

Manajemen Kelas Berbasis *Mindfulness* pada Pembelajaran Sekolah Dasar: *Systematic Literature Review*

**Silvi Nabilatul Hasanah^{1*}, Nia Nadifatul Ula^{2*}, Tasya Faiqhotur Rosyida^{3*},
Lailatul Usriyah^{4*}**

^{1*} Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

^{2*} Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

^{3*} Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

^{4*} Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

^{1*} silvinabila302@gmail.com, ^{2*} nianadifatul29ula@gmail.com,
^{3*} tasyafaiq04@gmail.com, ^{4*} lailatulusriyah1978@uinkhas.ac.id

Abstract

Classroom management is an important factor in creating a conducive learning environment at the elementary school level. In recent years, the mindfulness approach has begun to be implemented in learning activities as an effort to improve attention, emotional control, and positive interactions between teachers and students. This study aims to analyze the implementation of mindfulness-based classroom management in elementary school learning through a Systematic Literature Review (SLR) approach. The research method was conducted by reviewing various scientific articles obtained from national and international databases, such as Google Scholar, ERIC, and Scopus, using keywords related to mindfulness, classroom management, and elementary school. The article selection process was carried out based on inclusion and exclusion criteria, including publication year, thematic relevance, and article quality. The results of the review indicate that the implementation of mindfulness in classroom management can improve learning concentration, discipline, emotional regulation, and students' social relationships in the classroom. In addition, mindfulness helps teachers manage stress, create a calmer learning atmosphere, and reduce disruptive student behavior. Commonly used strategies include conscious breathing exercises, self-reflection, mindful listening, and attention-focusing activities before learning begins. However, the implementation of mindfulness in elementary schools still faces several challenges, such as limited teacher understanding, time constraints, and the lack of specialized training. Therefore, support from educational institutions and the development of mindfulness training programs for teachers are needed to improve the effectiveness of classroom management in elementary schools.

Keywords: *Classroom Management; Mindfulness; Elementary School Learning; Systematic Literature Review; Emotional Regulation.*

Abstrak

Manajemen kelas merupakan salah satu faktor penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif pada jenjang sekolah dasar. Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan *mindfulness* mulai diterapkan dalam pembelajaran sebagai upaya meningkatkan perhatian, pengendalian emosi, dan interaksi positif antara guru dan

Article info

Received 28 Mei 2026

Revised 2 Juni 2026

Accepted 7 Juni 2026

silvinabila302@gmail.com

Copyright@2026. Published by Jurnal Prima Manajemen – Al -Afif

peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan manajemen kelas berbasis *mindfulness* pada pembelajaran sekolah dasar melalui pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*. Metode penelitian dilakukan dengan menelaah berbagai artikel ilmiah yang diperoleh dari database nasional dan internasional, seperti *Google Scholar*, ERIC, dan Scopus, menggunakan kata kunci yang relevan dengan *mindfulness*, *classroom management*, dan *elementary school*. Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang meliputi tahun publikasi, relevansi tema, serta kualitas artikel. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dalam manajemen kelas mampu meningkatkan konsentrasi belajar, kedisiplinan, regulasi emosi, serta hubungan sosial peserta didik di kelas. Selain itu, *mindfulness* juga membantu guru dalam mengelola stres, menciptakan suasana belajar yang lebih tenang, dan mengurangi perilaku disruptif siswa. Strategi yang sering digunakan meliputi latihan pernapasan sadar, refleksi diri, *mindful listening*, dan aktivitas fokus perhatian sebelum pembelajaran dimulai. Meskipun demikian, implementasi *mindfulness* di sekolah dasar masih menghadapi beberapa tantangan, seperti keterbatasan pemahaman guru, waktu pelaksanaan, dan minimnya pelatihan khusus. Oleh karena itu, diperlukan dukungan institusi pendidikan serta pengembangan program pelatihan *mindfulness* bagi guru untuk meningkatkan efektivitas manajemen kelas di sekolah dasar.

Kata Kunci: Manajemen Kelas; *Mindfulness*; Pembelajaran Sekolah Dasar; *Systematic Literature Review*; Regulasi Emosi.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan fase penting dalam pembentukan kemampuan kognitif, sosial, emosional, dan karakter peserta didik. Pada jenjang sekolah dasar, proses pembelajaran tidak hanya diarahkan pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga pada pengembangan kemampuan regulasi diri, konsentrasi, stabilitas emosi, serta keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar. Namun, praktik pendidikan di sekolah dasar masih dihadapkan pada berbagai persoalan seperti rendahnya fokus belajar, kurangnya kemampuan mengendalikan emosi, lemahnya motivasi belajar, serta menurunnya keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran di sekolah dasar memerlukan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga mampu mengakomodasi kebutuhan psikologis dan emosional peserta didik. Dalam konteks ini, *mindfulness* menjadi salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam kajian pendidikan karena dipandang mampu mendukung terciptanya pengalaman belajar yang lebih sadar, reflektif, dan berpusat pada kesejahteraan siswa.

