



Pembelajaran Berkesadaran (*Mindful Learning*) Sebagai Strategi Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Siswa dan Guru: Kajian Literatur

Yudi Biantoro^{1*}, Sukiyanto²

Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia^{1,2}
yubiniza@gmail.com^{1*}, sukiyanto.math@ustjogja.ac.id²

Abstrak: *Mindful learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan kehadiran penuh dan kesadaran aktif pada setiap tahap proses belajar. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan guru. Kajian ini bertujuan menelaah *mindful learning* sebagai strategi efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan analisis tematik terhadap lima belas sumber utama yang relevan, meliputi artikel jurnal nasional dan internasional serta dokumen kebijakan pendidikan terkait pembelajaran mendalam. Hasil kajian menunjukkan bahwa *mindful learning* mampu memperkuat fungsi eksekutif, meningkatkan pengendalian diri, membantu pengelolaan emosi, serta menumbuhkan motivasi intrinsik dan ketahanan akademik siswa. Bagi guru, penerapannya berkontribusi dalam mengurangi stres, meningkatkan empati, serta menciptakan suasana kelas yang positif dan suportif. *Mindful learning* juga sejalan dengan prinsip pembelajaran mendalam dalam Kurikulum Merdeka yang menekankan makna, kesadaran, dan pengembangan holistik peserta didik. Pendekatan ini menjadi landasan penting bagi terciptanya ekosistem pendidikan yang seimbang antara prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, *mindful learning* tidak sekadar metode, melainkan fondasi dalam membangun lingkungan belajar yang sehat, reflektif, dan berpusat pada peserta didik. Implikasi kajian ini menegaskan perlunya pelatihan guru berkelanjutan, integrasi *mindfulness* dalam kurikulum, serta penguatan budaya refleksi di sekolah.

Kata Kunci: *mindful learning*; kesejahteraan psikologis; pembelajaran mendalam; motivasi intrinsik; Kurikulum Merdeka

“*Mindful Learning as a Strategy for Enhancing the Psychological Well-Being of Students and Teachers: A Literature Review*”

Abstract: *Mindful learning* is a learning approach that emphasizes full presence and active awareness at every stage of the learning process. This approach does not focus solely on academic achievement but also plays an important role in enhancing the psychological well-being of both students and teachers. This study aims to examine *mindful learning* as an effective strategy for supporting psychological well-being in educational settings. This research employed a literature review method using a thematic analysis approach of fifteen key sources, including national and international journal articles as well as educational policy documents related to deep learning. The findings indicate that *mindful learning* strengthens executive functions, enhances self-control, supports emotional regulation, and fosters students' intrinsic motivation and academic resilience. For teachers, its implementation contributes to stress reduction, increased empathy, and the creation of a positive and supportive classroom climate. *Mindful learning* is also aligned with the principles of deep learning in the Merdeka Curriculum, which emphasize meaning, awareness, and holistic student development. This approach serves as an essential foundation for creating an educational ecosystem that balances academic achievement with psychological well-being. Thus, *mindful learning* is not merely a pedagogical method but a foundational framework for building a healthy, reflective, and student-centered learning environment. The implications of this review highlight the need for continuous teacher training, the integration of *mindfulness* into the curriculum, and the strengthening of reflective practices in schools.

Keywords: *mindful learning*; psychological well-being; deep learning; intrinsic motivation; Merdeka Curriculum.

1. Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan saat ini, meningkatnya kompleksitas tuntutan akademik sering menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan, baik bagi siswa maupun guru. Siswa dihadapkan pada ekspektasi untuk meraih prestasi yang tinggi, menyesuaikan diri dengan ritme pembelajaran yang semakin cepat, serta mampu beradaptasi dengan sistem pendidikan yang terus berubah dan dinamis (Cahyani & Wahyuni, 2023). Di sisi lain, guru harus menghadapi beban kerja yang berat, ekspektasi tinggi dari institusi, serta tanggung jawab untuk membangun hubungan yang harmonis dengan siswa (Li, 2021). Apabila tekanan akademik ini tidak dikelola secara efektif, dampaknya dapat memicu munculnya kecemasan, penurunan motivasi belajar, hingga meningkatnya risiko perilaku yang menyimpang (Permana *et al.* 2019). Situasi ini menegaskan pentingnya penerapan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, melainkan juga mendukung keseimbangan psikologis bagi siswa dan guru.

Sebagai respons atas kebutuhan tersebut, Kemendikdasmen pada tahun 2025 secara resmi menerbitkan Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam (*Deep Learning*) sebagai pijakan strategis dalam pengembangan Kurikulum Merdeka. Dokumen ini menekankan pentingnya menciptakan suasana pembelajaran yang bermakna, membangkitkan kesadaran penuh, menyenangkan, serta mendorong pengembangan kemampuan berpikir, rasa, hati, dan fisik secara holistik dan terintegrasi. Pendekatan *Deep Learning* ini mengutamakan proses belajar yang tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga berorientasi pada pembelajaran yang *mindful*, bermakna, serta berlandaskan nilai-nilai humanisme, dengan kehadiran penuh sebagai inti utamanya.

