting untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan ini melalui penelitian tindakan kelas yang kontekstual dan berbasis implementasi nyata di lapangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan pembelajaran berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya pada materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup.” Penelitian ini dirancang sebagai respons terhadap tantangan rendahnya pemahaman siswa terhadap konsep-konsep dasar biologi dan rendahnya fokus belajar yang diamati dalam kelas. Dengan menggunakan pendekatan *mindfulness*, penelitian ini berupaya tidak hanya mengukur peningkatan nilai akademik siswa, tetapi juga menelaah perubahan dalam sikap belajar, perhatian, dan kesadaran diri siswa terhadap proses belajarnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih humanis, holistik, dan berorientasi pada kesejahteraan belajar siswa. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru dan praktisi pendidikan dalam mengembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa abad ke-21 yaitu siswa yang sadar, reflektif, dan mampu belajar secara mandiri serta berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa melalui penerapan strategi pembelajaran berbasis *mindfulness*. Model PTK yang digunakan mengacu pada desain spiral Kemmis dan McTaggart, yang meliputi empat tahap utama, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Keempat tahap ini dilaksanakan secara berulang dalam dua siklus tindakan untuk memperoleh perbaikan yang berkelanjutan terhadap proses dan hasil pembelajaran.

Penelitian dilaksanakan di SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya, Kecamatan Kabun, Kabupaten Rokan Hulu, Riau. Waktu pelaksanaan adalah selama semester ganjil tahun ajaran 2025/2026, yakni pada bulan Juli 2025. Kegiatan pembelajaran dilakukan sesuai dengan jadwal pelajaran IPA, dengan alokasi waktu 2 x 35 menit setiap pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas III SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya yang berjumlah 13 orang, terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Kelas ini dipilih berdasarkan hasil ulangan harian sebelumnya yang menunjukkan tingkat ketuntasan belajar yang rendah, yakni hanya 4 siswa (31%) yang mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75.

Penelitian ini dilakukan melalui dua siklus tindakan, yang masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, dilakukan penyusunan modul pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas *mindfulness* seperti latihan fokus napas, dan pembuatan instrumen observasi. Pada tahap pelaksanaan tindakan, dimulai dengan latihan *mindful breathing* selama 2–3 menit, dilanjutkan eksplorasi materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup” melalui pengamatan langsung terhadap objek di lingkungan sekolah. Guru memandu diskusi reflektif dengan pertanyaan terbuka untuk mengaktifkan kesadaran siswa dalam proses belajar. Observasi dilakukan oleh dua observer independen menggunakan lembar observasi terstruktur untuk mencatat keterlibatan aktif siswa, perhatian selama pembelajaran, dan respons terhadap aktivitas *mindfulness*. Sementara itu, refleksi dilakukan oleh peneliti dan guru untuk mengevaluasi efektivitas tindakan, menganalisis kekuatan dan kelemahan selama proses pembelajaran, serta merancang perbaikan pada siklus berikutnya berdasarkan hasil observasi dan refleksi.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup tes hasil belajar, lembar observasi guru dan siswa, serta dokumentasi. Tes digunakan untuk mengukur aspek kognitif siswa sebelum dan sesudah tindakan (pre-test dan post-test). Soal dikembangkan sesuai indikator kompetensi dasar pada materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup” dan telah divalidasi oleh dua dosen pendidikan dasar dan satu guru IPA dengan hasil validitas isi tinggi. Instrumen soal tes hasil belajar terdiri dari 10 butir soal pilihan ganda yang disusun berdasarkan indikator pencapaian kompetensi pada materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup”. Soal-soal tersebut divalidasi oleh dua orang dosen ahli di bidang pendidikan dasar dan satu

guru IPAS yang telah memiliki sertifikasi pendidik. Validasi dilakukan melalui telaah isi (content validity) berdasarkan kesesuaian soal dengan indikator dan tingkat kesulitan. Setelah revisi, soal dinyatakan layak digunakan. Soal pre-test dan post-test menggunakan butir soal yang identik, namun pengacakan nomor soal dilakukan untuk menghindari bias hafalan. Lembar observasi digunakan untuk menilai aspek keterlibatan, perhatian penuh, interaksi sosial, serta kesesuaian langkah pembelajaran dengan prinsip *mindfulness*. Observasi dilakukan oleh dua observer yang merupakan guru di sekolah yang sama dan telah mengikuti pelatihan kurikulum merdeka serta memiliki pengalaman mengajar minimal lima tahun. Keduanya diberi pelatihan singkat mengenai lembar observasi aktivitas siswa dan guru agar memperoleh data yang objektif dan seragam. Observasi yang dinilai oleh dua observer tersebut dengan uji reliabilitas menggunakan teknik *interrater reliability*, yang menunjukkan tingkat kesesuaian sebesar 91%. Dokumentasi berupa foto aktivitas kelas, rekaman video pendek, dan catatan lapangan digunakan sebagai data pelengkap untuk mendukung interpretasi hasil.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dianalisis secara kuantitatif deskriptif, dengan menghitung persentase ketuntasan belajar dan rata-rata skor siswa pada setiap siklus. Karena penelitian ini tidak menggunakan uji statistik inferensial, maka kesimpulan peningkatan didasarkan pada tren kenaikan nilai dan persentase ketuntasan dari pra-siklus ke siklus II. Penyajian data disertai dengan tabel dan grafik untuk memperjelas perkembangan. Analisis data yang dilakukan secara kuantitatif deskriptif menggunakan rumus persentase seperti yang dijelaskan oleh (Kusmiran et al., 2024) yaitu dengan menghitung persentase capaian skor terhadap skor maksimal untuk aktivitas dan hasil belajar siswa. Hasil analisis kemudian diklasifikasikan ke dalam lima kategori penilaian, yaitu sangat baik (76-100%), baik (56-75%), cukup (40-55%), kurang (0-39%). Indikator keberhasilan ditentukan apabila minimal 80% siswa memperoleh nilai ≥ 75 serta terjadi peningkatan keterlibatan aktif siswa dari siklus I ke siklus II berdasarkan hasil observasi. Analisis skor siswa disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Skor Hasil Belajar Siswa