Mindfulness dipahami sebagai kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap pengalaman saat ini dengan kesadaran, penerimaan, dan tanpa memberikan penilaian yang berlebihan. Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengenali pikiran, emosi, perilaku, dan respons belajar secara lebih adaptif sehingga dapat mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan regulasi diri dalam belajar karena membantu individu mengelola perhatian, emosi, dan perilaku akademik secara lebih konstruktif (Amseke & Blegur, 2024). Relevansi *mindfulness* pada pembelajaran sekolah dasar menjadi semakin penting mengingat siswa usia sekolah dasar masih berada pada tahap perkembangan kemampuan pengendalian emosi, konsentrasi, dan kesadaran diri yang membutuhkan dukungan pedagogis yang tepat.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki potensi positif dalam pembelajaran sekolah dasar. Penerapan *mindfulness* dilaporkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa melalui penguatan konsentrasi dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung (Ulandari & Efendi, 2025). Penelitian lain

menemukan bahwa implementasi pembelajaran berbasis *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan ketenangan siswa sehingga membantu menciptakan kondisi belajar yang lebih nyaman dan kondusif (Warahma *et al.*, 2025). Selain itu, *mindfulness* juga dilaporkan berperan dalam pengembangan etika dan perilaku positif siswa sekolah dasar melalui penguatan kesadaran diri dan pengendalian perilaku selama kegiatan belajar (Krismayanti, 2024). Temuan lainnya menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* efektif meningkatkan hasil belajar sekaligus memperkuat regulasi diri siswa sekolah dasar (Warda & Fitriyah, 2025). Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa *mindfulness* memiliki kontribusi potensial dalam mendukung pembelajaran yang lebih humanis, reflektif, dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian mengenai *mindfulness* pada pembelajaran sekolah dasar masih menunjukkan sejumlah keterbatasan konseptual, empiris, dan metodologis. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak memusatkan perhatian pada pengaruh *mindfulness* terhadap hasil belajar, motivasi belajar, ketenangan belajar, dan regulasi diri siswa, sementara kajian yang secara mendalam memetakan *mindfulness* dalam konteks pembelajaran sekolah dasar secara komprehensif masih relatif terbatas. Penelitian terdahulu cenderung membahas *mindfulness* sebagai teknik pembelajaran atau intervensi pembelajaran tertentu tanpa mengembangkan pemahaman yang lebih luas mengenai kontribusinya terhadap pengalaman belajar siswa secara menyeluruh. Akibatnya, hubungan antara *mindfulness*, proses pembelajaran, perkembangan emosional siswa, dan kualitas lingkungan belajar belum tergambar secara sistematis.

Selain keterbatasan empiris, terdapat pula kesenjangan konseptual dalam penelitian sebelumnya. *Mindfulness* sering dipahami secara sempit sebagai latihan relaksasi, teknik konsentrasi, atau strategi peningkatan fokus belajar. Padahal, dalam perspektif pendidikan, *mindfulness* mencakup dimensi yang lebih kompleks yang melibatkan kesadaran diri, regulasi emosi, pengelolaan perhatian, empati, refleksi diri, serta pembentukan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Keterbatasan konseptual tersebut menyebabkan implementasi *mindfulness* dalam pembelajaran sekolah dasar belum memiliki landasan pedagogis yang utuh dan terintegrasi. Pada saat yang sama, penelitian tentang pengelolaan pembelajaran menunjukkan bahwa kualitas pengelolaan kelas dan strategi guru memiliki pengaruh terhadap motivasi serta hasil belajar siswa sekolah dasar (Mutiaranses *et al.*, 2021; Sumar, 2020). Namun demikian, integrasi antara *mindfulness* dan praktik pembelajaran pada sekolah dasar masih belum banyak dibahas secara sistematis dalam kajian sebelumnya.

Kesenjangan metodologis juga masih terlihat dalam perkembangan penelitian *mindfulness* pada pendidikan dasar. Sebagian besar penelitian dilakukan melalui studi empiris dengan lingkup terbatas, konteks sekolah tertentu, dan durasi implementasi yang relatif singkat sehingga belum memberikan gambaran menyeluruh mengenai arah perkembangan kajian *mindfulness* dalam pembelajaran sekolah dasar. Variasi desain penelitian, model implementasi, fokus kajian, dan indikator hasil yang digunakan dalam penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penelitian *mindfulness* pada pendidikan dasar masih berkembang secara fragmentaris. Kondisi ini mengindikasikan perlunya suatu sintesis ilmiah yang mampu mengintegrasikan berbagai temuan penelitian untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pola implementasi, kecenderungan penelitian, kontribusi, serta tantangan penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran sekolah dasar.