Dalam kerangka tersebut, *mindful learning* memainkan peran sentral sebagai prinsip operasional yang mendukung terwujudnya pembelajaran yang utuh dan seimbang. Pendekatan ini menempatkan kesadaran penuh dalam setiap tahapan proses belajar, memperhatikan secara mendalam aspek emosional dan kognitif siswa, serta menghindari praktik *mindlessness* yang sering ditemukan dalam model pembelajaran tradisional (Langer, 2000; Langer, 2016). Melalui *mindful learning*, siswa tidak hanya diarahkan untuk menguasai materi pelajaran, tetapi juga dibekali kemampuan dalam mengelola emosi dan mengembangkan fungsi eksekutif yang esensial (Flook *et al.*, 2010).

Sejumlah penelitian telah mendukung efektivitas pendekatan *mindful learning*. Studi yang dilakukan oleh Cahyani dan Wahyuni (2023) menemukan peningkatan resiliensi akademik pada siswa; penelitian Permana *et al.* (2019) menunjukkan bahwa *mindful learning* berkontribusi pada penguatan pengendalian diri di kalangan remaja; sementara Li (2021) menyoroti peran penting *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru. Temuan serupa juga diperoleh dalam studi Flook *et al.* (2010) dan Chambers *et al.* (2009) yang mencatat adanya peningkatan kemampuan regulasi perilaku dan emosi pada siswa yang terlibat dalam praktik *mindful learning*.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat *mindful learning*, kajian yang secara khusus mengintegrasikan pendekatan ini dengan *deep learning* dalam konteks kesejahteraan psikologis siswa dan guru masih sangat terbatas. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur yang mendalam guna merancang strategi pembelajaran berkesadaran yang selaras dengan *deep learning* dan mampu mendukung kesehatan mental warga sekolah. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis yang signifikan bagi pengembangan sistem pembelajaran yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memprioritaskan kesejahteraan psikologis dalam lingkungan pendidikan.

2. Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini disusun dalam bentuk studi literatur yang bertujuan untuk menganalisis penerapan pembelajaran berkesadaran (*mindful learning*) sebagai pendekatan strategis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan guru. Kajian ini secara sistematis mengulas hasil-hasil penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dan telah dipublikasikan dalam jurnal-jurnal ilmiah, baik pada tingkat nasional maupun internasional.

Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari delapan artikel jurnal dan dua buku yang berkaitan erat dengan tema *mindfulness*, *mindful learning*, kesejahteraan psikologis, resiliensi akademik, serta pengendalian diri pada siswa dan guru. Referensi tersebut diperoleh dari sejumlah database ilmiah yang diakui secara nasional dan internasional, antara lain ResearchGate, Springer, Frontiers, SINTA (Science and Technology Index Indonesia)

Terdapat 219 artikel yang diseleksi berdasarkan relevansi judul hingga terdapat 26 artikel yang kemudian diseleksi dengan memperhatikan abstrak dan indeks baik scopus dan sinta. Adapun daftar artikel 12 jurnal, 1 naskah akademik dan 2 buku yang menjadi bahan kajian dalam penelitian ini.

Rincian Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai karya ilmiah yang relevan dengan topik mindful learning, mindfulness, kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta regulasi emosi pada siswa dan guru. Referensi utama mencakup artikel jurnal nasional dan internasional serta buku akademik yang membahas mindfulness dalam konteks pendidikan. Studi yang dikaji meliputi kajian literatur mengenai efektivitas pendekatan mindfulness dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa sekolah menengah (Cahyani & Wahyuni, 2023), pengaruh *Mindful Awareness Practices* terhadap fungsi eksekutif siswa sekolah dasar (Flook et al., 2010), serta faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa berdasarkan telaah literatur kritis (Ishida & Sekiyama, 2024).

Selain itu, sumber data juga mencakup kajian konseptual dan integratif mengenai regulasi emosi berbasis mindfulness (Chambers, Gullone, & Allen, 2009) serta penelitian yang menyoroti peran mindfulness dalam meningkatkan pengendalian diri perilaku pada remaja (Permana, Rahman, & Hidayat, 2019). Untuk memperkuat perspektif kesejahteraan psikologis pendidik, penelitian ini mengacu pada telaah teoretis mengenai kesejahteraan psikologis guru dan praktik mindfulness dalam konteks pendidikan bahasa (Li, 2021), serta buku rujukan yang secara khusus membahas pengembangan kompetensi guru melalui mindfulness dalam praktik pembelajaran sehari-hari (Jennings, 2015).