Hasil Skor	Kategori
76-100	Sangat Baik
56-75	Baik
40-55	Cukup
0-39	Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus Kesatu Pertemuan Satu

Tabel 3. Hasil Observasi Aktivitas Siswa dan Aktivitas Guru Siklus Kesatu Pertemuan Satu

Kriteria	Siklus Kesatu Pertemuan Satu		
	Jumlah Skor	Persentase	Kategori
Aktivitas Siswa	20	63%	Baik
Aktivitas Guru	24	75%	Baik

Pelaksanaan pembelajaran berbasis *mindfulness* pada materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup” di kelas III SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya dilaksanakan pada Siklus I Pertemuan 1, dengan tujuan untuk meningkatkan fokus, keterlibatan, dan hasil belajar siswa melalui pendekatan pembelajaran yang sadar, tenang, dan reflektif. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, diperoleh data yang menggambarkan bagaimana siswa dan guru merespons serta menginternalisasi pendekatan ini dalam konteks kegiatan belajar mengajar di kelas.

Hasil observasi terhadap keterlibatan siswa menunjukkan total skor sebesar 20 dari skor maksimal 32, dengan persentase ketercapaian 63%. Persentase ini dikategorikan dalam kategori “Baik,” yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mulai menunjukkan peningkatan dalam partisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Beberapa indikator yang tercapai dengan

baik meliputi kemampuan siswa dalam menyimak penjelasan guru secara fokus, menunjukkan perhatian saat guru menampilkan media visual yang berkaitan dengan materi, serta berkontribusi dalam diskusi kelompok secara kolaboratif. Namun demikian, hasil observasi juga mencatat bahwa masih terdapat sebagian siswa yang menunjukkan kecenderungan pasif, khususnya dalam kegiatan pembelajaran yang menuntut tingkat kesadaran lebih tinggi, seperti aktivitas *mindful listening* dan refleksi diri secara mendalam. Aktivitas-aktivitas ini sejatinya memerlukan keterlibatan emosional dan kognitif secara utuh, di mana peserta didik tidak hanya hadir secara fisik di kelas, tetapi juga secara mental dan emosional dalam mencerna, memahami, serta merefleksikan materi yang dipelajari.

Namun demikian, hasil observasi juga mencatat bahwa masih terdapat sebagian siswa yang tampak pasif, terutama dalam kegiatan yang menuntut kesadaran lebih tinggi seperti *mindful listening* dan refleksi diri. Beberapa siswa belum sepenuhnya menunjukkan keterlibatan emosional dan kognitif yang mendalam dalam proses belajar yang dirancang dengan pendekatan kesadaran penuh. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pendekatan *mindfulness* mulai tertanam, proses internalisasi masih belum merata di antara seluruh peserta didik. Oleh karena itu, perlu strategi tambahan agar semua siswa dapat berpartisipasi secara menyeluruh dan mendapatkan manfaat optimal dari proses pembelajaran yang dijalankan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Kurniawan et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan motivasi dan kesadaran diri siswa, namun implementasinya membutuhkan konsistensi dan modifikasi strategi agar mampu menjangkau siswa yang memiliki resistensi atau hambatan dalam proses. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Purwoko (2025) juga menegaskan bahwa siswa dengan preferensi belajar kinestetik atau visual membutuhkan bentuk pendekatan yang berbeda dalam *mindful learning*, seperti penggunaan teknik visualisasi terpandu atau latihan perhatian berbasis gerakan.