Berdasarkan berbagai kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* untuk menghasilkan sintesis ilmiah yang sistematis, transparan, dan komprehensif mengenai *mindfulness* dalam pembelajaran sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tren penelitian, karakteristik implementasi, fokus kajian, efektivitas penerapan, serta kontribusi *mindfulness* terhadap pembelajaran sekolah dasar berdasarkan hasil penelitian yang telah

dipublikasikan. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan berbagai kajian *mindfulness* dalam konteks pembelajaran sekolah dasar secara sistematis dengan tidak hanya menyoroti pengaruhnya terhadap hasil belajar, tetapi juga mengkaji keterkaitannya dengan regulasi diri, ketenangan belajar, motivasi belajar, perkembangan etika siswa, dan kualitas pengalaman pembelajaran secara lebih luas. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian *mindfulness* dalam pendidikan dasar sekaligus menjadi landasan praktis bagi guru, peneliti, dan pengembang pendidikan dalam merancang pembelajaran yang lebih reflektif, humanis, dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

2. KAJIAN TEORI

2.1 Manajemen Kelas pada Pembelajaran Sekolah Dasar

Manajemen kelas merupakan serangkaian upaya yang dilakukan guru untuk menciptakan, mempertahankan, dan mengembangkan kondisi belajar yang optimal sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Pada jenjang sekolah dasar, manajemen kelas tidak hanya berkaitan dengan pengaturan fisik ruang kelas, tetapi juga mencakup pengelolaan perilaku, emosi, interaksi sosial, serta iklim belajar yang mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Menurut Mutiaramses, Neviyarni, dan Murni (2021), keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola kelas karena pengelolaan kelas yang baik mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan mendukung pencapaian hasil belajar.

Dalam konteks pendidikan dasar, peserta didik masih berada pada tahap perkembangan yang memerlukan bimbingan dalam mengendalikan emosi, mengembangkan disiplin diri, dan membangun kebiasaan belajar yang positif. Oleh karena itu, manajemen kelas yang efektif tidak hanya berorientasi pada pengendalian perilaku siswa, tetapi juga pada penciptaan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan sosial-emosional. Sumar (2020) menjelaskan bahwa pengelolaan kelas yang efektif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui penciptaan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan.

2.2 Konsep *Mindfulness* dalam Pendidikan

Mindfulness merupakan kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini dengan sikap menerima tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Konsep *mindfulness* pertama kali berkembang dalam kajian psikologi dan kesehatan mental, kemudian diadaptasi ke berbagai bidang termasuk pendidikan. Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* dipahami sebagai kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar selama proses belajar berlangsung.

Menurut Amseke dan Blegur (2024), *mindfulness* memiliki hubungan yang erat dengan regulasi diri dalam belajar karena membantu individu mengelola perhatian, emosi, serta perilaku akademik secara lebih adaptif. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan impuls, mempertahankan fokus, serta menghadapi tekanan belajar dengan lebih efektif. Oleh karena itu, *mindfulness* dipandang sebagai pendekatan yang dapat mendukung perkembangan aspek kognitif maupun sosial-emosional peserta didik.

Dalam praktik pendidikan, *mindfulness* tidak hanya berupa kegiatan meditasi atau relaksasi, tetapi juga mencakup berbagai aktivitas yang membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, seperti latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), refleksi diri, *mindful listening*, dan aktivitas fokus perhatian. Melalui praktik-praktik tersebut, siswa dilatih untuk lebih hadir secara penuh dalam proses pembelajaran sehingga mampu meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan belajar.

2.3 *Mindfulness* sebagai Pendekatan Manajemen Kelas

Perkembangan kajian pendidikan menunjukkan bahwa *mindfulness* mulai diterapkan sebagai salah satu pendekatan dalam manajemen kelas. Pendekatan ini menempatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan hubungan interpersonal sebagai komponen penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif. Berbeda dengan pendekatan manajemen kelas tradisional yang lebih menekankan kontrol eksternal dan disiplin perilaku, *mindfulness* mendorong terbentuknya kontrol diri dari dalam diri siswa melalui peningkatan kesadaran terhadap pikiran dan perilaku mereka.

Darma dan Rani (2020) menjelaskan bahwa manajemen kelas berbasis *mindfulness* berfokus pada penciptaan suasana belajar yang tenang, sadar, dan mendukung perkembangan optimal peserta didik. Guru berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengenali kondisi emosionalnya, mengelola respons terhadap situasi belajar, serta membangun hubungan yang lebih positif dengan lingkungan kelas. Dengan demikian, *mindfulness* dapat menjadi strategi preventif dalam mengurangi perilaku distraktif sekaligus meningkatkan kualitas interaksi pembelajaran.

Penerapan *mindfulness* dalam manajemen kelas juga membantu guru dalam mengelola stres dan meningkatkan kemampuan reflektif saat menghadapi berbagai dinamika kelas. Guru yang memiliki kesadaran *mindfulness* cenderung lebih mampu memberikan respons yang tenang dan bijaksana terhadap perilaku siswa dibandingkan dengan reaksi yang bersifat impulsif. Hal ini berkontribusi terhadap terciptanya iklim kelas yang lebih harmonis dan mendukung proses belajar.

2.4 Dampak *Mindfulness* terhadap Pembelajaran Sekolah Dasar

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran di sekolah dasar. Ulandari dan Efendi (2025) menemukan bahwa penerapan *mindfulness* dapat meningkatkan hasil belajar siswa melalui peningkatan fokus dan kesiapan belajar. Sementara itu, Warahma, Wahdania, dan Mytra (2025) melaporkan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* mampu meningkatkan ketenangan emosional siswa sehingga mereka lebih siap mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selain meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar, *mindfulness* juga berkontribusi terhadap pengembangan regulasi diri siswa. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan tertentu. Warda dan Fitriyah (2025) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* efektif meningkatkan regulasi diri sekaligus hasil belajar siswa sekolah dasar. Kemampuan regulasi diri yang baik membantu siswa menjadi lebih mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.

