



Analisis Penerapan Strategi Mindful Learning Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas 3 SD Muhammadiyah 1 Surakarta

Ika Ayu Wulandari¹, Harun Joko Prayitno¹

¹ Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

*Corresponding author email: a510220267@student.ums.ac.id

Article Info

Article history:

Received April 06, 2026

Approved May 08, 2026

Keywords:

Mindful Learning, Academic Achievement, Elementary School

ABSTRACT

This study aims to analyze the application of mindful learning strategies and identify aspects that contribute to improving the academic achievement of third-grade students at Muhammadiyah 1 Elementary School in Surakarta. The study used a descriptive qualitative approach with one teacher and 25 students as subjects. Data collection was conducted through observation, interviews, and documentation, then analyzed using Creswell's qualitative analysis model with the principle of trustworthiness. The results of the study indicate that the improvement in students' academic achievement is influenced by several main aspects, namely: (1) increased focus and concentration of students during the learning process, (2) active student involvement through learning activities based on direct experience, (3) the development of students' metacognitive awareness in understanding and managing learning strategies, (4) the creation of a safe, calm, and emotionally conducive classroom environment, and (5) the readiness and understanding of teachers in applying the principles of mindful learning. These aspects encourage students to understand learning concepts more deeply, connect the material to their daily lives, and show improvement in academic evaluation results. However, it was found that a small number of students still require special assistance. Thus, mindful learning strategies have been proven effective in improving the academic achievement of elementary school students through the integrated strengthening of cognitive, affective, and metacognitive aspects.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan strategi pembelajaran *mindful learning* serta mengidentifikasi aspek-aspek yang berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik siswa kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek satu guru dan 25 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis kualitatif Creswell dengan prinsip *trustworthiness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan prestasi akademik siswa dipengaruhi oleh beberapa aspek utama, yaitu: (1) meningkatnya kemampuan fokus dan konsentrasi belajar siswa selama proses pembelajaran, (2) keterlibatan aktif siswa melalui aktivitas pembelajaran berbasis pengalaman langsung, (3) berkembangnya kesadaran metakognitif siswa dalam memahami dan mengelola strategi belajar, (4) terciptanya lingkungan kelas yang aman, tenang, dan kondusif secara emosional, serta (5) kesiapan dan pemahaman guru dalam menerapkan prinsip *mindful learning*. Aspek-aspek tersebut mendorong siswa untuk memahami

konsep pembelajaran secara lebih mendalam, mampu mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari, serta menunjukkan peningkatan dalam hasil evaluasi akademik. Meskipun demikian, ditemukan bahwa sebagian kecil siswa masih memerlukan pendampingan khusus. Dengan demikian, strategi *mindful learning* terbukti efektif dalam meningkatkan prestasi akademik siswa sekolah dasar melalui penguatan aspek kognitif, afektif, dan metakognitif secara terpadu.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Wulandari, I. A., & Prayitno, H. J. (2026). Analisis Penerapan Strategi Mindful Learning Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas 3 SD Muhammadiyah 1 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(2), 1505–1521. <https://doi.org/10.55681/jige.v7i2.5822>

PENDAHULUAN

Pendidikan abad ke-21 mengharuskan metode pendekatan pembelajaran yang bukan hanya berfokus pada kemampuan akademik, namun tertuju pada mengintegrasikan aspek psikologis dan emosional peserta didik. Di era modern ini, teknologi terus berkembang dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Penelitian oleh (Nasser et al., 2021) mengemukakan bahwa manfaat teknologi adalah mempermudah pekerjaan manusia dengan menggunakan teknologi sebagai bantuan tambahan dan mengatasi keterbatasan cara kerja manusia. Menurut (Sari & Munir, 2024) penggunaan teknologi dalam proses belajar terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa, memperluas akses terhadap berbagai sumber belajar, serta mendukung terlaksananya pembelajaran yang lebih adaptif sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan individu peserta didik. Menurut Mayasari (2021) dalam (Raup et al., 2022) Kecerdasan buatan (*Artificial Intelligent*) berpotensi memberikan kemudahan bagi seorang guru dalam pelaksanaan pembelajaran, sehingga pada masa mendatang tenaga pendidik dituntut untuk terus belajar dan mengikuti arus perkembangan teknologi, khususnya dalam bidang pengembangan kurikulum pembelajaran. *Deep Learning* yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang orientasinya pada pendalaman pemahaman konsep, tidak hanya terbatas pada kemampuan menghafal atau memahami fakta secara permukaan (Mutmainnah et al., 2025). Sementara itu, menurut Otto et al. (2020) dalam (Kinasih & Hidayah, 2025), *deep learning* diartikan sebagai pemahaman yang lebih dalam terhadap suatu topik yang melibatkan penggabungan pengetahuan, penerapan, dan penalaran, serta meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara kritis. *Deep Learning* tidak semata-mata berorientasi pada penguasaan materi pembelajaran, tetapi juga mencakup aspek motivasional, yaitu rasa tertarik atau "*fascination*" terhadap mata pelajaran yang dipelajari. Menurut Hattie dan Donoghue (2016) dalam (Ramadan et al., 2025), pembelajaran berbasis *deep learning* mampu melibatkan proses berpikir yang lebih kompleks, seperti menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan sesuatu. Proses ini tidak hanya melibatkan pikiran, tetapi juga emosional pada siswa sehingga mereka lebih tertarik dan termotivasi untuk belajar.

Pendekatan *Deep Learning* dengan menggabungkan tiga konsep pembelajaran utama, yaitu *mindful learning* (pembelajaran berkesadaran), *joyful learning* (pembelajaran menyenangkan), dan *meaningful learning* (pembelajaran bermakna). Pendekatan berbasis *Deep Learning* memiliki ciri khas yang penting, yaitu menekankan hubungan antara wawasan terbaru dan pengalaman maupun pemahaman awal yang sudah ada dalam diri peserta didik. Melalui pendekatan ini, siswa diarahkan untuk memperkaya pemahaman konseptual, mendorong proses refleksi kritis,