Sementara itu, observasi terhadap aktivitas guru dalam pelaksanaan pembelajaran menunjukkan skor sebesar 24 dari total maksimal 32, dengan persentase 75%, yang juga berada dalam kategori "Baik." Capaian ini mencerminkan bahwa guru telah menjalankan peran sebagai fasilitator dan pembimbing dalam pembelajaran berbasis *mindfulness* dengan cukup optimal. Guru menunjukkan kemampuan dalam menciptakan suasana kelas yang kondusif, tenang, dan nyaman, yang sangat mendukung konsentrasi siswa. Guru juga memulai pembelajaran dengan kegiatan kesadaran awal seperti latihan pernapasan ringan dan diam sejenak untuk menenangkan pikiran sebelum memulai materi. Selain itu, guru berhasil menggunakan media visual yang sesuai dan menarik untuk membantu pemahaman siswa terhadap konsep *ciri-ciri makhluk hidup*. Guru juga memberikan stimulus berupa pertanyaan reflektif yang mendorong siswa berpikir kritis dan menyampaikan pendapat dengan tenang. Selama proses diskusi kelompok, guru turut hadir sebagai pendamping yang membimbing siswa dengan pendekatan yang tidak menghakimi, sehingga suasana belajar menjadi lebih inklusif dan nyaman bagi semua siswa.

Walaupun pelaksanaan pembelajaran berbasis *mindfulness* pada pertemuan ini menunjukkan hasil yang positif baik dari sisi keterlibatan siswa maupun aktivitas guru, hasil observasi juga menjadi bahan refleksi bahwa masih diperlukan upaya lanjutan. Khususnya, untuk mendorong keterlibatan siswa yang masih pasif agar lebih berani berpartisipasi dan terlibat secara emosional maupun kognitif dalam pembelajaran. Dalam hal ini, guru disarankan untuk mulai mengeksplorasi variasi pendekatan yang dapat membuat pengalaman belajar menjadi lebih menyenangkan dan mendalam, seperti permainan sadar (*mindful games*), teknik visualisasi dan imajinasi terpandu (*guided imagery*), serta metode lain yang sesuai dengan karakteristik siswa usia sekolah dasar. Strategi-strategi tersebut telah dibuktikan dalam penelitian Firmansyah et al. (2025) sebagai bentuk adaptasi *mindfulness* yang lebih ramah terhadap siswa sekolah dasar, sehingga mampu meningkatkan partisipasi aktif dan kualitas pengalaman belajar mereka secara menyeluruh.

Dengan adanya refleksi dari hasil observasi Siklus I ini, diharapkan pelaksanaan pertemuan selanjutnya dapat dirancang dengan lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Peningkatan keterlibatan siswa secara menyeluruh tidak hanya berdampak pada suasana belajar yang lebih aktif dan harmonis, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar secara keseluruhan, baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Dengan demikian, implementasi pembelajaran berbasis *mindfulness* diharapkan benar-benar dapat menjadi pendekatan

yang transformatif dalam membentuk karakter siswa yang lebih sadar, fokus, dan reflektif dalam proses belajarnya.

Siklus Kesatu Pertemuan Kedua

Tabel 4. Hasil Observasi Aktivitas Siswa dan Aktivitas Guru Siklus Kesatu Pertemuan Kedua

Kriteria	Siklus Kesatu Pertemuan Kedua		
	Jumlah Skor	Persentase	Kategori
Aktivitas Siswa	24	75%	Baik
Aktivitas Guru	25	78%	Sangat Baik

Pelaksanaan pembelajaran pada Siklus I Pertemuan II menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dalam keterlibatan siswa dan kualitas peran guru. Proses ini merupakan kelanjutan dari pertemuan sebelumnya, yang telah memberikan dasar awal penerapan pendekatan *mindfulness* dalam proses belajar mengajar. Melalui refleksi dan perbaikan yang dilakukan, strategi pembelajaran difokuskan pada penguatan kesadaran siswa selama proses pembelajaran berlangsung, baik secara individu maupun kelompok.

Berdasarkan hasil observasi, keterlibatan siswa dalam pembelajaran berbasis *mindfulness* menunjukkan peningkatan yang nyata. Skor keterlibatan siswa tercatat sebesar 24 dari skor maksimal 32, dengan persentase ketercapaian 75%, yang masuk dalam kategori “Baik.” Ini menandakan bahwa sebagian besar siswa telah mulai menunjukkan keaktifan yang lebih baik dalam mengikuti pembelajaran, baik dalam bentuk memperhatikan penjelasan guru, merespons pertanyaan reflektif, melakukan pengamatan terhadap media yang disajikan, maupun dalam kegiatan diskusi kelompok.

Meskipun demikian, hasil observasi juga mencatat bahwa masih terdapat beberapa siswa yang belum terbiasa berinteraksi dalam kelompok heterogen, terutama dalam konteks kerja sama dengan teman sebaya yang memiliki tingkat pemahaman atau karakter belajar yang berbeda. Beberapa siswa tampak masih bergantung pada dominasi anggota kelompok lainnya, sehingga kontribusi mereka dalam diskusi masih belum optimal. Dalam kegiatan *mindful listening* dan refleksi mandiri pun, sebagian siswa masih menunjukkan respons yang pasif, yang menandakan bahwa internalisasi nilai-nilai kesadaran penuh belum sepenuhnya merata di antara seluruh siswa. Fenomena ini sejalan dengan temuan (Krismayanti, 2024), yang menyebutkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan reflektif berbasis *mindfulness* sangat dipengaruhi oleh kesiapan emosional dan keberanian untuk mengekspresikan diri di lingkungan belajar yang aman dan suportif. Oleh karena itu, perlu strategi tambahan dan dukungan berkelanjutan agar seluruh siswa dapat berpartisipasi aktif secara menyeluruh dan mendapatkan manfaat maksimal dari pendekatan pembelajaran ini.