Mindfulness juga berperan dalam pengembangan aspek sosial dan moral peserta didik. Krismayanti (2024) menemukan bahwa model pembelajaran berbasis *mindfulness* dapat mendukung pengembangan etika siswa melalui pembiasaan perilaku sadar, empatik, dan bertanggung jawab. Dengan demikian, manfaat *mindfulness* tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga mencakup perkembangan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa.

2.5 Kerangka Pemikiran Penelitian

Penelitian ini berpijak pada pandangan bahwa manajemen kelas yang efektif perlu mengintegrasikan aspek akademik dan sosial-emosional peserta didik. *Mindfulness* dipandang sebagai pendekatan yang mampu mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif melalui peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, fokus perhatian, dan kualitas interaksi antara guru dan siswa. Dalam kerangka ini, implementasi *mindfulness* dalam manajemen kelas diyakini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, memperkuat regulasi diri siswa, menciptakan suasana kelas yang lebih positif, serta

mendukung perkembangan karakter peserta didik sekolah dasar secara menyeluruh. Oleh karena itu, kajian ini menempatkan *mindfulness* sebagai strategi pedagogis yang relevan untuk menjawab berbagai tantangan pembelajaran abad ke-21 yang menuntut keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis peserta didik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* dengan model Kitchenham untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai temuan penelitian mengenai manajemen kelas berbasis *mindfulness* pada pembelajaran sekolah dasar secara sistematis, objektif, dan dapat direplikasi (Kitchenham & Charters, 2007). Pemilihan metode *SLR* didasarkan pada kemampuannya dalam menyajikan pemetaan penelitian secara komprehensif, mengidentifikasi tren kajian, serta menghasilkan sintesis ilmiah mengenai implementasi *mindfulness* dalam pengelolaan pembelajaran di sekolah dasar.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur pada pangkalan data Scopus dan Google Scholar karena kedua database tersebut menyediakan cakupan publikasi ilmiah yang luas pada bidang pendidikan, psikologi pendidikan, dan inovasi pembelajaran. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci: “*mindfulness-based classroom management*”, “*mindfulness in elementary education*”, “*mindfulness learning*”, “*classroom management*”, “*elementary school*”, dan “*primary education*”. Pada database Google Scholar juga digunakan istilah berbahasa Indonesia, seperti “*manajemen kelas berbasis mindfulness*”, “*mindfulness pada pembelajaran sekolah dasar*”, dan “*pengelolaan kelas mindfulness*”. Penelusuran artikel dibatasi pada rentang publikasi 2020–2025 untuk memperoleh kajian empiris yang mutakhir dan relevan dengan perkembangan pendidikan kontemporer.

Tahapan penelitian mengikuti tiga prosedur utama model Kitchenham, yaitu *planning review*, *conducting review*, dan *reporting review* (Kitchenham & Charters, 2007). Pada tahap *planning review*, peneliti merumuskan tujuan penelitian, menentukan fokus kajian, menyusun protokol pencarian, serta menetapkan pertanyaan penelitian yang berkaitan dengan implementasi *mindfulness* dalam manajemen kelas sekolah dasar. Fokus tersebut disusun berdasarkan perkembangan penelitian yang menunjukkan hubungan *mindfulness* dengan regulasi diri, hasil belajar, motivasi belajar, ketenangan belajar siswa, dan pengelolaan kelas (Amseke & Blegur, 2024; Ulandari & Efendi, 2025; Subroto *et al.*, 2025; Warahma *et al.*, 2025; Mutiarameses *et al.*, 2021).

Pada tahap *conducting review*, dilakukan identifikasi, penyaringan (*screening*), seleksi, dan ekstraksi data artikel. Kriteria inklusi yang digunakan meliputi: (1) artikel ilmiah nasional maupun internasional yang dipublikasikan pada tahun 2020–2025; (2) artikel membahas *mindfulness*, manajemen kelas, pengelolaan pembelajaran, atau pendidikan dasar; (3) artikel tersedia dalam bentuk full text; dan (4) artikel telah melalui proses *peer review*. Sementara itu, artikel yang tidak relevan dengan tema penelitian, artikel duplikat, serta dokumen nonilmiah tidak dimasukkan dalam analisis. Data dari artikel terpilih kemudian diekstraksi berdasarkan identitas penelitian, tujuan penelitian, metode penelitian, subjek penelitian, implementasi *mindfulness*, serta temuan utama penelitian.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan sintesis tematik (*thematic synthesis*). Data yang diperoleh dari artikel terpilih dianalisis dengan mengidentifikasi pola keterkaitan antara *mindfulness* dan praktik manajemen kelas pada pembelajaran sekolah dasar. Selanjutnya, temuan penelitian dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, seperti *mindfulness* dan regulasi diri belajar, *mindfulness* dan hasil belajar, *mindfulness* dan motivasi belajar, serta *mindfulness* dalam pengembangan iklim kelas yang kondusif (Amseke & Blegur, 2024; Warda & Fitriyah, 2025; Sumar, 2020). Tahap akhir, yaitu *reporting review*, dilakukan dengan menyajikan

hasil sintesis secara naratif, sistematis, dan analitis untuk menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai tren penelitian, efektivitas implementasi *mindfulness*, serta peluang pengembangan manajemen kelas berbasis *mindfulness* pada pendidikan dasar.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Konsep dan Implementasi *Mindfulness* dalam Manajemen Kelas SD