serta mampu mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh dalam konteks kehidupan nyata (Nasution et al., 2024). Berdasarkan temuan (Feriyanto & Anjariyah, 2024) menyatakan bahwa ketiga konsep ini sangat penting dalam membantu penggunaan Deep Learning secara efektif di berbagai situasi pendidikan. Pembelajaran bermakna (*Meaningful Learning*) adalah suatu tahapan pembelajaran yang merujuk pada peserta didik untuk mengaitkan materi terbaru dan wawasan yang sudah dimilikinya, sehingga dapat membentuk hubungan yang relevan dan memiliki konteks (Polman et al., 2021). Pembelajaran Sadar (*Mindful Learning*) menurut (Lerchenfeldt et al., 2023) dalam (Hartono et al., 2025), menekankan pentingnya memberikan perhatian penuh terhadap setiap aspek dalam proses belajar secara sadar, tanpa terburu-buru, serta bebas dari gangguan yang dapat menghambat pemahaman. Menurut (Bhakti et al., 2019), Pembelajaran Menyenangkan (*Joyful Learning*) merupakan pembelajaran yang berfokus pada lingkungan pembelajaran yang mampu menciptakan rasa bahagia dan motivasi bawaan, yang telah terbukti memberikan dampak positif terhadap hasil belajar secara signifikan. Pendekatan pembelajaran yang sesuai dan berkaitan dengan jawaban rintangan itu salah satunya *Mindful Learning* (pembelajaran berkesadaran penuh). *Mindful learning* merupakan suatu pendekatan yang berorientasi pada peserta didik, yang menitikberatkan pada pembentukan pemahaman melalui pengolahan dan pengembangan konsep ke dalam bentuk pemaknaan yang baru. Pendekatan ini dilakukan dengan mengintegrasikan gagasan awal, pengalaman belajar peserta didik, serta materi pembelajaran dengan beragam aktivitas dan penciptaan lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan (Siahaan, 2018) dalam (Abdurrochim et al., 2024). Pembelajaran penuh kesadaran atau *mindful learning* telah banyak dikaji sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas proses belajar. Dalam konteks ini, siswa sekolah dasar perlu memiliki kesadaran penuh saat mengikuti proses pembelajaran. Penerapan model pembelajaran berbasis mindfulness telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku etis siswa sekolah dasar. Dengan membangun kemampuan perhatian penuh dan menerima sesuatu tanpa menilai, siswa lebih mampu mengelola emosi mereka, meningkatkan konsentrasi, serta menunjukkan perilaku sosial yang positif seperti empati dan kerjasama (Krismayanti, 2024). Relevan dengan temuan (Aqilah et al., 2025) mindfulness berperan sebagai sarana penghubung antara kesadaran akan diri sendiri dan kemampuan untuk mengendalikan diri, yang secara langsung membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam belajar siswa. Kesadaran penuh ini sangat berkaitan dengan mindfulness, yang dalam pendekatan *Deep Learning* diadaptasi menjadi *mindful learning*. Konsep ini diadaptasi dari teori *mindfulness* yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn (1990), yang menyatakan bahwa *mindfulness* adalah kesadaran yang muncul ketika seseorang secara sengaja memberikan perhatian pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi.

Pendekatan ini serupa dengan konsep pembelajaran aktif yang menjadikan peserta didik menjadi utama dalam kegiatan belajar, sebagaimana dikemukakan oleh Bonwell & Eison (1991), serta sejalan dengan teori konstruktivisme Vygotsky (1978) yang menyebut bahwa peranan aktif sisanya untuk mengembangkan wawasan menjadi hal yang penting. Selain itu, aspek metakognisi, yang mencakup kesadaran dan kemampuan peserta didik dalam mengelola proses berpikirnya yang menjadi suatu komponen penting dalam pembelajaran mendalam (Flavell, 1979). Pembelajaran aktif merupakan cara belajar di mana siswa secara langsung terlibat dalam berpikir dan kegiatan belajarnya. Pendekatan ini membantu meningkatkan kemampuan mengingat dan memahami konsep-konsep yang diajarkan, (Bonwell dan Eison, 1991) dalam (Nurhasanah & Pujiati, 2025). Teori konstruktivis menurut Vygotsky, siswa mampu menumbuhkan pengetahuan mereka melalui keterlibatan aktif peserta didik dengan

sebayanya dan pengalaman yang memiliki makna. Metakognisi, menurut Flavell, merujuk pada kemampuan individu dalam memahami, memantau, serta mengendalikan strategi dan proses belajarnya sendiri. Peserta didik yang memiliki kemampuan dalam mengatur strategi belajar secara efektif cenderung mampu memahami dan mengingat materi secara dalam. Sejalan dengan penelitian (Marini et al., 2025) kegiatan *mindful learning* membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran penuh, yang dimulai dari diri sendiri melalui penerimaan akan diri sendiri, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Aktivitas ini juga membantu dalam melatih kebugaran fisik dan meningkatkan kemampuan konsentrasi. Menurut Langer dalam (Piscayanti et al. 2022) dikutip dari (Dewi et al., 2025) mengatakan bahwa pembelajaran mandiri melibatkan sikap terbuka terhadap gagasan atau perspektif baru, perhatian terhadap situasi atau konteks yang ada, serta kemampuan untuk merasa sensitif terhadap perubahan yang terjadi.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan *mindful learning* di sekolah dasar memiliki dampak positif terhadap peningkatan prestasi akademik siswa. Studi oleh (Abdurrochim et al., 2024) dengan kelompok kontrol yang mengimplementasikan pendekatan konvensional, penggunaan pendekatan *mindful learning* dalam proses pembelajaran mampu memengaruhi positif terhadap hasil pembelajaran IPAS yang meningkat. Selain itu, (Chowmas, 2021) menemukan bahwa hasil penelitian yang dilakukan adanya pengaruh positif dan signifikan pada kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan prestasi belajar mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Penelitian lainnya oleh (Hartono et al., 2025) mengungkapkan bahwa pendekatan *mindful learning* terbukti tidak hanya mampu menjawab tantangan pembelajaran IPAS yang bersifat teoritis dan tidak kontekstual, tetapi juga berperan dalam membentuk kesadaran sosial dan karakter siswa yang lebih reflektif serta bertanggung jawab. Studi lainnya dari (Anggoro et al., 2017) siswa merasakan suasana belajar mampu menumbuhkan rasa ingin tahu, diciptakannya suasana yang nyaman dan menarik, sehingga mendorong semangat dan fokus ketika proses pembelajaran. Keikutsertaan siswa secara aktif terlihat dari keikutsertaan mereka dalam menyediakan alat pembelajaran sendiri serta kemampuan untuk membagi tugas dalam kelompok secara mandiri dengan penuh semangat.

Dari berbagai temuan dan kajian teoretis tersebut, studi ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah 1 Surakarta untuk mengkaji terkait pembelajaran *mindful learning* di kelas 3. Fokus penelitian ini adalah menganalisis strategi pembelajaran *mindful learning* terhadap prestasi akademik siswa. Melalui kesadaran penuh dalam proses pembelajaran, siswa juga dilatih untuk fokus, tenang, dan mampu berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Oleh karena itu, *mindful learning* selain mendukung dalam prestasi akademik, juga siswa mampu memahami materi secara mendalam dan mampu memusatkan perhatian dalam proses pembelajaran. Dengan terciptanya fokus, motivasi, dan kesadaran penuh dalam belajar, siswa dapat meningkatkan kemampuan akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait penerapan strategi *mindful learning* terhadap peningkatan prestasi akademik siswa SD Muhammadiyah 1 Surakarta.

METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan memberikan jawaban atas berbagai pertanyaan studi yang berhubungan dengan bagaimana, di mana, apa dan siapa sebuah kejadian ataupun pengalamannya itu terjadi. Penelitian ini dilakukan secara detail guna mengungkap berbagai pola yang timbul dari kejadiannya itu (Kim et al., 2016). Penentuan

pendekatan ini dikarenakan dapat memberi pemahaman mendetail tentang kejadian yang dialami secara alami di lingkungan sekolah, serta penulis dapat memahami pengalaman, makna, dan cara-cara yang digunakan oleh guru dan siswa dalam situasi nyata (Cresswell & Poth, 2018).