Landasan konseptual mengenai mindful learning diperoleh dari karya-karya seminal Ellen J. Langer yang menekankan pembelajaran berkesadaran sebagai proses kognitif yang fleksibel, reflektif, dan kontekstual (Langer, 2000; Langer, 2016). Perspektif ini diperkaya dengan temuan empiris terkini mengenai dampak mindful learning terhadap kesejahteraan subjektif dan psikologis mahasiswa pascasarjana (Wang et al., 2023), serta telaah sistematis terhadap intervensi berbasis mindfulness di sekolah dari berbagai konteks pendidikan (Phan, Traustadóttir, & Kral, 2022).

Lebih lanjut, penelitian ini juga memanfaatkan studi empiris yang menyoroti keterkaitan antara mindfulness dan kesehatan

mental guru, termasuk penelitian korelasional tentang kesejahteraan guru pendidikan anak usia dini (Corthorn et al., 2024) serta uji coba terkontrol acak mengenai efektivitas pelatihan mindfulness bagi guru sekolah (Mak et al., 2021). Untuk melengkapi perspektif motivasional, kajian ini mengacu pada penelitian yang mengungkap peran kecerdasan emosional sebagai mediator antara trait mindfulness dan motivasi akademik mahasiswa dalam konteks pembelajaran jarak jauh (Wilinda & Salim, 2023).

Keseluruhan sumber data tersebut dipilih karena memiliki relevansi yang kuat dengan fokus penelitian dan memberikan landasan empiris serta konseptual yang memadai untuk menganalisis mindful learning sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis siswa dan guru dalam konteks pendidikan.

Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan. Tahap awal dimulai dengan penentuan kata kunci pencarian yang relevan dengan fokus penelitian, antara lain mindful learning, mindfulness, psychological well-being, academic resilience, self-control, dan teacher well-being. Kata kunci tersebut digunakan sebagai dasar untuk menelusuri sumber-sumber ilmiah yang memiliki keterkaitan langsung dengan topik kajian. Selanjutnya, pencarian artikel dilakukan pada berbagai database ilmiah, baik internasional maupun nasional, meliputi ResearchGate, Springer, Frontiers, serta SINTA sebagai basis data nasional. Artikel dan buku yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria kelayakan, yaitu relevansi dengan topik penelitian, tahun publikasi dalam rentang sepuluh tahun terakhir, serta ketersediaan akses teks lengkap. Tahap akhir dalam proses ini adalah melakukan telaah secara mendalam terhadap isi artikel dan buku terpilih guna memastikan kesesuaiannya dengan fokus penelitian serta kontribusinya terhadap analisis mindful learning sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis siswa dan guru.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi dan memaknai pola-pola utama yang muncul dari sumber-sumber yang dikaji. Proses analisis diawali dengan mengidentifikasi temuan-temuan utama dari masing-masing artikel dan buku yang relevan dengan fokus penelitian. Temuan tersebut kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan tema, khususnya yang berkaitan dengan mindful

learning dan kesejahteraan psikologis siswa serta guru. Selanjutnya, berbagai temuan yang telah terorganisasi tersebut disintesis untuk mengungkap keterkaitan, konsistensi, dan pola yang muncul antarpelitian. Tahap akhir dari analisis ini adalah perumusan kesimpulan yang secara komprehensif mampu menjawab fokus utama penelitian serta memberikan gambaran utuh mengenai peran mindful learning sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Kajian

Berdasarkan hasil analisis terhadap delapan artikel jurnal dan dua buku yang dikaji, dapat diidentifikasi bahwa penerapan pembelajaran berkesadaran (*mindful learning*) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, baik pada siswa maupun guru. Secara umum, temuan literatur menunjukkan bahwa *mindful learning* berkontribusi pada penguatan fungsi kognitif, regulasi emosi, motivasi intrinsik, serta ketahanan akademik peserta didik, sekaligus berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis guru.

Pada konteks peserta didik, sejumlah penelitian menegaskan bahwa pendekatan *mindfulness* efektif dalam memperkuat resiliensi akademik dan kemampuan pengelolaan tekanan belajar. Cahyani dan Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam latihan *mindfulness* memiliki kemampuan yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan akademik, disertai pola pikir yang lebih positif dan fleksibel. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Flook et al. (2010) yang menemukan bahwa penerapan *Mindful Awareness Practices* (MAPs) pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan fungsi eksekutif, termasuk pengendalian diri, konsentrasi, dan memori kerja, yang secara langsung berdampak pada kemampuan pengaturan perilaku dan prestasi akademik siswa.

Selain aspek kognitif, *mindful learning* juga berkontribusi terhadap peningkatan dimensi afektif dan motivasional siswa. Ishida dan Sekiyama (2024) melaporkan bahwa pendekatan ini berdampak positif terhadap motivasi intrinsik, di mana siswa terdorong untuk memaknai proses belajar sebagai bagian dari pengembangan diri, bukan semata-mata untuk mengejar capaian nilai. Sejalan dengan temuan tersebut, Chambers et al. (2009) menegaskan bahwa latihan *mindfulness* meningkatkan kemampuan regulasi

emosi, memungkinkan individu menjaga jarak psikologis dari emosi negatif dan menghindari respons impulsif. Kondisi ini berkontribusi pada penguatan kesejahteraan psikologis siswa, terutama ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Penelitian Permana et al. (2019) juga menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan signifikan dalam meningkatkan *behavioral self-control* pada remaja melalui peningkatan kesadaran diri.