Aktivitas guru selama pelaksanaan pembelajaran menunjukkan kualitas yang semakin baik. Skor observasi terhadap aktivitas guru tercatat sebesar 25 dari 32, dengan persentase ketercapaian 78%, yang termasuk dalam kategori “Sangat Baik.” Guru dinilai berhasil menjalankan peran sebagai fasilitator yang membimbing siswa untuk masuk ke dalam kondisi belajar yang penuh kesadaran dan fokus. Kegiatan pembelajaran dimulai dengan latihan *mindful breathing*, diikuti dengan pengantar yang tenang dan sistematis, serta penyampaian materi yang dilengkapi dengan media visual yang menarik dan relevan. Guru juga terlihat konsisten dalam menjaga suasana belajar yang kondusif, tenang, dan bebas tekanan, yang sangat penting dalam mendukung penerapan *mindfulness* di kelas. Dalam proses pembelajaran, guru memberikan stimulus berupa pertanyaan reflektif yang mendorong siswa untuk berpikir mendalam dan menyampaikan pendapat dengan sikap tenang. Selain itu, guru mampu merespons kebutuhan belajar siswa secara adaptif dan memberikan umpan balik positif terhadap perilaku sadar yang ditunjukkan siswa. Hal ini memperkuat hasil penelitian (Septiliani, 2025), yang menekankan bahwa peran guru sebagai pembimbing dalam pembelajaran berbasis *mindfulness* sangat menentukan keberhasilan internalisasi kesadaran dan penguatan karakter belajar siswa. Guru bukan hanya penyampai materi, tetapi juga pencipta ruang psikologis yang aman dan reflektif bagi seluruh peserta didik.

Akan tetapi, untuk mencapai efektivitas pembelajaran berbasis *mindfulness* yang lebih menyeluruh dan kontekstual, diperlukan penyesuaian strategi pembelajaran yang mempertimbangkan dinamika nyata di lingkungan sekolah. Salah satu pendekatan yang disarankan adalah melakukan observasi langsung terhadap interaksi sosial antar siswa di luar kelas. Melalui observasi ini, guru dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai karakter individu, kecenderungan perilaku sosial, dan pola kepemimpinan alami yang terbentuk di antara siswa, yang dapat dijadikan dasar dalam menyusun formasi kelompok belajar yang lebih inklusif, seimbang, dan efektif. Selain itu, pengamatan terhadap lingkungan fisik dan suasana umum sekolah juga dapat memberikan informasi penting tentang kenyamanan ruang belajar, potensi gangguan konsentrasi, serta kondisi psikologis siswa selama berada di sekolah. Dengan memahami konteks ini secara utuh, guru dapat menyesuaikan pendekatan *mindfulness* agar benar-benar sesuai dengan kebutuhan lingkungan belajar siswa, misalnya dengan menempatkan sesi latihan kesadaran di ruang terbuka sekolah yang tenang atau memanfaatkan sudut kelas sebagai zona reflektif.

Dukungan terhadap strategi ini ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh (Rahim et al., 2024), yang meneliti keterkaitan antara observasi lingkungan sekolah dan desain pembelajaran reflektif. Mereka menyimpulkan bahwa pemahaman guru terhadap kondisi sosial dan fisik lingkungan sekolah melalui observasi lapangan dapat memperkaya desain pendekatan pembelajaran berbasis kesadaran, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih kontekstual, inklusif, dan berpusat pada siswa. Selain meningkatkan efektivitas kerja kelompok, strategi ini juga mampu memperkuat keterlibatan siswa secara emosional karena pembelajaran terasa lebih dekat dengan realitas kehidupan mereka sehari-hari. Dengan strategi lanjutan berbasis data observasi sekolah yang tepat, diharapkan kualitas interaksi siswa dalam kelompok belajar, serta pencapaian hasil belajar dalam dimensi kognitif, afektif, dan sosial, dapat mengalami peningkatan yang signifikan pada siklus-siklus pembelajaran selanjutnya.