Subjek penelitian terdiri atas guru dan 25 siswa kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta yang menerapkan strategi pembelajaran *Mindful Learning* dalam proses kegiatan belajar mengajar. Subyek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni menentukan informan yang bisa memberikan pemahaman penelitian dan mampu memberikan informasi yang relevan. Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, di antaranya dokumentasi, pengamatan dan wawancara. Ketiga teknik ini digunakan secara terpadu supaya data yang didapatkan secara tepat, mendalam, dan dapat menguatkan melalui proses triangulasi (Sugiyono, 2019). Teknik penelitian ini juga digunakan untuk observasi langsung terhadap proses pembelajaran di kelas dengan menerapkan strategi *Mindful Learning*.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan prinsip *trustworthiness* yang mencakup *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. *Credibility* dijaga dengan triangulasi teknik, sumber, dan waktu, serta *member checking* (Birt et al., 2016). *Transferability* dilakukan dengan memberikan deskripsi kontekstual secara rinci, *dependability* dengan mendokumentasikan proses penelitian secara sistematis, dan *confirmability* dengan menjaga objektivitas peneliti melalui reflektivitas (Nowell et al., 2017). Data dianalisis melalui pendekatan kualitatif berdasarkan model Creswell. Pada tahap awal, data yang didapat dari dokumentasi, wawancara, dan pengamatan pembelajaran *mindful learning* diorganisasikan terlebih dahulu. Selanjutnya, peneliti membaca keseluruhan data untuk memahami secara menyeluruh, kemudian melakukan proses pengkodean untuk mengidentifikasi berbagai kategori dan tema yang terkait dengan penerapan *mindful learning* serta dampaknya terhadap keterlibatan dan prestasi akademik siswa. Tema-tema yang ditemukan kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan diinterpretasikan sesuai dengan tujuan penelitian (Cresswell & Cresswell, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan studi membuktikan penerapan pendekatan *mindful learning* diimplementasikan dengan efektif dan berfokus pada pengalaman peserta didik, yaitu dimulai dari kondisi kelas, metode pembelajaran dan keikutsertaan peserta didik dalam pembelajaran tersebut. Aspek ini digunakan guna memberikan pemahaman yang mendetail sehingga dapat memengaruhi keseharian peserta didik dan mampu berkesadaran penuh dalam belajar. Penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran yaitu dengan menggunakan simulasi pembelajaran materi operasi bilangan.

Dalam simulasi ini, siswa dibagi dalam beberapa kelompok sesuai dengan bilangan yang diinginkan oleh guru. *mindful learning* diterapkan dengan cara peserta didik melakukan pengamatan, merasakan, dan memahami arahan guru sehingga mereka dapat menjawab pertanyaan yang diberikan. Misalnya, guru meminta 10 siswa untuk maju ke depan dan berdiri sesuai dengan arahan guru yaitu operasi bilangan 2 dikali 5, siswa berdiri dengan 5 kelompok dengan setiap kelompok berisi 2 orang. Guru akan memberikan pertanyaan kepada siswa yang berada di belakang, “operasi bilangan 2 dikali 5 hasilnya berapa?” lalu siswa diminta untuk menghubungkan konsep tersebut dengan konsep perkalian bilangan matematika. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya cenderung menerima materi secara pasif dan monoton tetapi juga melibatkan kemampuan berkesadaran penuh selama pembelajaran berlangsung. Beberapa siswa ada yang dengan cepat memahami konsep dan dapat fokus dalam pembelajaran, sementara

yang lain merasa tidak bisa diam dan selalu memiliki kesibukan sendiri, contohnya asyik bermain dan tidak memahami materi yang disampaikan sehingga membutuhkan bimbingan lebih lanjut. Perilaku ini dapat dikaitkan dengan tingkat kesadaran penuh dalam pembelajaran dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa.

Temuan studi ini sejalan dengan temuan dari (Saputro et al., 2023) yakni *mindfulness* berperan krusial dalam mengembangkan motivasi pembelajaran peserta didik. Selain itu, pembelajaran *mindfulness* juga efektif dalam meningkatkan kemampuan fokus dan literasi siswa. Dalam konteks penelitian ini, siswa terlihat lebih aktif dan memahami materi pembelajaran melalui pengalaman konkret sehingga diharapkan dapat menambah prestasi akademik peserta didik. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh (Diputera, 2024) menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu mendorong peserta didik agar berkembang sebagai pembelajar yang berkesadaran dan reflektif. Pembelajaran berbasis *Mindful Learning* tidak semata-mata menekankan kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian, melainkan melibatkan pengembangan kesadaran metakognitif yang bisa membuat peserta didik mengerti dan mengelola belajarnya secara mandiri. Melalui pendekatan ini, murid selain diarahkan untuk memperhatikan materi pembelajaran, juga untuk menyadari cara mereka belajar, strategi yang diterapkan, serta upaya yang dapat dilakukan guna meningkatkan efektivitas proses belajar.

Tabel 1. Fokus dan Partisipasi Belajar Siswa Kelas 3

Aspek	Indikator	Temuan Lapangan
Fokus belajar	Siswa memperhatikan instruksi selama pembelajaran berlangsung.	Sebagian besar siswa mampu mempertahankan fokus selama 15-20 menit, sedangkan siswa yang lainnya hanya mampu mempertahankan selama 10 menit saja.
Partisipasi	Siswa mengikuti pembelajaran matematika dalam kegiatan " <i>repeating edision</i> "	Seluruh siswa aktif menjawab pertanyaan dari guru.
Kemampuan akademik	Siswa menyelesaikan soal evaluasi dengan benar dan tepat.	Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik dapat memberikan jawaban atas pertanyaan secara benar dan tepat, yang mencerminkan pemahaman yang baik terhadap materi yang telah dipelajari. Namun demikian, masih terdapat sejumlah kecil siswa yang belum mencapai ketepatan dalam menjawab soal dan memerlukan pendampingan serta perhatian khusus agar dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

Berdasarkan temuan pada Tabel 1, sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan untuk tetap fokus dan terlibat secara aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa tampak lebih mampu mengikuti alur kegiatan pembelajaran dengan perhatian yang terjaga serta menunjukkan partisipasi yang positif. Selain itu, hasil evaluasi mengindikasikan bahwa mayoritas siswa dapat menyelesaikan tugas dengan tepat, yang mencerminkan pemahaman terhadap materi yang dipelajari. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran berbasis kesadaran penuh atau *mindful learning* mampu menjadikan siswa ke dalam kondisi optimal untuk memahami materi, memproses informasi, serta menghubungkan konsep matematika dengan pengalaman di kehidupan nyata. Pembelajaran yang berkesadaran penuh terbukti mampu menciptakan proses belajar yang lebih bermakna, terstruktur, dan sesuai dengan perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar.