Temuan mengenai *mindful learning* pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi menunjukkan pola yang konsisten. Wang et al. (2023) menemukan bahwa *mindful learning* memberikan dampak positif terhadap peningkatan *subjective well-being* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pascasarjana. Studi ini menegaskan bahwa *mindful learning* tidak hanya meningkatkan kesejahteraan secara langsung, tetapi juga berfungsi sebagai faktor protektif terhadap penurunan kesejahteraan di tengah tekanan akademik. Selaras dengan itu, Wilinda dan Salim (2023) menunjukkan bahwa *mindful learning* berpengaruh positif terhadap motivasi akademik mahasiswa, dengan kecerdasan emosional berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara *mindfulness* dan motivasi belajar.

Pada sisi pendidik, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru. Li (2021) mengungkapkan bahwa guru yang menerapkan prinsip *mindfulness* dalam keseharian cenderung mengalami tingkat stres kerja yang lebih rendah serta mampu membangun interaksi yang lebih positif dan suportif dengan siswa. Temuan ini sejalan dengan Jennings (2015) yang menegaskan bahwa praktik *mindfulness* membantu guru menciptakan suasana belajar yang empatik, mendukung pengelolaan emosi, dan menjaga kesehatan psikologis dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari. Penelitian empiris yang lebih mutakhir oleh Corthorn et al. (2024) juga menunjukkan bahwa guru dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah, serta kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Dimensi *mindfulness* seperti *acting with awareness* dan *non-judging* berperan sebagai faktor protektif terhadap kelelahan emosional.

Lebih lanjut, efektivitas pelatihan *mindfulness* bagi guru ditegaskan melalui uji coba terkontrol acak yang dilakukan oleh Mak et al. (2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness*

selama delapan minggu secara signifikan meningkatkan kesejahteraan guru, termasuk kepuasan hidup, afek positif, dan kondisi kesehatan umum, sekaligus menurunkan tingkat stres dan gangguan tidur. Pada level konseptual, karya Langer (2000, 2016) menegaskan bahwa *mindful learning* mendorong pembelajaran yang fleksibel, adaptif, dan terbuka terhadap berbagai perspektif, sehingga membantu siswa mengembangkan berpikir kritis, fleksibilitas kognitif, serta rasa ingin tahu yang berkelanjutan.

Temuan-temuan tersebut juga selaras dengan arah kebijakan pendidikan nasional. Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam (Kemdikdasmen, 2025) menekankan pentingnya proses belajar yang bermakna, berkesadaran, dan holistik melalui pengembangan olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga secara terintegrasi. Dalam konteks ini, *mindful learning* dapat diposisikan sebagai strategi operasional yang relevan untuk mendukung implementasi pembelajaran mendalam dalam Kurikulum Merdeka. Selain itu, telaah sistematis oleh Phan et al. (2022) terhadap intervensi berbasis *mindfulness* di sekolah dari berbagai negara menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara konsisten berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi, empati, kesadaran diri, dan perilaku prososial siswa, meskipun efektivitasnya sangat bergantung pada konsistensi pelaksanaan dan dukungan pelatihan guru.

Pembahasan

Konseptualisasi *Mindful learning*

Mindfulness, atau kesadaran penuh, pada hakikatnya mengacu pada kemampuan individu untuk hadir sepenuhnya dalam setiap momen yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka, tidak menghakimi, serta memiliki kepekaan yang tinggi terhadap situasi dan konteks di sekitarnya (Brown & Ryan, 2003 dalam Li, 2021). *Mindfulness* tidak semata berkaitan dengan memusatkan perhatian pada saat ini, melainkan juga melibatkan keterampilan untuk mengamati pikiran, perasaan, dan pengalaman secara sadar, tanpa terseret arusnya atau berupaya menolaknya. Langer (2000, 2016) menegaskan bahwa inti dari *mindfulness* terletak pada kemampuan individu untuk secara aktif *drawing novel distinctions* atau membedakan serta menemukan makna-makna baru dalam pengalaman sehari-hari. Kemampuan ini penting untuk mencegah kecenderungan berpikir otomatis (*mindlessness*) yang sering muncul dalam proses pembelajaran yang kaku dan berulang. Dalam kerangka ini, *mindfulness* bukan sekadar teknik untuk memusatkan perhatian, melainkan sebuah cara berpikir yang dinamis,

fleksibel, dan terbuka terhadap berbagai kemungkinan.