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam konteks manajemen kelas sekolah dasar dipahami sebagai pendekatan pedagogis yang menekankan kesadaran penuh (*present moment awareness*), pengendalian emosi, perhatian terarah, serta respons reflektif dalam proses pembelajaran. Konsep ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan akademik siswa, tetapi juga pada pembentukan lingkungan belajar yang kondusif, tenang, dan suportif. Berdasarkan kajian terhadap literatur yang dianalisis, ditemukan tiga pola utama implementasi *mindfulness* dalam manajemen kelas sekolah dasar, yaitu: (1) *mindfulness* sebagai strategi regulasi diri siswa, (2) *mindfulness* sebagai pendekatan pembelajaran untuk menciptakan ketenangan dan keterlibatan belajar, serta (3) *mindfulness* sebagai bagian dari praktik pengelolaan kelas guru.

Pertama, *mindfulness* diposisikan sebagai strategi penguatan regulasi diri siswa. Penelitian Amseke dan Blegur (2024) menjelaskan bahwa *mindfulness* berperan signifikan dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola perhatian, emosi, serta perilaku belajar secara sadar. Individu yang memiliki kesadaran *mindfulness* cenderung lebih mampu mengendalikan impuls, mempertahankan fokus belajar, serta mengembangkan disiplin internal dalam aktivitas akademik. Kedua, implementasi *mindfulness* dalam pembelajaran sekolah dasar dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana seperti latihan pernapasan sadar, refleksi diri, fokus perhatian, observasi emosi, dan aktivitas relaksasi sebelum pembelajaran dimulai. Ulandari dan Efendi (2025) menemukan bahwa penerapan strategi *mindfulness* pada siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Aktivitas *mindfulness* membantu siswa memasuki kondisi psikologis yang lebih siap menerima materi pembelajaran. Temuan serupa disampaikan oleh Warahma, Wahdania, dan Mytra (2025) yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* mampu meningkatkan ketenangan emosional siswa sekolah dasar. Implementasi dilakukan melalui pengkondisian kelas yang menekankan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan perhatian penuh selama kegiatan belajar berlangsung.

Ketiga, *mindfulness* dipahami sebagai bagian integral dari praktik manajemen kelas oleh guru. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang menciptakan suasana belajar aman, nyaman, dan reflektif. Krismayanti (2024) menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis *mindfulness* mampu mendukung pengembangan etika siswa sekolah dasar melalui pembiasaan perilaku sadar, empatik, dan bertanggung jawab. Selain itu, efektivitas *mindfulness* terhadap hasil belajar dan regulasi diri siswa turut diperkuat oleh penelitian Warda dan Fitriyah (2025) yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis *mindfulness* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan regulasi diri sekaligus capaian belajar siswa sekolah dasar.

Temuan kajian ini memperlihatkan bahwa konsep *mindfulness* dalam manajemen kelas sekolah dasar berkembang dari paradigma pengelolaan kelas konvensional menuju pendekatan yang lebih humanistik, reflektif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa. Jika manajemen kelas tradisional cenderung menitikberatkan pada pengendalian perilaku dan disiplin eksternal, maka *mindfulness* menempatkan kesadaran diri sebagai dasar pembentukan perilaku belajar yang positif. Dalam perspektif pengelolaan kelas, *mindfulness* memiliki keterkaitan erat dengan fungsi guru sebagai pengelola lingkungan belajar. Mutiaramses, Neviyarni, dan Murni (2021) menegaskan bahwa efektivitas pengelolaan kelas sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru

menciptakan suasana belajar yang mendukung perkembangan akademik maupun psikososial siswa. Dengan demikian, *mindfulness* dapat dipandang sebagai strategi pedagogis yang memperkuat kualitas pengelolaan kelas melalui penciptaan atmosfer belajar yang tenang, fokus, dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa implementasi *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan regulasi diri. Regulasi diri menjadi komponen penting dalam manajemen kelas karena berkaitan dengan kemampuan siswa mengontrol perhatian, emosi, dan perilaku selama pembelajaran berlangsung. Temuan ini selaras dengan Amseke dan Blegur (2024) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* mendukung pengembangan kontrol diri dalam proses belajar.

Pada konteks sekolah dasar, kemampuan regulasi diri memiliki urgensi yang tinggi karena peserta didik masih berada pada tahap perkembangan kontrol emosi dan perhatian. Oleh karena itu, latihan *mindfulness* seperti pernapasan sadar, jeda refleksi, dan fokus perhatian dapat menjadi intervensi preventif dalam meminimalkan perilaku distraktif di kelas. Selain aspek regulasi diri, juga terbukti mendukung peningkatan motivasi dan keterlibatan belajar. Dalam konteks sekolah dasar, implikasi ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berpotensi menjadi strategi penguatan motivasi belajar sejak usia dini.