Siklus Kedua Pertemuan Kesatu

Tabel 5. Hasil Observasi Aktivitas Siswa dan Aktivitas Guru Siklus Kedua Pertemuan Kesatu

Kriteria	Siklus Kedua Pertemuan Kesatu		
	Jumlah Skor	Persentase	Kategori
Aktivitas Siswa	26	81%	Sangat Baik
Aktivitas Guru	27	84%	Sangat Baik

Pada pelaksanaan Siklus II Pertemuan I, pembelajaran dilakukan di luar ruang kelas dengan mengoptimalkan potensi lingkungan sekolah sebagai sumber belajar kontekstual. Pendekatan ini dilaksanakan untuk memperkuat internalisasi pembelajaran berbasis *mindfulness* melalui pengalaman langsung dan pengamatan terhadap objek nyata di sekitar siswa. Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas siswa dan guru, diperoleh data bahwa skor aktivitas siswa mencapai 26 dari total 32, dengan persentase ketercapaian sebesar 81%, sedangkan skor aktivitas guru mencapai 27 dari total 32, dengan persentase 84%. Kedua capaian ini termasuk dalam kategori “Sangat Baik,” yang menandakan bahwa pelaksanaan pembelajaran berbasis *mindfulness* di luar kelas telah berlangsung secara efektif, interaktif, dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran.

Capaian skor yang tinggi pada aktivitas siswa mencerminkan bahwa keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran semakin meningkat secara signifikan. Para siswa tampak antusias dan aktif mengikuti berbagai kegiatan, seperti melakukan pengamatan langsung terhadap makhluk hidup di lingkungan sekolah, mencatat temuan dalam buku pengamatan, berdiskusi dengan kelompoknya, hingga mengajukan pertanyaan kritis kepada guru. Aktivitas ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya terlibat secara fisik, tetapi juga secara emosional dan kognitif, sehingga pengalaman belajar menjadi lebih bermakna. Pengalaman belajar langsung di luar kelas ini terbukti meningkatkan rasa ingin tahu dan motivasi intrinsik siswa, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian oleh Fatmawati et al. (2024) yang menyatakan bahwa lingkungan belajar yang natural dan terbuka dapat meningkatkan regulasi emosi, keterlibatan aktif, serta pemahaman konsep yang lebih dalam melalui pembelajaran berbasis kesadaran (*mindfulness*) dalam ranah sosial-emosional siswa. Dengan demikian, kegiatan pengamatan

langsung memberikan ruang bagi siswa untuk melatih *awareness*, fokus, serta kemampuan reflektif secara alami.

Skor tinggi pada aktivitas guru juga menunjukkan peningkatan peran yang signifikan dalam memfasilitasi pembelajaran berbasis *mindfulness*. Guru tidak hanya menyampaikan materi dengan cara yang komunikatif dan tenang, tetapi juga berhasil merancang kegiatan lapangan yang terstruktur, menarik, dan adaptif terhadap kebutuhan siswa. Selama pembelajaran, guru secara aktif membimbing siswa dalam proses pengamatan, memberikan instruksi yang jelas, serta mengajukan pertanyaan eksploratif yang mendorong siswa berpikir kritis. guru mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, terbuka, dan tetap kondusif meskipun berada di luar kelas. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Mariyati et al. (2024) yang menekankan pentingnya keterampilan guru dalam mengelola pembelajaran berbasis *positive psychology* dan *mindfulness* untuk membangun pengalaman belajar yang menyenangkan dan berfokus pada penguatan kesadaran diri siswa. Guru juga menunjukkan perhatian pada dinamika kelompok, memastikan semua siswa terlibat aktif, serta memberikan motivasi yang bersifat personal dan membangun semangat belajar.

Keberhasilan pelaksanaan pembelajaran pada siklus ini menjadi pijakan penting dalam memperkuat efektivitas pembelajaran pada siklus berikutnya. Pelibatan langsung siswa di lingkungan sekolah menunjukkan dampak positif terhadap pemahaman konsep tentang ciri-ciri makhluk hidup, yang sebelumnya disampaikan secara teoritis dalam kelas. Dengan mempertahankan pendekatan ini, serta menyesuaikannya secara bertahap dengan kebutuhan dan karakteristik siswa, proses internalisasi *mindfulness* diharapkan dapat berkembang secara utuh, mencakup aspek afektif, kognitif, dan sosial. Diharapkan, penerapan pembelajaran berbasis *mindfulness* yang berbasis pada observasi lingkungan sekolah tidak hanya meningkatkan hasil belajar siswa, tetapi juga membentuk kebiasaan belajar sadar dan reflektif, yang menjadi fondasi penting dalam pendidikan karakter dan pengembangan diri siswa sekolah dasar secara holistik.

Siklus Kedua Pertemuan Kedua

Tabel 6. Hasil Observasi Aktivitas Siswa dan Aktivitas Guru Siklus Kedua Pertemuan Kesatu

Kriteria	Siklus Kedua Pertemuan Kesatu		
	Jumlah Skor	Persentase	Kategori
Aktivitas Siswa	29	91%	Sangat Baik
Aktivitas Guru	30	94%	Sangat Baik

Pada pertemuan kedua dalam siklus kedua, kegiatan pembelajaran difokuskan pada pelaksanaan post-test sebagai bentuk evaluasi untuk mengukur capaian pembelajaran siswa setelah serangkaian penerapan pendekatan *mindfulness*. Evaluasi ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui hasil belajar secara kognitif, tetapi juga menjadi sarana untuk mengamati konsistensi keterlibatan dan kesiapan siswa dalam suasana reflektif dan sadar penuh. Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas siswa dan guru selama pelaksanaan post-test menunjukkan capaian yang sangat memuaskan. Skor aktivitas siswa mencapai 29 dari total skor maksimal 32, dengan persentase ketercapaian sebesar 91%, sedangkan skor aktivitas guru mencapai 30 dari 32, dengan persentase 94%. Kedua hasil ini masuk dalam kategori "Sangat Baik," yang menunjukkan bahwa proses evaluasi berlangsung secara tertib, efektif, dan menunjukkan kesiapan optimal dari siswa maupun guru dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis *mindfulness*.