Selaras dengan hal tersebut, Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam (Kemdikdasmen, 2025) menekankan pentingnya menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, dijalani dengan kesadaran penuh, serta terintegrasi secara holistik dengan melibatkan dimensi olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga. *Mindful learning* menjadi prinsip utama yang sejalan dengan visi pembelajaran mendalam, di mana kehadiran utuh, kesadaran diri, dan keterlibatan aktif merupakan fondasi yang esensial. Dalam pembelajaran mendalam, siswa tidak hanya dituntut untuk menguasai informasi, tetapi juga diharapkan mampu memaknai pengalaman belajar secara menyeluruh, membangun koneksi antarmateri, serta menyadari dampak pembelajaran terhadap kehidupan mereka.

Lebih lanjut, Jennings (2015) mengembangkan model praktis CARE yang meliputi *Compassion* (welas asih), *Awareness* (kesadaran), *Responsive Engagement* (keterlibatan yang responsif), dan *Empathy* (empati) sebagai pedoman bagi guru dalam menerapkan *mindfulness* secara nyata di dalam kelas. Dalam pembelajaran mendalam, guru tidak sekadar menjadi penyampai informasi, melainkan berperan sebagai fasilitator yang mampu membangun relasi yang sadar antara dirinya, siswa, dan materi pelajaran. Guru yang mengadopsi prinsip CARE hadir secara penuh, peka terhadap kondisi emosional siswa, dan mampu merespons kebutuhan belajar secara tepat.

Mindful learning sendiri secara spesifik mengacu pada proses pembelajaran yang dijalani dengan kesadaran penuh, di mana perhatian siswa tertuju pada pengalaman belajar yang sedang berlangsung. Langer (2000, 2016) menekankan bahwa *mindful learning* bertujuan membebaskan siswa dari pembelajaran yang bersifat mekanis dan terjebak dalam rutinitas hafalan. Pendekatan ini mendorong siswa untuk terus menggali, mempertanyakan, serta menemukan perspektif baru dalam setiap materi yang mereka pelajari. Konsep ini sepenuhnya selaras dengan prinsip pembelajaran mendalam yang menuntut siswa untuk berpikir kritis, kreatif, serta reflektif dalam membangun pemahaman yang bermakna secara personal.

Selain itu, *mindful learning* menegaskan pentingnya kepekaan terhadap konteks dalam setiap proses belajar. Siswa diajak untuk melihat pembelajaran bukan sekadar aktivitas akademik, melainkan sebagai pengalaman yang bermakna

dan terhubung erat dengan kehidupan nyata. Pendekatan ini mendorong pengembangan kesadaran diri, membangun empati, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola perhatian dengan cara yang lebih efektif. Dengan menerapkan *mindful learning*, siswa dapat mengembangkan pola belajar yang sehat, fleksibel, dan berorientasi pada pertumbuhan psikologis yang berkelanjutan, yang pada akhirnya menjadi bagian integral dari pembelajaran mendalam.

Dampak Mindful learning terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa

Berdasarkan hasil telaah literatur, penerapan *mindful learning* terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa melalui berbagai mekanisme penting. Flook *et al.* (2010) menemukan bahwa program *Mindful Awareness Practices* (MAPs) yang diterapkan selama delapan minggu secara efektif meningkatkan fungsi eksekutif pada siswa sekolah dasar, khususnya dalam aspek pengendalian diri, kapasitas memori kerja, dan kesadaran metakognitif. Dampak positif ini paling menonjol pada siswa yang sejak dini menghadapi kesulitan dalam mengatur perilaku. Peningkatan dalam fungsi eksekutif ini turut mendorong tumbuhnya rasa percaya diri serta menurunkan tingkat kecemasan dalam konteks pembelajaran (Cahyani & Wahyuni, 2023).

Lebih jauh, penerapan *mindful learning* juga membantu siswa mengembangkan keterampilan *distancing*, yaitu kemampuan untuk mengamati dan menyadari pengalaman yang sedang berlangsung tanpa larut secara emosional di dalamnya. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosi negatif secara lebih sehat dan adaptif. Proses ini secara signifikan memperkuat *resiliensi akademik* siswa, sehingga mereka menjadi lebih optimis, fleksibel, dan kreatif dalam menghadapi berbagai tantangan belajar yang kompleks (Chambers *et al.* 2009; Cahyani & Wahyuni, 2023).

Penelitian yang lebih mutakhir oleh Wang *et al.* (2023) memperluas bukti manfaat *mindful learning* pada kelompok mahasiswa pascasarjana. Melalui kombinasi studi korelasional dan eksperimen dengan kontrol yang ketat, mereka menemukan bahwa *mindful learning* tidak hanya berdampak pada peningkatan *kesejahteraan psikologis* (*psychological well-being*), tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan *kesejahteraan subjektif* (*subjective well-being*). Mahasiswa yang mengikuti intervensi *mindful learning* secara konsisten menunjukkan peningkatan *mindfulness* yang berkelanjutan,

serta mampu mempertahankan tingkat kesejahteraan mereka meskipun menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa *mindful learning* tidak hanya berfungsi dalam meningkatkan kapasitas diri, tetapi juga memiliki peran protektif yang penting dalam mencegah penurunan kesejahteraan psikologis yang disebabkan oleh stres akademik yang berkepanjangan.