Kajian ini juga menemukan bahwa implementasi *mindfulness* memiliki hubungan erat dengan upaya peningkatan motivasi belajar melalui pengelolaan kelas yang efektif. Sumar (2020) menjelaskan bahwa pengelolaan kelas yang baik berfungsi menciptakan kondisi belajar yang mampu meningkatkan motivasi siswa. Dalam hal ini, makna pengelolaan kelas dengan tidak hanya mengatur aspek fisik dan administratif kelas, tetapi juga mengelola kondisi emosional dan psikologis peserta didik.

Berdasarkan keseluruhan hasil sintesis, dapat dipahami bahwa implementasi *mindfulness* dalam manajemen kelas sekolah dasar tidak sekadar berupa teknik relaksasi pembelajaran, melainkan merupakan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan kesadaran diri, regulasi emosi, keterlibatan belajar, pengembangan etika, dan pengelolaan lingkungan kelas yang suportif. Artinya berpotensi menjadi model alternatif dalam pengembangan praktik manajemen kelas yang lebih adaptif terhadap tantangan pembelajaran abad ke-21.

4.2 Dampak *Mindfulness* terhadap Pengelolaan Kelas dan Pembelajaran

Mindfulness dalam pengelolaan kelas dan pembelajaran memberikan dampak yang signifikan terhadap terciptanya suasana belajar yang kondusif, terarah, dan berpusat pada kesadaran penuh peserta didik maupun guru. Pendekatan *mindfulness* membantu guru untuk lebih sadar terhadap kondisi emosional kelas, sehingga mampu mengelola perilaku siswa secara lebih reflektif dan tidak reaktif. Guru yang menerapkan *mindfulness* cenderung menggunakan penguatan positif dibanding hukuman, serta mampu membangun hubungan interpersonal yang lebih baik dengan siswa. Penelitian Najmi Hayati dkk. menunjukkan bahwa *mindfulness* meningkatkan kemampuan guru dalam mengelola kelas melalui peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan respons yang lebih bijaksana terhadap perilaku siswa (Hayati *et al.*, 2025). Selain berdampak pada pengelolaan kelas, *mindfulness* juga berpengaruh terhadap kualitas proses pembelajaran. Siswa yang memperoleh pembelajaran berbasis *mindfulness* menunjukkan peningkatan fokus, konsentrasi, dan keterlibatan belajar. Praktik *mindfulness* membantu peserta didik untuk lebih hadir secara penuh selama proses pembelajaran sehingga mengurangi distraksi, kecemasan akademik, serta perilaku tidak kondusif di kelas. Penelitian di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu menemukan bahwa penerapan *mindfulness* secara rutin mampu meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa selama mengikuti pembelajaran (Rizka, Sauri, & Putra, 2024).

Dalam konteks pendidikan dasar, *mindfulness* juga membantu perkembangan sosial-emosional siswa. Pembelajaran yang mengintegrasikan *mindfulness* tidak hanya

mempersiapkan aspek fisik kelas, tetapi juga kondisi psikis dan emosional peserta didik agar lebih siap menerima pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Widia Darma dan Harra Mita Rani yang menjelaskan bahwa manajemen kelas berbasis *mindfulness* mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih tenang, sadar, dan optimal bagi perkembangan siswa (Darma & Rani, 2020). *Mindfulness* turut berkontribusi dalam meningkatkan hasil belajar siswa karena siswa menjadi lebih mampu mengontrol emosi, mengurangi stres belajar, dan membangun regulasi diri dalam belajar. Penelitian Fredericksen Victoranto Amseke dan Juber S. Tung Blegur menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif terhadap regulasi diri siswa dalam belajar, yang pada akhirnya memengaruhi pencapaian akademik peserta didik (Amseke & Blegur, 2024).

Terdapat salah satu karya yang membahas tentang *Implementation of Islamic Education With Blended Learning Model in New Normal Era* menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam menciptakan suasana belajar yang adaptif, humanis, dan memperhatikan kondisi psikologis peserta didik. Prinsip tersebut sejalan dengan pendekatan *mindfulness* yang menekankan kesadaran, empati, dan pengelolaan emosi dalam pembelajaran (Usriyah, 2021).

4.3 Penerapan *Mindfulness* oleh Guru dalam Pembelajaran Sekolah Dasar

Penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran sekolah dasar dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana yang membantu siswa lebih fokus, tenang, dan sadar terhadap kondisi diri maupun lingkungan sekitar. Guru memiliki peran penting sebagai fasilitator dalam menciptakan suasana kelas yang nyaman dan kondusif melalui praktik *mindfulness* yang terintegrasi dalam kegiatan belajar.

1) Latihan Pernapasan Sadar (*Mindful breathing*)

Guru dapat mengajak siswa melakukan latihan pernapasan selama 1–3 menit sebelum pembelajaran dimulai. Aktivitas ini membantu siswa menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi belajar. Guru dapat memberikan instruksi sederhana seperti meminta siswa menarik napas perlahan, menahannya beberapa detik, lalu menghembuskannya secara perlahan. Penelitian menunjukkan bahwa *mindful breathing* mampu meningkatkan regulasi emosi dan fokus siswa sekolah dasar.