Hasilnya ini serupa dengan temuan (Mardiana et al., 2024) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik cenderung mampu mempertahankan fokus dengan baik, terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, serta mampu mengimplementasikan ilmu yang telah diperoleh dengan baik. Sementara itu, siswa dengan prestasi belajar sedang memiliki tingkat konsentrasi yang cukup baik, tetapi masih memerlukan peningkatan dalam pemahaman terhadap materi pelajaran. Temuan lain yang dilakukan oleh (Arifin et al., 2025) juga menunjukkan bahwa partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran juga mempengaruhi pemahaman siswa dalam mengemukakan ide maupun pendapat. Selain itu, siswa juga mampu mengingat dan menganalisis yang diperoleh sehingga siswa mampu menyelesaikan pertanyaan yang diberikan oleh guru. Relevan dengan penelitian (Jantrifa & Marwan, 2023) bahwa faktor utama yang mempengaruhi tingkat konsentrasi dan fokus belajar siswa adalah guru mampu mempertimbangkan metode pengajaran yang lebih interaktif. Selain mampu meningkatkan partisipasi terhadap siswa, pembelajaran yang efektif juga mampu menjadikan siswa lebih mudah memahami pembelajaran dengan baik.

Kemampuan akademik siswa dalam temuan lapangan yang telah saya lakukan adalah siswa mampu menjawab pertanyaan guru dengan benar dan tepat. Sebagian besar siswa mampu menyelesaikan soal evaluasi dengan benar dan tepat, namun sejumlah kecil siswa lainnya membutuhkan pendampingan dan perhatian khusus. Hal ini terjadi karena siswa tersebut mengalami penurunan minat dan tingkat ketertarikan yang rendah terhadap pembelajaran. Sejalan dengan penelitian (Aripin & Rahmat, 2025) bahwa *deep learning* mampu menguatkan siswa dalam berpikir tingkat tinggi (HOTS). Pembelajaran ini mampu mengembangkan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah karena kemampuan ini merupakan indikator penting dalam akademik abad ke-21. *Mindful learning* diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi siswa, yang sesuai dengan penelitian (Winarti et al., 2025) bahwa peningkatan akademik siswa tidak hanya melalui nilai, namun mampu dilihat dari ketahanan atensi, pemahaman konsep, dan kesiapan belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran. Secara signifikan, pembelajaran dengan kesadaran penuh (*mindful learning*) mampu meningkatkan motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh (Mashuri & Yudasari, 2024) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar siswa setelah menerapkan *mindful learning*. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan *mindful learning* berkontribusi secara positif dalam membangun lingkungan belajar yang kondusif serta mendorong motivasi belajar siswa.

Tabel 2. Pemahaman dan Implementasi *Mindful Learning*

Aspek	Kutipan Wawancara	Makna Temuan	Interpretasi Ilmiah
Pemahaman guru tentang Mindful Learning	“Berusaha mendalami dan memahami konsep <i>mindful learning</i> . <i>Inshaallah</i> sudah paham.”	Guru memiliki kesiapan konsep yang cukup, sehingga penerapan <i>mindful learning</i> dapat berjalan secara efektif dan kondusif.	<i>Mindful learning</i> menuntut guru untuk memahami prinsip <i>awareness</i> dan <i>attentiveness</i> . Guru yang memahami konsep <i>mindful learning</i> mampu mengelola kelas secara sadar (Langer, 2016) (Roeser & Eccles, 2015)
Implementasi <i>mindful learning</i>	“Setiap pagi semua siswa harus berkesadaran, setiap pembelajaran harus memperhatikan siswa dan kondisi kelas supaya bisa benar-benar berkesadaran, menyenangkan dan, anak paham dengan materi yang diajarkan.”	Guru menerapkan tiga komponen pembelajaran yang berkesadaran, dan kesenangan, yang bermakna merupakan inti <i>mindful teaching</i> .	Menurut (Roeser & Eccles, 2015) guru yang menerapkan <i>mindful teaching</i> menciptakan suasana kelas yang aman secara emosional dan meningkatkan fokus siswa.
Dampak terhadap kemampuan akademik	“Sudah ada perkembangan, namun sebagian kecil siswa masih membutuhkan perhatian khusus.”	Strategi ini berdampak positif, namun beberapa siswa memerlukan pembelajaran yang berdiferensiasi.	Penelitian oleh (Bakosh et al., 2016) menunjukkan <i>mindfulness</i> meningkatkan capaian akademik tetapi efeknya bervariasi antar siswa.
Hambatan penerapan <i>mindful learning</i>	“Waktu... Kalender pendidikan hari efektif yang berkurang, terutama menjelang UAS.”	Penerapan <i>mindful learning</i> membutuhkan waktu karena ada tahapan refleksi dan aktivitas kesadaran yang harus dilakukan sebelum inti pembelajaran.	Penelitian yang dilakukan oleh (Emerson et al., 2020) mengungkap bahwa waktu sebagai kendala utama implementasi <i>mindfulness</i> di sekolah.
Saran Pengembangan	“Harus melihat situasi siswa dan kondisi.”	Guru menyadari pentingnya penyesuaian strategi berdasarkan kondisi kelas (<i>responsive teaching</i>).	Menurut (Ulandari & Efendi, 2025) capaian tersebut mengindikasikan bahwa guru telah menjalankan perannya sebagai fasilitator dan pembimbing dalam penerapan pembelajaran

			berbasis <i>mindfulness</i> secara efektif. Guru mampu membangun suasana kelas yang kondusif, tenang, dan suportif, sehingga mendukung peserta didik dalam meningkatkan fokus selama proses pembelajaran.
Perubahan yang terjadi dalam penerapan mindful learning	<p>“Siswa senang, siswa mampu menyimpulkan bahwa pembelajaran ini harus tahu dan paham. Misalkan pada penjumlahan yang tidak hanya diterapkan di kelas saja, namun juga diterapkan diluar kelas. Yang terpenting, siswa mampu menghubungkan konsep ini dengan kehidupan sehari-hari dan mengimplementasikannya.”</p>	Penerapan <i>mindful learning</i> mampu meningkatkan pemahaman siswa dalam menghubungkan konsep materi dengan kehidupan sehari-hari.	Penelitian (Abdurrochim et al., 2024) bahwa penerapan pendekatan <i>mindful learning</i> dalam proses pembelajaran memiliki dampak positif yang lebih baik dalam meningkatkan hasil belajar.

Temuan pada tabel 2, mengenai pandangan guru menunjukkan bahwa guru telah memahami konsep belajar *mindful learning*, terutama dalam aspek kesadaran, ketertarikan, dan pengajaran yang penuh perhatian. Dalam hal ini guru mampu menciptakan lingkungan kelas yang aman secara emosional, nyaman, dan mendukung. Guru juga menyadari akan perbedaan kemampuan siswa, sehingga mampu memberikan pembelajaran yang berbeda sesuai kebutuhan sejumlah kecil siswa yang masih memerlukan pelayanan khusus. Hal ini sesuai dengan konsep pengajaran responsif, di mana guru menyesuaikan strategi pembelajaran sesuai dengan kondisi emosional dan tingkat kesiapan belajar siswa.