Menurut Phan *et al.* (2022) agar *mindfulness* dapat optimal dilaksanakan diperlukan implementasi yang terencana, berkesinambungan, dan disertai dukungan pelatihan yang memadai bagi guru sebagai fasilitator utama dalam proses pembelajaran sadar (*mindful learning*).

Dengan demikian, penerapan *mindful learning* diyakini memiliki potensi besar untuk memberikan dampak positif di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Dampak tersebut mencakup penguatan fungsi eksekutif, peningkatan kemampuan pengelolaan emosi yang adaptif, pengembangan *resiliensi akademik*, serta perlindungan yang efektif terhadap kesejahteraan psikologis siswa dalam jangka panjang. Optimalisasi pelaksanaan perlu perencanaan komprehensif.

Dampak Mindful learning terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru

Guru yang secara konsisten menerapkan *mindfulness* dalam praktik pembelajaran sehari-hari dilaporkan mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis melalui tiga mekanisme utama. Li (2021) menyoroti bagaimana kesadaran penuh dan *self-compassion* berperan penting dalam menekan tingkat stres kerja dan mencegah *burnout*. Selain itu, Jennings (2015) menekankan bahwa guru yang mempraktikkan *mindfulness* mampu mengelola emosi dengan lebih baik, terutama saat menghadapi konflik di kelas. Mereka cenderung menunjukkan empati yang lebih tinggi dan berhasil membangun iklim belajar yang suportif, yang secara tidak langsung meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Lebih jauh, penerapan *mindful teaching* mendorong guru untuk mengembangkan *reflective self-consciousness*, yaitu kemampuan reflektif yang membantu mereka menjadi lebih adaptif terhadap dinamika kelas dan tetap mempertahankan semangat profesional dalam jangka panjang.

Strategi yang efektif dalam menjaga kesehatan mental bahkan menambah performa pedagogis guru sesuai yang disampaikan oleh Corthorn *et al.* (2024) dengan cara melakukan penguatan pada kemampuan guru pada dimensi

tidak menghakimi diri sendiri, tidak bereaksi secara otomatis, dan bertindak dengan kesadaran. Dalam penguatan kemampuan *mindfulness* guru diperlukan pelatihan intensif selama 8 minggu. Menurut Mak *et al.* (2021) pelatihan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang mempertegas fungsi *mindfulness*.

Dengan demikian, *mindful learning* terbukti berdampak pada kesejahteraan psikologi guru, namun dalam mewujudkannya diperlukan pelatihan yang intensif agar kompetensi guru dalam *mindfulness* meningkat.

Mindful learning dan Motivasi Akademik

Lingkungan pembelajaran yang menerapkan prinsip *mindful learning* terbukti mampu menumbuhkan motivasi belajar yang bersifat intrinsik. Ishida & Sekiyama (2024) mencatat bahwa siswa yang terlibat dalam pendekatan *mindfulness* menunjukkan peningkatan dorongan internal untuk belajar, sebab mereka mulai memaknai proses belajar sebagai pengalaman yang bermakna, bukan sekadar kewajiban untuk mendapatkan nilai. Konsep *sideways learning* yang dikembangkan oleh Langer, misalnya, mendorong siswa untuk mempertanyakan asumsi yang ada dan mengeksplorasi berbagai alternatif penyelesaian masalah. Pendekatan ini secara efektif menumbuhkan rasa ingin tahu dan memperkuat ketahanan motivasi siswa, terutama saat mereka menghadapi kesulitan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Wilinda dan Salim (2023) menguatkan pendapat sebelumnya dengan mengungkapkan bahwa individu dengan *mindfulness* tinggi cenderung mampu mengelola emosi, berfokus pada tugas serta menunjukkan dorongan belajar yang lebih kuat. Kesadaran penuh bukan hanya meningkatkan konsentrasi belajar, tetapi juga membantu siswa memaknai tujuan akademik secara lebih intrinsik.

Strategi Implementasi

Berdasarkan hasil sintesis literatur, dapat dirumuskan sejumlah strategi penting dalam penerapan *mindful learning* yang relevan dan aplikatif di lingkungan pendidikan. Strategi-strategi ini menjadi landasan dalam mewujudkan pembelajaran yang lebih reflektif, bermakna, serta selaras dengan prinsip pembelajaran mendalam.