Peningkatan skor aktivitas siswa selama post-test menunjukkan bahwa mereka tidak hanya mengikuti evaluasi secara prosedural, tetapi juga menunjukkan kesiapan emosional dan kognitif yang tinggi. Para siswa terlihat lebih fokus, tenang, dan serius dalam menjawab soal-soal evaluasi. Hal ini menandakan bahwa pendekatan *mindfulness* yang telah diterapkan dalam beberapa pertemuan sebelumnya mulai menunjukkan dampaknya secara nyata. Siswa tidak hanya menjawab soal berdasarkan hafalan semata, tetapi juga mencerminkan pemahaman konsep yang mendalam dan respons reflektif berdasarkan pengalaman belajar yang kontekstual. Sejalan dengan temuan Zafirah et al. (2025), keterlibatan siswa dalam proses evaluasi yang bersifat sadar (*mindful*) akan menghasilkan

kualitas jawaban yang lebih relevan, terstruktur, dan mencerminkan proses berpikir yang kritis dan terarah. Evaluasi menjadi lebih dari sekadar pengukuran hasil belajar; ia juga berfungsi sebagai ruang bagi siswa untuk mengekspresikan pemahaman mereka dengan tenang dan penuh keyakinan.

Skor aktivitas guru yang sangat tinggi selama pelaksanaan post-test mengindikasikan bahwa guru telah menjalankan peran pengelola evaluasi dengan sangat baik. Guru menciptakan suasana kelas yang kondusif, tenang, dan bebas tekanan, sehingga siswa merasa nyaman dan percaya diri saat mengerjakan soal. Guru juga memberikan instruksi yang jelas, memberikan waktu yang cukup, serta memberi dukungan emosional yang tepat kepada siswa yang mengalami kebingungan atau kecemasan ringan selama proses evaluasi. Guru tetap menunjukkan sikap aktif dalam memantau dinamika kelas, mengamati ekspresi dan gerakan siswa secara mindful, dan memberikan bantuan tanpa mengganggu proses mandiri siswa. Seperti dijelaskan dalam penelitian Haryanti et al. (2025), keberhasilan guru dalam menciptakan ruang evaluasi yang reflektif dan suportif sangat penting dalam membentuk pengalaman belajar yang holistik, terutama dalam penerapan pendidikan karakter berbasis kesadaran.

Secara umum, hasil observasi ini menunjukkan bahwa pelaksanaan post-test berbasis *mindfulness* bukan hanya sekadar aktivitas evaluasi hasil belajar, tetapi juga merupakan momen reflektif yang mendalam bagi siswa untuk menilai pemahaman mereka sendiri, menata pikiran, dan mempraktikkan keterampilan pengelolaan emosi. Peningkatan signifikan dalam skor aktivitas siswa dan guru menunjukkan keberhasilan pendekatan yang digunakan, serta pentingnya konsistensi dalam membangun suasana belajar yang sadar, tenang, dan penuh makna. Keberhasilan pada tahap ini menjadi dasar yang kuat untuk mempertahankan bahkan meningkatkan kualitas pembelajaran, serta memberikan landasan teoritik dan praktis bahwa pendekatan *mindfulness* dapat menjadi alternatif strategis dalam membentuk pembelajaran yang berorientasi pada hasil dan karakter.

Hasil Belajar Siswa Siklus Kesatu dan Siklus Kedua

Tabel 7. Hasil Belajar Siklus 1 dan 2

Kriteria	Hasil Belajar Siswa Siklus Kesatu		Hasil Belajar Siswa Siklus Kedua	
	Pertemuan Satu	Pertemuan Dua	Pertemuan Satu	Pertemuan Dua
Tuntas	6	9	11	12
Tidak Tuntas	7	4	2	1

Berdasarkan data yang tercantum, terlihat bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pencapaian ketuntasan belajar siswa pada materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup” setelah dilakukan penerapan pembelajaran berbasis *mindfulness* secara bertahap dan sistematis selama dua siklus. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan telah berhasil memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan hasil belajar siswa.