Pemahaman guru terhadap konsep dan prinsip *mindful learning* merupakan salah satu faktor yang mendukung efektivitas penerapan pembelajaran yang berbasis *mindful learning*. Pemahaman guru tentang pendekatan *deep learning* sangat penting, karena pendekatan ini menggabungkan pengetahuan, keterampilan berpikir kritis, kreativitas, serta kerja sama. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa menghafal informasi, tetapi juga mampu menekankan mereka untuk aktif terlibat dalam proses belajar, serta menerapkan pengetahuan dalam berbagai situasi dan konteks yang berbeda (Hendrawan et al., 2025). Sependapat dengan penelitian (Hapsari dan Fatimah 2021) dalam (Nasyir et al., 2025) bahwa keberhasilan guru dalam menerapkan pembelajaran yang peduli, bermakna, dan penuh sukacita sangat bergantung pada kemampuan, kreativitas, serta komitmen para guru. Guru diharapkan senantiasa meningkatkan kompetensi profesional melalui pembelajaran berkelanjutan, inovasi, serta kemampuan menyesuaikan strategi pembelajaran dengan kebutuhan peserta didik dan kondisi

lingkungan sekolah. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah dan dinas pendidikan memiliki peran yang krusial, khususnya dalam penyelenggaraan pelatihan, penyediaan sarana pendukung, serta pengembangan instrumen penilaian yang relevan. Relevan dengan penelitian (Wibowo et al., 2025) bahwa dengan menerapkan strategi yang efektif, guru berhasil menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif dan bermakna meskipun dalam kondisi waktu yang terbatas.

Penerapan prinsip belajar berkesadaran penuh (*mindful learning*) dalam proses pembelajaran mendalam di sekolah dasar Islam terpadu sangat terlihat dalam berbagai aktivitas pembelajaran yang dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, interaktif, dan manusiawi. Dengan demikian, prinsip belajar sadar ini telah diaplikasikan dalam beragam aspek pembelajaran dengan tujuan untuk menumbuhkan motivasi belajar yang positif serta memperkuat interaksi sosial antar siswa. Lingkungan belajar yang kondusif tidak hanya berkontribusi terhadap pencapaian hasil akademik yang baik, tetapi juga berperan sebagai sarana efektif dalam membangun kedekatan emosional antara guru dan siswa, yang menjadi karakteristik pembelajaran mendalam berbasis nilai dalam konteks pendidikan Islam terpadu (Sutopo et al., 2025). Di samping manfaat yang diperoleh, implementasi *mindful learning* tidak terlepas dari berbagai hambatan yang memengaruhi efektivitas penerapannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Hartono et al., 2025) bahwa hambatan dalam penerapan belajar *mindfulness* pada pembelajaran adalah keterbatasan waktu yang tersedia dalam struktur jadwal mengajar. Banyak guru mengeluh bahwa jumlah waktu yang diberikan untuk pembelajaran efektif sangat terbatas. Situasi ini semakin sulit karena adanya berbagai kegiatan sekolah lain yang sering mengurangi waktu efektif untuk kegiatan belajar mengajar di kelas. Temuan lain dalam penelitian (Krismayanti, 2024) bahwa guru yang menerapkan strategi reflektif, dialog terbuka, dan pengelolaan diri secara efektif mampu meningkatkan kesadaran metakognitif siswa. Dampak positif dari pendekatan ini dapat dilihat dari meningkatnya partisipasi aktif, rasa disiplin, serta kemampuan siswa dalam menghubungkan materi pelajaran dengan pengalaman pribadi maupun sosial.

Penerapan *mindful learning* ini juga menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam proses pembelajaran, khususnya dalam aspek kesadaran belajar, keterlibatan siswa, dan kualitas interaksi di kelas. Relevan dengan temuan (Zakirah et al., 2025) bahwa pendekatan *mindful learning* sangat efektif dalam meningkatkan kreativitas siswa. Keberhasilan ini dicapai karena pendekatan tersebut berhasil mendorong siswa untuk lebih peka terhadap proses belajar, lebih percaya diri dalam berkreasi, terbuka terhadap ide-ide baru, serta mampu melakukan refleksi secara mandiri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Azzahra & Jaya, 2025) bahwa penerapan pembelajaran *mindful* dalam proses pembelajaran telah menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Metode pembelajaran ini mengutamakan kesadaran penuh, partisipasi aktif, dan refleksi diri, yang mendorong siswa untuk tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga memahami isi pelajaran lebih mendalam. Dari hasil penelitian terlihat bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan aktivitas belajar siswa, seperti perhatian terhadap materi, partisipasi dalam diskusi, kemampuan menyampaikan pendapat, serta kerja sama dalam kelompok, yang secara bersamaan berkontribusi terhadap peningkatan pencapaian akademik. Peningkatan ketuntasan belajar siswa dari satu siklus ke siklus berikutnya menunjukkan bahwa pembelajaran *mindful* efektif dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara bersamaan. Dengan demikian, pembelajaran *mindful* dapat dianggap sebagai pendekatan yang tidak hanya meningkatkan hasil belajar secara kuantitatif, tetapi juga memperkuat kualitas proses belajar secara menyeluruh. Penelitian lain yang dilakukan

oleh (Ayu et al., 2025) mengindikasikan bahwa selain memberikan dampak positif bagi siswa dalam proses belajar, *mindful learning* ini juga memberikan dampak positif terhadap guru dalam proses mengajar. Dengan pendampingan hingga akhir September, para guru berhasil memperoleh strategi baru dalam mengelola kelas yang lebih partisipatif, reflektif, dan bermakna.

Tabel 3. Tanggapan Siswa Terhadap Implementasi *Mindful Learning*

Aspek	Kutipan Wawancara	Makna Temuan	Interpretasi Ilmiah
Kesan emosional terhadap pembelajaran	“Jadi lebih paham... lebih fokus dan lebih tenang.”	<i>Mindfulness</i> membantu menurunkan stres dan meningkatkan kejernihan berpikir sehingga pemahaman meningkat.	Penelitian (Dong Jin, 2022) bahwa <i>mindfulness</i> menjadi strategi yang relevan dalam mendukung peserta didik, guru, serta tenaga kependidikan untuk mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mengembangkan keterampilan sosial serta emosional.
Bagian pembelajaran yang disukai	“Ada waktunya tenang dan benar-benar fokus... ada games dan ice breaking.”	Pembelajaran <i>mindful</i> mampu meningkatkan motivasi belajar serta mendorong keterlibatan aktif siswa.	Temuan penelitian (Nasyir et al., 2025) penerapan pendekatan <i>mindful learning</i> menunjukkan dampak positif terhadap keterlibatan, motivasi, serta pemahaman siswa.
Dampak pada pemahaman akademik	“Aku jadi lebih paham karena itu nilaiku menjadi lebih baik, karena aku bisa fokus.”	Fokus yang meningkat memperbaiki pemahaman konsep.	Penelitian (Idris et al., 2025) menunjukkan bahwa penerapan pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual dan kemampuan berpikir kritis, tetapi juga berhasil mengatasi berbagai masalah yang sering terjadi dalam proses pembelajaran.