Pertama, pelatihan CARE untuk Guru Pelaksanaan program pelatihan CARE (*Compassion, Awareness, Responsive Engagement, dan Empathy*) sebagaimana direkomendasikan oleh Jennings (2015) menjadi langkah fundamental dalam mempersiapkan guru sebagai

fasilitator *mindful learning* yang efektif. Guru yang mampu hadir secara penuh, memiliki kepekaan terhadap kebutuhan emosional siswa, serta mampu memberikan respon yang empatik merupakan prasyarat penting dalam pelaksanaan pembelajaran mendalam yang diamanatkan dalam Naskah Akademik Kurikulum Merdeka. Pembelajaran mendalam tidak dapat terwujud tanpa keterlibatan guru yang memiliki kesadaran penuh serta kepekaan dalam mendampingi perkembangan peserta didik secara utuh.

Kedua, integrasi MAPs ke dalam Kurikulum

Penerapan *Mindful Awareness Practices* (MAPs), seperti *breath awareness, body scan, dan mindful movement*, minimal dua kali dalam seminggu sebagaimana diusulkan oleh Flook *et al.* (2010), dapat menjadi bagian integral dari desain pembelajaran. Praktik ini tidak hanya memperkuat dimensi olah rasa dan olah raga, tetapi juga sejalan dengan prinsip pembelajaran mendalam yang menuntut integrasi seimbang antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, sebagaimana tercantum dalam Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam (Kemendikdasmen, 2025). MAPs membantu siswa mengembangkan kesadaran tubuh dan emosi serta membentuk keterampilan reflektif yang sangat penting dalam pembelajaran mendalam.

Ketiga, Pembelajaran Berbasis Pertanyaan Terbuka. Pendekatan pembelajaran berbasis pertanyaan terbuka, yang dikembangkan oleh Langer (2000, 2016), memberikan ruang bagi siswa untuk membangun sensitivitas terhadap konteks serta mendorong mereka untuk berani membedakan dan menemukan makna baru (*drawing novel distinctions*). Strategi ini secara langsung memperkuat dimensi olah pikir dan olah hati dalam pembelajaran mendalam, dengan menantang siswa untuk tidak hanya mencari jawaban yang benar, tetapi juga mengeksplorasi berbagai alternatif, memahami keberagaman sudut pandang, serta membangun makna pembelajaran yang lebih relevan dengan kehidupan mereka.

Keempat, ritual Kehadiran Pagi atau Awal Kelas. Penerapan ritual sederhana seperti *grounding* atau observasi diam selama tiga menit di awal hari atau sebelum pembelajaran dimulai, sebagaimana disarankan oleh Li (2021), memberikan kontribusi signifikan dalam membangun kesiapan mental siswa. Kegiatan ini memungkinkan siswa untuk terhubung dengan kesadaran diri mereka dan membantu mereka memusatkan perhatian pada momen sekarang. Ritual ini selaras dengan semangat pembelajaran mendalam yang menekankan pentingnya

kehadiran penuh dan kesiapan psikologis untuk menerima dan memproses informasi secara lebih optimal.

Kelima, monitoring dan Refleksi yang Berkelanjutan *Mindful learning* mendorong keterlibatan guru dan siswa dalam proses monitoring dan refleksi yang bersifat kontinu. Strategi ini mendukung prinsip pembelajaran yang berfokus pada proses dan perkembangan berkelanjutan, sebagaimana dijelaskan dalam Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam. Melalui evaluasi reflektif, misalnya dalam bentuk jurnal harian, siswa dapat mengembangkan kesadaran metakognitif dan sensitivitas terhadap kemajuan belajar mereka. Di sisi lain, guru dapat menggunakan hasil refleksi tersebut untuk menyesuaikan strategi pengajaran secara lebih responsif dan adaptif terhadap kebutuhan serta dinamika kelas.

Keenam, keterpaduan *Mindful learning* dan DeepLearning. Rangkaian strategi tersebut secara filosofis dan praktis memperkuat keterhubungan yang erat antara *mindful learning* dan pembelajaran mendalam. *Mindful learning* tidak sekadar diterapkan sebagai teknik pengajaran, melainkan sebagai pendekatan yang membangun kesadaran utuh, refleksi mendalam, serta kepedulian yang menjadi inti dari pembelajaran mendalam. Kurikulum Merdeka yang mengusung pembelajaran mendalam mendorong terciptanya pengalaman belajar yang menyeluruh, bermakna, dan terintegrasi, yang memfasilitasi perkembangan holistik peserta didik. Tujuan tersebut dapat diwujudkan secara nyata melalui penerapan *mindfulness* yang konsisten dan terintegrasi dalam setiap aktivitas pembelajaran sehari-hari.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, salah satunya adalah mengeneralisir siswa dalam sumber referensi yang berasal dari semua jenjang pendidikan karena keterbatasan sumber referensi spesifik tiap jenjangnya.

4. Simpulan dan Saran

Pendekatan *mindful learning* telah terbukti sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, baik bagi siswa maupun guru. *Mindful learning* tidak hanya memfokuskan diri pada pencapaian akademik semata, tetapi juga menumbuhkan keterhubungan yang lebih mendalam antara individu dan proses pembelajaran yang mereka jalani. Dengan menanamkan kesadaran penuh serta perhatian yang utuh terhadap setiap tahapan belajar, pendekatan ini mampu memperkuat fungsi eksekutif, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, mengembangkan

regulasi emosi yang sehat, serta membentuk ketahanan akademik yang kokoh.