2) Refleksi Diri Sebelum dan Sesudah Pembelajaran

Guru dapat membimbing siswa untuk mengenali perasaan dan pengalaman belajar mereka melalui kegiatan refleksi singkat. Misalnya, siswa diminta menyampaikan bagaimana perasaannya hari itu atau menuliskan hal yang paling mereka syukuri setelah belajar. Kegiatan refleksi membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan mengelola emosi secara positif.

3) *Mindful listening* dalam Interaksi Kelas

Mindful listening dilakukan dengan melatih siswa mendengarkan secara penuh ketika guru atau teman berbicara tanpa menyela. Guru dapat menggunakan bunyi lonceng kecil atau tepukan ritmis untuk melatih fokus perhatian siswa. Strategi ini membantu meningkatkan kemampuan komunikasi, empati, dan kedisiplinan siswa dalam pembelajaran.

4) *Brain Break* dan Relaksasi Singkat

Guru dapat menyisipkan aktivitas relaksasi ringan di sela pembelajaran, seperti peregangan tubuh, meditasi singkat, atau permainan kesadaran sederhana. *Brain break* membantu mengurangi kejenuhan belajar dan menjaga perhatian siswa tetap optimal selama proses pembelajaran berlangsung.

5) Guru Menjadi Teladan *Mindfulness*

Keberhasilan *mindfulness* juga dipengaruhi oleh kesiapan guru dalam menerapkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi saat mengajar. Guru yang mampu bersikap tenang,

sabar, dan responsif terhadap siswa cenderung menciptakan suasana kelas yang lebih positif serta mengurangi perilaku disruptif siswa.

4.4 Kendala dan Tantangan Implementasi *Mindfulness* di Sekolah Dasar

Implementasi *mindfulness* di sekolah dasar tidak terlepas dari berbagai kendala dan tantangan yang memengaruhi efektivitas penerapannya dalam pembelajaran maupun pengelolaan kelas. Salah satu kendala utama adalah masih rendahnya pemahaman guru mengenai konsep dan praktik *mindfulness* dalam pendidikan. Banyak guru di sekolah dasar belum memperoleh pelatihan khusus terkait strategi *mindfulness* sehingga penerapannya sering kali belum dilakukan secara konsisten dan sistematis. Kondisi ini menyebabkan *mindfulness* hanya dipahami sebagai kegiatan relaksasi biasa, padahal *mindfulness* merupakan pendekatan pedagogis yang menekankan kesadaran penuh, pengendalian emosi, dan refleksi diri dalam proses belajar mengajar (Darma & Rani, 2020).

Selain keterbatasan pemahaman guru, kendala lain terletak pada keterbatasan waktu pembelajaran di sekolah dasar. Guru dituntut menyelesaikan target kurikulum yang padat sehingga praktik *mindfulness* sering dianggap memerlukan tambahan waktu dan dapat mengurangi alokasi materi pembelajaran inti. Akibatnya, implementasi *mindfulness* belum menjadi bagian yang terintegrasi dalam rutinitas pembelajaran sehari-hari. Padahal, penerapan *mindfulness* secara konsisten memerlukan pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan agar memberikan dampak terhadap perilaku dan kesiapan belajar siswa (Rizka, Sauri, & Putra, 2024).

Tantangan berikutnya adalah karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung aktif, mudah terdistraksi, dan memiliki rentang konsentrasi yang relatif pendek. Kondisi tersebut membuat guru perlu menggunakan metode *mindfulness* yang sederhana, menarik, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Jika kegiatan *mindfulness* dilakukan secara monoton atau terlalu formal, siswa dapat merasa bosan dan kurang memahami tujuan kegiatan tersebut. Oleh karena itu, guru perlu mengemas *mindfulness* melalui permainan edukatif, latihan pernapasan ringan, cerita reflektif, maupun aktivitas gerak sederhana agar lebih mudah diterima oleh siswa sekolah dasar (Amseke & Blegur, 2024).

Kendala lain yang sering muncul adalah kurangnya dukungan lingkungan sekolah dan orang tua terhadap implementasi *mindfulness*. Sebagian pihak masih memandang *mindfulness* sebagai konsep asing yang kurang relevan dengan pembelajaran sekolah dasar. Padahal, *mindfulness* berperan penting dalam membantu perkembangan sosial-emosional siswa, pengendalian perilaku, serta peningkatan fokus belajar. Dukungan kepala sekolah, guru, dan keluarga sangat diperlukan agar budaya *mindfulness* dapat diterapkan secara menyeluruh baik di lingkungan sekolah maupun di rumah (Hayati *et al.*, 2025).

Dalam konteks pengelolaan pembelajaran, menjelaskan bahwa keberhasilan inovasi pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kesiapan guru, strategi pembelajaran yang adaptif, serta kemampuan sekolah dalam menyesuaikan kebutuhan peserta didik dengan kondisi pembelajaran yang berkembang. Hal tersebut menunjukkan bahwa implementasi *mindfulness* juga membutuhkan kesiapan sumber daya manusia, dukungan institusi, dan pengelolaan pembelajaran yang fleksibel agar dapat diterapkan secara optimal di sekolah dasar (Usriyah, 2021).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil sintesis menunjukkan bahwa *mindfulness* diterapkan dalam tiga bentuk utama, yaitu sebagai strategi regulasi diri siswa, pendekatan pembelajaran untuk meningkatkan fokus dan ketenangan belajar, serta bagian dari praktik manajemen kelas guru. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* mampu membantu siswa