Pada post-test Siklus I Pertemuan I, hanya 6 dari 13 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sementara 7 siswa lainnya belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Angka ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami materi atau belum cukup fokus dalam proses pembelajaran. Namun demikian, pada Siklus I Pertemuan II, terdapat peningkatan, yakni 9 siswa mencapai ketuntasan dan jumlah siswa yang belum tuntas berkurang menjadi 4 orang. Perbaikan ini mengindikasikan bahwa terdapat dampak positif awal dari penggunaan media audio-visual dan teknik *mindful engagement*, walau belum sepenuhnya optimal.

Perkembangan yang lebih mencolok tampak pada hasil Siklus II. Pada pertemuan pertama, 11 dari 13 siswa berhasil mencapai ketuntasan belajar, sedangkan hanya 2 siswa yang belum tuntas. Kondisi ini menunjukkan peningkatan yang sangat baik dibandingkan siklus sebelumnya. Bahkan, pada pertemuan kedua siklus yang sama, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan tetap stabil, yaitu 12 siswa, dan hanya 1 siswa yang masih menunjukkan hasil belum tuntas. Konsistensi ini mencerminkan bahwa mayoritas siswa telah berhasil menginternalisasi materi secara efektif melalui pendekatan pembelajaran yang lebih reflektif dan sadar (*mindful learning*).

Peningkatan yang signifikan ini tidak terlepas dari strategi perbaikan yang dilakukan pada siklus kedua, yaitu dengan memperkuat latihan kesadaran awal, penggunaan media kontekstual di

lingkungan sekolah, serta pelibatan aktif siswa dalam observasi langsung dan diskusi kelompok kecil. Siswa diberikan ruang untuk berpikir reflektif, mengelola perhatian, dan menyambungkan pengalaman langsung ke konsep ilmiah, yang menjadi ciri khas pendekatan pembelajaran berbasis *mindfulness*.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Saputro et al. (2024), yang menyatakan bahwa penerapan pembelajaran berbasis *mindfulness* secara konsisten dapat meningkatkan kualitas belajar siswa di tingkat dasar, terutama pada aspek fokus, kesadaran terhadap proses belajar, dan pemahaman konsep yang lebih dalam. Melalui pengalaman belajar yang bermakna dan sadar, siswa tidak hanya belajar secara kognitif, tetapi juga mengembangkan regulasi emosi dan keterlibatan yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan post-test pada Siklus II mencerminkan pencapaian ketuntasan belajar yang optimal. Pendekatan *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, ketekunan, dan tanggung jawab belajar siswa. Evaluasi bukan lagi sekadar pengukuran hasil belajar, melainkan telah menjadi bagian dari proses pembelajaran reflektif yang menyatu dengan kesadaran dan pengalaman personal siswa. Hasil ini memberikan pijakan kuat bagi sekolah untuk mempertimbangkan integrasi pembelajaran *mindfulness* secara berkelanjutan di berbagai mata Pelajaran.

Peningkatan hasil belajar yang terlihat dari pra-siklus ke siklus II menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis *mindfulness* berdampak positif terhadap ketercapaian kompetensi siswa. Kenaikan ketuntasan dari 31% menjadi 92% menggambarkan adanya perubahan signifikan dalam cara siswa memusatkan perhatian dan berinteraksi dengan materi ajar. Penemuan ini konsisten dengan hasil tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Firmansyah et al. (2025), yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dalam konteks pendidikan mampu meningkatkan perhatian, keterlibatan belajar, dan hasil akademik siswa secara umum. Bahkan dalam beberapa studi yang mereka telaah, siswa sekolah dasar menunjukkan perbaikan kemampuan mengelola distraksi dan peningkatan keterhubungan dengan proses belajar melalui praktik sederhana seperti *mindful breathing* dan *body scan*. Selain itu, penelitian oleh Annisa et al. (2024) menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berdampak pada anak-anak dengan ADHD, tetapi juga memperkuat fungsi atensi dan regulasi perilaku yang sangat relevan dalam konteks pembelajaran. Peningkatan kemampuan fokus dan pengurangan reaktivitas emosional melalui teknik *mindfulness* juga dapat memfasilitasi proses belajar yang lebih efektif dan kondusif, sebagaimana tercermin dalam peningkatan keterlibatan aktif siswa pada siklus I dan II dalam penelitian ini.

Hasil observasi menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* di awal pembelajaran, seperti *mindful breathing*, membantu siswa untuk lebih tenang dan siap secara mental sebelum memasuki inti materi. Respons siswa yang lebih reflektif selama diskusi dan keterlibatan dalam pengamatan langsung di luar kelas mendukung efektivitas strategi ini. Dengan demikian, temuan ini menguatkan bahwa integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran IPAS bukan hanya mendukung pencapaian aspek kognitif, tetapi juga mendukung pengembangan sikap ilmiah dan kesiapan belajar secara emosional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui dua siklus tindakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis *mindfulness* secara sistematis dalam materi “Ciri-Ciri Makhluk Hidup” mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya. Melalui dua siklus tindakan, terjadi peningkatan ketuntasan belajar dari 31% menjadi 92%, serta peningkatan aktivitas siswa dan guru dari kategori “Baik” menjadi “Sangat Baik.” Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan capaian kognitif, tetapi juga keterlibatan emosional dan kesiapan mental siswa selama proses pembelajaran. Latihan *mindfulness* seperti *mindful breathing*, pengamatan langsung, dan diskusi reflektif terbukti mendorong siswa untuk lebih fokus, sadar, dan terhubung secara bermakna dengan materi yang dipelajari. Strategi ini juga membantu menciptakan suasana belajar yang tenang, suportif, dan bebas tekanan. Guru berperan penting sebagai fasilitator yang menciptakan ruang reflektif dan memberikan stimulus berpikir kritis tanpa pendekatan yang menghakimi.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* relevan diterapkan dalam kurikulum IPAS di sekolah dasar sebagai strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada hasil akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesadaran diri siswa. Bagi guru, *mindfulness* dapat menjadi alternatif strategi untuk meningkatkan fokus dan keterlibatan siswa,