Bagi para guru, penerapan *mindful learning* mendorong lahirnya praktik pengajaran yang didasarkan pada kehadiran utuh, kasih sayang, kesadaran diri yang tinggi, serta respons yang empatik. Pendekatan ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap peningkatan mutu pengajaran, tetapi juga membantu guru dalam mengurangi tingkat stres, meningkatkan kemampuan berempati, serta menciptakan lingkungan kelas yang lebih suportif dan kondusif bagi perkembangan optimal siswa.

Lebih jauh, *mindful learning* berkontribusi penting dalam membangun motivasi intrinsik siswa. Melalui pendekatan ini, rasa ingin tahu siswa dapat ditumbuhkan, pola pikir yang fleksibel semakin berkembang, serta penghargaan terhadap proses belajar menjadi lebih kuat. Dengan demikian, *mindful learning* menyediakan landasan yang kokoh untuk membentuk ketahanan belajar yang berkelanjutan.

Selain itu, *mindful learning* juga berperan sebagai mekanisme protektif dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu, khususnya ketika menghadapi tekanan akademik yang berat. Pendekatan ini membantu siswa dan guru dalam mempertahankan keseimbangan emosional serta menjaga kesehatan mental selama proses belajar yang penuh tantangan berlangsung.

Sejalan dengan kebijakan pendidikan nasional, *mindful learning* menjadi bagian penting dalam pelaksanaan pembelajaran mendalam. Pembelajaran yang dijalankan dengan kesadaran penuh, bermakna, serta terintegrasi secara holistik mendukung penguatan dimensi olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga secara seimbang. Dalam konteks ini, *mindful learning* berpotensi menjadi fondasi utama bagi terbentuknya ekosistem pembelajaran yang harmonis, yang secara seimbang memperhatikan pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis.

Agar penerapan *mindful learning* dapat berhasil dan berkelanjutan, diperlukan strategi yang terencana dan sistematis, seperti pelatihan guru yang intensif, integrasi *mindfulness* dalam kurikulum, penguatan budaya refleksi di lingkungan sekolah, serta pengembangan praktik pembelajaran yang konsisten menumbuhkan kesadaran penuh. Dengan langkah tersebut, *mindful learning* tidak hanya berhenti sebagai metode pembelajaran, melainkan berkembang menjadi sebuah filosofi yang membentuk iklim sekolah yang sehat, empatik, dan humanis. Untuk

penelitian kedepan perlu secara empirik meneliti strategi *mindful learning* yang efektif pada penerapan pendekatan pembelajaran mendalam bagi pelajar pada tiap jenjangnya. Selain itu diperlukan juga penelitian yang mengungkap strategi yang efektif untuk melatih guru dalam penerapan *mindful learning*.

Daftar Pustaka

- Cahyani, L., & Wahyuni, E. (2023). Efektivitas pendekatan *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa sekolah menengah atas: Literature review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 82–91. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.11463>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Corthorn, C., Vega, S., & Jara, P. (2024). *Mindfulness*, teacher mental health, and well-being in early education: A correlational study. *BMC Psychology*, 12(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01930-3>
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E., & Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70–95. <https://doi.org/10.1080/15377900903379125>
- Ishida, A., & Sekiyama, T. (2024). Variables influencing students' learning motivation: Critical literature review. *Frontiers in Education*, 9, Article 1445011. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1445011>
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity in the classroom*. W. W. Norton & Company.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). *Naskah akademik pembelajaran mendalam: Menuju pendidikan bermutu untuk semua*. Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Langer, E. J. (2000). *Mindful learning*. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220–223. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>
- Langer, E. J. (2016). *The power of mindful learning* (2nd ed.). Da Capo Press.
- Li, S. (2021). Psychological wellbeing, *mindfulness*, and immunity of teachers in second or foreign language education: A theoretical review. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 720340. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720340>
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., Chan, A. T. Y., Cheung, F. T. L., & Yeung, C. M. C. (2021). Effectiveness and mechanisms of *mindfulness* training for school teachers in difficult times: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12(12), 2918–2931. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01726-4>
- Permana, L., Rahman, A. A., & Hidayat, I. N. (2019). Peran *mindfulness* dalam meningkatkan behavioral self-control remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). *Mindfulness* -based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Wang, Q., Zhang, Y., Zhang, Y., & Chen, T. (2023). The impact of *mindful learning* on subjective and psychological well-being in postgraduate students. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1009. <https://doi.org/10.3390/bs13121009>
- Wilinda, N., & Salim, R. M. A. (2023). Peran kecerdasan emosional sebagai mediator antara trait *mindfulness* dengan motivasi akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 103–115. <https://doi.org/10.21009/JPPP.121.08>