Dari Tabel 3, respon siswa terhadap pembelajaran *mindful learning* menunjukkan bahwa suasana belajar terasa lebih menyenangkan, fokus meningkat, serta pemahaman terhadap materi menjadi lebih baik. Siswa secara konsisten menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang, tidak terburu-buru, dan mampu menghubungkan konsep pembelajaran dengan pengalaman sehari-hari. Dampak positif ini menunjukkan bahwa pembelajaran penuh kesadaran tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga mendukung aspek afektif dan sosial emosional siswa. Pembelajaran yang penuh kesadaran mendorong siswa untuk lebih reflektif, mampu mengatur diri, serta lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

Kesan emosional yang dirasakan oleh siswa dalam pembelajaran *mindful learning* sangat mempengaruhi dalam berlangsungnya pembelajaran di kelas. Temuan ini relevan dengan penelitian oleh (Suwandi et al., 2024) bahwa penerapan pendekatan pendidikan *mindfulness* memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental dan capaian akademik siswa. *Mindfulness*, yang berarti mampu memperhatikan secara penuh pada pengalaman saat ini, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kemampuan berfokus, serta meningkatkan keterampilan sosial siswa. Melalui implementasi program *mindfulness* siswa dibantu untuk mengelola stress dan tekanan yang kerap muncul dalam lingkup pendidikan, sehingga pada akhirnya berkontribusi positif terhadap peningkatan akademik mereka. Temuan lain juga menunjukkan bahwa manfaat dari penerapan *mindful learning* sangat besar. Pertama, pendekatan ini bisa membantu mengurangi stres yang muncul karena tekanan belajar. Saat siswa memiliki kemampuan mengelola perasaan dan memperhatikan hal-hal yang terjadi saat ini, mereka lebih siap menghadapi kesulitan dan tekanan di lingkungan pendidikan. Kedua, pembelajaran *mindful* juga meningkatkan kemampuan berpikir reflektif dan kreatif.

Dengan menyisihkan waktu untuk berpikir dan merefleksikan pengalaman belajar, siswa bisa memahami materi lebih dalam serta memiliki perspektif yang lebih luas. Ketiga, penggabungan tiga komponen dalam pembelajaran mendalam, yaitu bermakna, menyenangkan, dan *mindful*, saling melengkapi untuk menciptakan pengalaman belajar yang utuh. Misalnya, pembelajaran *mindful* dapat mendukung fokus siswa saat mengikuti pembelajaran bermakna melalui kegiatan proyek, sementara pembelajaran menyenangkan menjaga semangat dan motivasi mereka tetap tinggi (Fatihah et al., 2025). Selain memberikan kesan emosional dan mampu mengurangi stress pada siswa, *mindful learning* memiliki manfaat lain yaitu meningkatkan kesadaran diri siswa dalam berlangsungnya pembelajaran. Temuan ini relevan dengan (Nasihudin et al., 2023) bahwa berdasarkan hasil penelitian, pembelajaran *mindful learning* dilakukan tidak hanya untuk mengembalikan fokus siswa, tetapi juga sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran diri siswa dalam proses pembelajaran guna menaikkan kapasitas dan kualitas diri mereka. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, dapat dilihat bahwa pendekatan *mindfulness* terbukti cukup efektif dalam membantu pengelolaan kelas yang pada awalnya kurang kondusif, khususnya saat guru memasuki kelas. Dalam proses pembelajaran berlangsung, terdapat dampak positif berupa meningkatnya keaktifan siswa dalam proses belajar. Selama penerapannya, diskusi kelompok berjalan lebih terarah dan interaktif, serta kegiatan presentasi kelompok memicu pertanyaan-pertanyaan kritis dari siswa. Penerapan pembelajaran berbasis *mindful learning* telah menunjukkan manfaat yang signifikan bagi guru dan siswa dalam meningkatkan efektivitas proses belajar mengajar. Dari hasil penelitian tersebut, disarankan agar pendidik dapat mengintegrasikan teknik *mindfulness* dalam kegiatan pembelajaran untuk menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan mendukung. Selain itu, pendekatan ini juga

bisa diadaptasi untuk membantu siswa dalam menghadapi berbagai tantangan belajar secara lebih efektif (Ajeng et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru dan siswa, ditemukan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan pada keterampilan akademiknya. Hal ini dapat dilihat dari kemajuan siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran dengan *mindful learning*. Ada siswa yang awalnya memiliki kesibukan sendiri dan tidak fokus selama proses pembelajaran. Pada akhirnya, setelah mengikuti pembelajaran dengan *mindful learning*, mereka mulai fokus dan antusias selama pembelajaran berlangsung. Dengan menghubungkan konteks materi dengan pengalaman langsung yang dilakukan oleh guru, siswa mampu merefleksikan dan mengelola strategi belajarnya sendiri.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mutmainnah et al., 2025) bahwa pendekatan ini mendorong siswa untuk secara aktif mengevaluasi seberapa efektif metode belajar mereka, sehingga membentuk kebiasaan belajar yang lebih fleksibel dan sesuai dengan kebutuhan. Dengan demikian, *mindful learning* berfungsi sebagai penghubung antara proses pembelajaran akademik dan pengembangan kemampuan berpikir kritis serta kreatif. Analisis mendalam terhadap proses pembelajaran *mindful learning* menunjukkan bahwa keberhasilan metode ini tidak hanya bergantung pada kesiapan guru dan keterlibatan siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika sosial antar siswa. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, terlihat bahwa interaksi sosial yang positif juga berperan penting dalam menciptakan suasana kelas yang mendukung dalam proses belajar. Siswa yang memiliki kemampuan bekerja sama yang baik mampu membantu teman sebayanya dalam memahami materi, sehingga pembelajaran berlangsung lebih efektif. Hal ini sejalan dengan teori Vygotsky mengenai Zona Perkembangan Proksimal (ZPD), yang menegaskan bahwa siswa dapat mencapai tingkat pemahaman yang lebih komprehensif melalui bimbingan atau interaksi dengan teman sebaya yang lebih mahir. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayani et al., 2025) bahwa penerapan pembelajaran mendalam masih menghadapi berbagai tantangan, antara lain kurangnya pelatihan bagi guru, desain penilaian yang tidak reflektif, serta tidak adanya kebijakan internal yang sepenuhnya mendukung pembelajaran transformatif. Dengan demikian, keberhasilan pendekatan pembelajaran mendalam dalam konteks sekolah Islam sangat bergantung pada dukungan sistemik berupa kebijakan institusional yang progresif serta program pengembangan profesional yang berkelanjutan bagi para pendidik. Dengan adanya dukungan tersebut, model pengajaran ini dapat dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas, yang berkontribusi pada pembentukan profil siswa Pancasila yang utuh dalam berbagai dimensi, yaitu kognitif, afektif, spiritual, dan sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran *mindful learning* dapat menjadi pendekatan yang efektif meningkatkan kualitas akademik dalam proses belajar mengajar di tingkat sekolah dasar. Keberhasilan dalam menerapkan pendekatan ini didukung oleh tiga aspek utama, yaitu: (1) kesiapan guru, (2) keterlibatan aktif siswa, serta (3) lingkungan kelas yang mendukung secara emosional. Ketiga aspek tersebut bekerja sama secara harmonis sehingga membantu siswa dalam membangun pemahaman yang mendalam dan meningkatkan capaian akademik mereka.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru, kemampuan akademik siswa dapat dinilai dari bagaimana siswa tersebut mengikuti pembelajaran di kelas. Saat memperhatikan dan berkesadaran penuh, siswa mampu memahami materi pembelajaran. Ketika