terutama pada materi sains yang menuntut pengamatan dan refleksi. Bagi pengambil kebijakan pendidikan, hasil ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan pelatihan guru berbasis *mindfulness* serta mendorong integrasi pendekatan ini dalam pengembangan kurikulum yang lebih kontekstual dan berpusat pada siswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dalam penulisan penelitian ini. Penulis sadar bahwa penelitian ini belum sempurna sehingga perlu adanya saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini dimasa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., & Darnaningsih. (2025). Pendekatan Pembelajaran Berbasir Deep Learning : Mindful Learning, Meaningful Learning, Dan Jofyul Learning. *Al- Mumtaz: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1).
- Annisa, A. T., Suhirman, S., & Desy, D. E. C. D. (2024). Pengembangan Bahan Ajar Digital Berbasis Mind Mapping untuk Membantu Berpikir Kreatif dan Problem Solving Pada Siswa SMA. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 4(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i2.1577>
- Fatmawati, I., Handayani, S. D., Surwanti, A., Widowati, R., & Ismail, N. H. (2024). Building Women Migrant Workers' Entrepreneurial Intention through Introducing Entrepreneurial Knowledge and Digital Marketing Literation. *IE3S Web of Conferences* (Vol. 570). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202457003001>
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Firmansyah, Gatot Kaca, Syarnubi, Ferianto, & Habibi, D. F. (2025). Analisis Dampak Mendengarkan Musik Klasik terhadap Pemahaman dan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(2). <https://doi.org/10.61227/arji.v7i2.335>
- Haryanti, Y. D., Yulianti, Y., Damayanti, I., Afriyuni, D., Intifada, R. D., & Rahman, A. (2025). Pelatihan Pembuatan Modul Ajar Berbasis Deep Learning Bagi Guru Sdit Al-Azhar Madani Center. *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*, 3(3), 557–568.
- Krismayanti, Y. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness Untuk Pengembangan Etika Siswa Sekolah Dasar. *Educational Journal of Bhayangkara*, 4(2), 56–63. <https://doi.org/10.31599/vknhve29>
- Kurniawan, D., Eddy Wibowo, M., Saraswati, S., & Muslikah, M. (2025). Studi Literatur: Menumbuhkan Kesadaran Diri dan Motivasi Belajar Siswa melalui Konseling Kelompok. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(2), 346–354. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i2.1265>
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709–722. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>
- Mariyati, L. I., Ansyah, E. H., & Widyastuti. (2024). *Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Kerja Guru Paud : Optimalisasi Religiusitas dan Mindfulness*. UMSIDA Press.
- Pare, A., & Sihotang, H. (2023). Pendidikan Holistik untuk Mengembangkan Keterampilan Abad 21 dalam Menghadapi Tantangan Era Digital. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27778–27787.
- Purwoko, R. Y. (2025). Pembelajaran mendalam berorientasi pada peningkatan kemampuan numerasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Surya Edukasi (JPSE)*, 11(1), 13–26.
- Rahim, A., Febriyanti Asdin, F., & Maulidian Auril Putri Al Imran, Y. (2024). Studi Efektivitas Pengamatan Lapangan pada Aktivitas Lingkungan Belajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Wakaaka*, 3(2), 62–72.
- Rahmawati, R. (2021). *Pwngaruh Terapi Minfulness Meditation Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah.
- Repu, M. T., Tea, M., Gaba, T., & Qondias, D. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Kelas VI SDK Waepana. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP UNIVERSITAS MANDIRI*, 11(02), 24.
- Saputro, U., Imam Suyitno, Imam Agus Basuki, & Shirly Rizki Kusumaningrum. (2024). Pengaruh

Mindfulness terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 1861–1870. <https://doi.org/10.58230/27454312.696>

Septiliani, Y. O. (2025). *Penerapan pendekatan mindfulness untuk membentuk karakter disiplin siswa generasi alpha di madrasah diniyah salimurrahmah pulung ponorogo*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

Zafirah, Z., Wijaya, M. A., & Rohyana, H. (2025). Strategi deep learning terhadap hasil belajar siswa di sekolah dasar. *Journal of Education Bani Saleh*, 1(01), 36–42.