meningkatkan konsentrasi, regulasi emosi, disiplin diri, motivasi belajar, serta keterlibatan dalam proses pembelajaran. Selain itu, *mindfulness* juga mendukung terciptanya hubungan interpersonal yang lebih positif antara guru dan siswa sehingga suasana kelas menjadi lebih nyaman dan humanis. Penerapan *mindfulness* di sekolah dasar dapat dilakukan melalui aktivitas sederhana seperti latihan pernapasan sadar, refleksi diri, *mindful listening*, brain break, dan keteladanan guru dalam mengelola emosi. Praktik-praktik tersebut terbukti membantu siswa lebih siap secara psikologis dalam mengikuti pembelajaran serta mengurangi perilaku distraktif di kelas. Namun, implementasi *mindfulness* masih menghadapi beberapa kendala, seperti rendahnya pemahaman guru mengenai konsep *mindfulness*, keterbatasan waktu pembelajaran, karakteristik siswa sekolah dasar yang mudah terdistraksi, serta kurangnya dukungan lingkungan sekolah dan orang tua. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan bagi guru, dukungan institusi sekolah, serta integrasi *mindfulness* dalam kegiatan pembelajaran secara berkelanjutan agar penerapannya dapat berjalan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amseke, F. V., & Blegur, J. S. T. (2024). Peran *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar. *Edudikara*. <https://ojs.itapi.or.id/index.php/edudikara/article/view/364>
- Darma, W., & Rani, H. M. (2020). Manajemen kelas berbasis *mindfulness*. *PSSA*. <https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/PSSA/article/view/121>
- Hayati, N., Mustapha, R., Arif, M., Ahmad, M. F., & Ismail, M. (2025). Teacher *mindfulness* and classroom management: How awareness shapes the use of reinforcement and punishment in education. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 11(2), 251–265. <https://doi.org/10.22219/jinop.v11i2.40522>
- King, L. M., Lewis, C., Ritchie, D. M., Carr, C., & Hart, M. W. (2021). Implementation of a teacher-led *mindfulness* program in a low-income pre-and early-elementary school as part of a trauma-responsive, resilience-building community initiative. *Journal of Community Psychology*, 49(6), 1943–1964. <https://doi.org/10.1002/jcop.22557>
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in software engineering*. EBSE Technical Report, Durham University.
- 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>
- Martaliana, K. A., Primadoni, A. B., & Muslim, R. I. (2025). Implementasi *mindfulness*-based learning dalam pengembangan regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 231–238.
- Mulyani, P. K., & Trimurtini, T. (2024). Pengembangan PBL dan PJBL terintegrasi PSE *mindfulness*: Peningkatan kompetensi guru SD Gugus Imam Bonjol dalam implementasi Kurikulum Merdeka. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(11), 2051–2058. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i11.7840>
- Mutiaramses, M., Neviyarni, S., & Murni, I. (2021). Peran guru dalam pengelolaan kelas terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(1), 43–48. <https://doi.org/10.23969/jp.v6i1.4050>
- Preisig, D., & Neuenschwander, R. (2025). *Mindfulness* training in Swiss elementary schools: Effectiveness and role of implementation quality in a cluster-randomized trial. *Child & Youth Care Forum*, 54, 149–185. <https://doi.org/10.1007/s10566-024-09810-y>
- Rizka, Y., Sauri, A., & Putra, M. D. (2024). Penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa. *JUPI*. <https://jurnal.ftaruqgresik.ac.id/ojs/index.php/JUPI/article/view/29>

- Subroto, D. E., Amalina, K. A., Nabila, O., Ahyudin, M., & Yanah, D. (2025). Peran *mindfulness* dalam meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa Gen-Z. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.61404/jimad.v3i1.357>
- Sumar, W. T. (2020). Pengelolaan kelas dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jambura Journal of Educational Management*, 49–59. <https://doi.org/10.37411/jjem.v1i1.105>
- Ulandari, N., & Efendi, R. (2025). Penerapan *mindfulness* untuk meningkatkan hasil belajar siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya. *Journal of Education Research*, 6(4), 861–873. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i4.2889>
- Usriyah, L. (2021). Implementation of Islamic education with blended learning model in new normal era. *Fenomena*. <https://fenomena.uinkhas.ac.id/fenomena/article/download/119/86/781>
- Ventura, A. B., Kissam, B. I., Chrestensen, K., & Tfirm, I. (2023). Implementation of a whole-school *mindfulness* curriculum in an urban elementary school: Tier 1 through Tier 3. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 8(2), 1–25. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2302022>
- Warahma, S. M., Wahdania, A., & Mytra, P. (2025). Analisis implementasi pembelajaran berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan ketenangan siswa sekolah dasar. *Hybrid: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sains*, 3(3), 12–21. <https://doi.org/10.51574/hybrid.v3i3.4382>
- Warda, Z., & Fitriyah, F. K. (2025). Keefektifan pembelajaran berbasis *mindfulness* terhadap hasil belajar dan regulasi diri siswa sekolah dasar. *Bhinneka Tunggal Ika Journal*, 1(2), 56–62. <https://doi.org/10.64595/btij.122025.336>