guru memberikan soal evaluasi, siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini mampu dilihat bahwa siswa memperhatikan dan memahami konteks materi yang merupakan peningkatan terhadap kemampuan prestasi akademik mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Suwandi et al., 2024) bahwa penerapan pendekatan *Mindful Education* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan capaian akademik siswa. *Mindfulness*, yang mengacu pada kemampuan menghadirkan perhatian secara penuh pada pengalaman saat ini, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kemampuan berfokus, serta meningkatkan keterampilan sosial mereka.

Dengan demikian, penerapan *mindful learning* sangat relevan untuk diintegrasikan dalam proses belajar di tingkat sekolah dasar sebagai pendekatan yang tidak hanya menitikberatkan pada pencapaian nilai akademik, tetapi juga memperkuat pembentukan karakter, kemampuan mengelola diri, serta membiasakan siswa dalam membangun kebiasaan belajar yang reflektif. Untuk penelitian lebih lanjut, diperlukan penjelajahan lebih dalam mengenai penerapan belajar mandiri dalam mata pelajaran yang berbeda dan kondisi siswa yang lebih beragam, agar hasil temuan penelitian menjadi lebih luas dan dapat diterapkan secara umum.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran *mindful* di kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta berhasil meningkatkan kualitas proses pembelajaran serta memberikan kontribusi terhadap pencapaian prestasi akademik siswa. Metode *mindful learning* diterapkan melalui aktivitas simulatif, seperti pengelompokan siswa sesuai dengan konsep operasi bilangan, yang membantu mereka dalam membangun hubungan antara pengalaman nyata dengan konsep matematika yang abstrak. Keterlibatan langsung dalam aktivitas belajar ini membuat proses belajar lebih bermakna, meningkatkan kemampuan fokus, serta memungkinkan pembentukan pemahaman yang lebih dalam. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kesadaran penuh siswa memengaruhi variasi kemampuan akademik mereka. Siswa yang mampu mempertahankan fokus cenderung memahami materi secara lebih cepat, sedangkan siswa yang mudah terganggu perlu bimbingan untuk meningkatkan kemampuan mengatur diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, L. P., Hanifah, N., & Syahid, A. A. (2024). ELSE (Elementary School Education Journal) PENGARUH PENDEKATAN MINDFUL LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR IPAS KELAS V SEKOLAH DASAR. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 8(2), 396–407. <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/pgsd>
- Ajeng, Z., Rosita, R., Yuli, I., Dewi, M., & Hardiansyah, F. (2025). IMPLEMENTASI TEKNIK MINDFULNESS TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VI SDN PABERASAN I SUMENEP. *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 07(01), 206–214.
- Anggoro, S., Sopandi, W., & Sholehuddin, M. (2017). Influence of Joyful Learning on Elementary School Students' Attitudes Toward Science. *Journal of Physics: Conference Series*, 812(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/812/1/012001>
- Aqilah, L. A., Setiawan, R., Fakhruddin, A., & Ummah, F. S. (2025). IMPLEMENTASI PENDEKATAN MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS VI DI SDN MANUKAN KULON II/499 SURABAYA. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 13(11), 3014–3028.
- Arifin, B., Ratnasari, Y., & Ardianti, S. D. (2025). ANALISIS TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS IV SD 4 PAYAMAN KUDUS DALAM PROSES

- PEMBELAJARAN IPAS DITINJAU DARI HASIL BELAJAR. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 316–331.
- Aripin, S., & Rahmat. (2025). DEEP LEARNING: ARAH BARU KURIKULUM PENDIDIKAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 273–283.
- Ayu, P., Sudana, P., & Paramartha, G. Y. (2025). PELATIHAN MINDFUL LEARNING UNTUK SEKOLAH DASAR DI DESA KALIBUKBUK BULELENG. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 10(1).
- Azzahra, Y., & Jaya, A. C. (2025). Pendekatan Deep Learning: Transformasi Mindful, Meaningful, dan Joyful dalam Pembelajaran Holistik. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(3), 769–776.
- Bakosh, L. ., Snow, R. ., Tobias Mortlock, J. ., Houlihan, J. ., & Leiker, C. . (2016). *Maximizing Mindful Learning: An Innovative Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades*. 7(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6>
- Bhakti, C. P., Ghiffari, M. A. N., & Salsabil, K. (2019). Joyful Learning: Alternative Learning Models to Improving Student's Happiness. *Jurnal VARIDIKA*, 30(2), 30–35. <https://doi.org/10.23917/varidika.v30i2.7572>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member Checking: A Tool to Enhance Trustworthiness or Merely a Nod to Validation? In *Qualitative Health Research* (Vol. 26, Issue 13). <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Chowmas, D. (2021). Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 2(2), 27–34. <https://doi.org/10.69607/jm.v2i2.44>
- Cresswell, J. W., & Cresswell, D. J. (2022). *Research Design Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*.
- Cresswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Dewi, A. R., Maily, M. E. W., Safitri, F. N. C., Zaitunnah, P. N., Mala, Z. L., & Sutrisno. (2025). Deep Learning Dalam Pembelajaran Mi Tinjauan Literatur Dalam Meaningful Learning Mindful Learning Dan Joyful Learning. *Jurnal Kemimpinan & Pengurusan Sekolah*, 10(2), 584–592.
- Diputera, A. M. (2024). *Memahami Konsep Pendekatan Deep Learning dalam Pembelajaran Anak Usia Memahami Konsep Pendekatan Deep Learning dalam Pembelajaran Anak Usia Dini Yang Meaningful , Mindful dan Joyful: Kajian Melalui Filsafat Pendidikan*. December. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v10i2.67168>
- Dong Jin, K. (2022). Mapping the mindfulness: An literature Review of mindfulness in educational field. *Open Education Studies*, 4(1), 136–147. <https://doi.org/https://doi.org/10.1515/edu2022-0008>
- Emerson, L. ., de Diaz, N. ., Sherwood, A., & Waters, A. (2020). Mindfulness interventions in schools: Integrity and feasibility of implementation. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0165025419866906>
- Fatihah, H., Mulyadi, D., & Melinda, C. (2025). Pendekatan Pembelajaran Deep Learning: Sebuah Kajian Literatur Pembelajaran Meaningful, Joyful dan Mindful. *SOSIO RELIGI: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 23(2), 17–24.
- Feriyanto, F., & Anjariyah, D. (2024). Deep Learning Approach Through Meaningful, Mindful, and Joyful Learning: A Library Research. *Electronic Journal of Education Sosial Economics, and Technology*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33122/ejeset.v5i2.321>
- Hartono, Y. D., ZA, D. D., Mahmud, A. Z., & ... (2025). Penerapan Mindful Learning pada Pembelajaran IPAS. *Jurnal Ilmiah ...*, 2(2). <https://www.ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/view/5913%0Ahttps://www.ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/download/5913/5137>
- Hendrawan, W., Aghittara, A. O., & Rahmawati, I. P. (2025). Pentingnya Pemahaman Guru

- Sekolah Dasar terhadap Pembelajaran Berbasis Deep Learning. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 3(1), 418–432.
- Hidayani, E. F., Prayitno, H. J., & Handayani, T. (2025). Deep Learning: Implementation and Impact in Islamic Junior High Schools. *Journal of Deep Learning*, 1(1), 25–36.
- Idris, I., Semarang, U. N., Semarang, K., & Tengah, J. (2025). IMPLEMENTASI PENDEKATAN DEEP LEARNING DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA : MINDFUL , MEANINGFUL , DAN JOYFUL LEARNING. *Seminar Nasional Pendidikan Matematika (SNPM)*, 533–548.
- Jantrifa, S. O., & Marwan, S. (2023). *Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Tinggi di Bidang Pendidikan Setelah Pembelajaran Daring*. 3(1), 30–37.
- Kim, H., Sefcik, J., & Bradway, C. (2016). Characteristics of Qualitative Descriptive Studies: A Systematic Review. *Res Nurs Health*, 40(1), 23–42. <https://doi.org/10.21061/jcte.v21i1.647>
- Kinasih, W., & Hidayah, R. (2025). Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis: Dampak Mindful Learning Terhadap Keterampilan Metakognitif Siswa Sekolah Dasar. *Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series*, 8(3), 2079–2089.
- Krismayanti, Y. (2024). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MINDFULNESS UNTUK PENGEMBANGAN ETIKA SISWA SEKOLAH DASAR. *Education Journal of Bhayangkara*, 30(10), 174–180.
- Langer, E. J. (2016). *The Power of Mindful Learning* (2nd ed.). Merloyd Lawrence Book by Da Capo Press.
- Mardiana, Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). *Konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran tematik kelas v sdn 5 nanga nuak*. 12(1), 76–84. <https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189>
- Marini, A. A. K., Artawan, I. N., & Sari, I. A. P. (2025). IMPLEMENTASI MINDFUL LEARNING DALAM KEGIATAN YOGA ASANA DI SMPN 02 BELITANG MULYA. *Widyanatya*, 7(2), 80–87.
- Mashuri, A., & Yudasari, N. N. (2024). Pengaruh Mindful Learning terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Matematika di MAN 2 Magetan. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(04), 480–486.
- Mutmainnah, N., Adrias, & Zulkarnaini, A. P. (2025). Implementasi Pendekatan Deep Learning terhadap Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 858–871.
- Nasihudin, M. D., Prafitasari, A. N., Mudayanti, A. R., & Sari, R. (2023). Korelasi Mindfulness Social Emotional Learning terhadap Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi SMA. *Jurnal Biologi*, 1(2), 1–10.
- Nasser, A. A., Arifudin, O., Barlian, U. C., & Sauri, S. (2021). Sistem Penerimaan Siswa Baru Berbasis Web Dalam Meningkatkan Mutu Siswa Di Era Pandemi. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 100–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.35569/biormatika.v7i1.965>
- Nasution, B., Prasetyo, A. H., Jibril, A. O., & Saputra, D. (2024). DEEP LEARNING OPPORTUNITIES IN PROGRESIVE ISLAMIC EDUCATION. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 12(1).
- Nasyir, A. S., Kusmawati, H., & Abidin, I. Z. (2025). *Pemanfaatan Mindful , Meaningfull dan Joyfull Learning dalam Pelajaran Bahasa Indonesia di Mi Nurul Quran*. 160–168.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Nurhasanah, & Pujiati. (2025). El-Banar: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Penerapan Pendekatan Deep Learning. *El-Banar: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 08(01), 72–79.
- Polman, J., Hornstra, L., & Volman, M. (2021). The meaning of meaningful learning in mathematics in upper-primary education. *Learning Environments Research*, 24(3), 469–486. <https://doi.org/10.1007/s10984-020-09337-8>
- Ramadan, Z., Putri, M., & Nukman, M. (2025). *Pendekatan Pembelajaran Deep Learning di Sekolah*

- Dasar (Teori dan Aplikasi)* (I. Farida & H. Hafidhoh (eds.)). CV. Green Publisher Indonesia.
- Raup, A., Ridwan, W., Khoeriyah, Y., Supiana, S., & Zaqiah, Q. Y. (2022). Deep Learning dan Penerapannya dalam Pembelajaran. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(9), 3258–3267. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i9.805>
- Roeser, R., & Eccles, J. (2015). Mindfulness and compassion in human development: introduction to the special section. *Dev Psychol.*, 51(1), 1–6. <https://doi.org/10.1037/a0038453>
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214–1219. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630>
- Sari, A. P., & Munir. (2024). Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Inovasi Pembelajaran untuk Meningkatkan Efektivitas Kegiatan di Kelas. *Teknologi Transformasi Digital (Digitech)*, 4(2), 977–983. <https://doi.org/https://doi.org/10.47709/digitech.v4i2.5127>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutopo, A., Widyasari, C., & Rahmawati, F. P. (2025). Implementasi Prinsip Pengelolaan Meaningful , Mindful , dan Joyful Learning dalam Proses Pembelajaran Mendalam : Studi Kasus di Sekolah Dasar Islam Terpadu. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 2172–2181. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7339>
- Suwandi, Putri, R., Mariyatul, S., Amalia, N., Janvierna, M. F., & Putri, L. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental , Prestasi Akademik , dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 66–72.
- Ulandari, N., & Efendi, R. (2025). Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya. *Journal of Education Research*, 1(2), 861–873.
- Wibowo, G., Gunawan, D., & Mardiana, D. (2025). IMPLEMENTASI PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENDALAM (DEEP LEARNING) DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN KONSEP SISWA DI SEKOLAH DASAR. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 144–158.
- Winarti, R., Faramadina, N. F., & Mirella, R. (2025). EFEKTIVITAS PENERAPAN MINDFUL LEARNING SEBAGAI STRATEGI TERHADAP KONSENTRASI SISWA KELAS V SDN CIPAGERAN MANDIRI 3. *Jurnal Ilmu Pendidikan Guru Sekolah Dasar Dan Usia Dini*, 02(02), 37–42.
- Zakirah, Z., Masunah, J., & Kurniati, F. (2025). Pendekatan Mindful Learning Untuk Meningkatkan Kreativitas Tari. *Ringkang : Jurnal Kajian Tari Dan Pendidikan Seni Tari*, 5(3), 245–260.