



IMPLEMENTASI PENDEKATAN *MINDFULNESS* BERBASIS TEORI REGULASI DIRI ZIMMERMAN DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS VI DI SDN MANUKAN KULON II/499 SURABAYA

La'alia Azzah Aqilah^{1*}, Ricky Setiawan², Ali Fakhruddin³, Fiena Saadatul Ummah⁴

^{1*,234}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Surabaya

Article Info

Dikirim 5 November 2025
Revisi 13 November 2025
Diterima 25 November 2025

Kata kunci:

Mindfulness, teori regulasi diri Zimmerman, konsentrasi belajar

Abstract

This study was conducted with the aim of understanding the application of the mindfulness approach based on Zimmerman's self-regulation theory in improving the learning concentration of sixth-grade students at SDN Manukan Kulon II/499 Surabaya. This study used a qualitative approach with a case study method. Data were collected from observations, interviews, and documentation, then analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that the implementation of the mindfulness approach through the STOP technique consisting of Stop, Take a Breath, Observe, Proceed integrated into the planning, implementation, and evaluation stages can help students control themselves and direct their focus during learning activities. Teachers need to map subjects and materials that are in accordance with the mindfulness approach. In addition, collaboration between teachers and parents is needed so that students' learning concentration can be continuously improved.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui mengenai penerapan pendekatan *mindfulness* berbasis teori regulasi diri Zimmerman dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VI di SDN Manukan Kulon II/499 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik STOP yang terdiri dari *Stop*, *Take a Breath*, *Observe*, *Proceed* diintegrasikan ke dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi dapat membantu siswa mengontrol diri dan mengarahkan fokus mereka selama kegiatan belajar. Guru perlu memetakan mata pelajaran dan juga materi yang sesuai dengan pendekatan *mindfulness*. Selain itu, diperlukan kolaborasi antara guru dengan orang tua agar konsentrasi belajar siswa dapat meningkat secara berkelanjutan.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](#) license.



Penulis Korespondensi:

*La'alia Azzah Aqilah

laalia.22100@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek penting yang berperan dalam menentukan keberhasilan dalam proses pembelajaran. Melalui konsentrasi yang baik, siswa dapat menerima, memproses, dan menyimpan informasi dengan optimal. Hal ini diperkuat oleh Rohmah & Febrianto, (2024) yang menegaskan bahwa konsentrasi belajar termasuk faktor utama yang mendukung siswa dalam memahami materi dan menjadi tolak ukur keberhasilan proses pembelajaran. Bili & Dewi (2019) mengartikan konsentrasi sebagai kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian dan pikirannya pada kegiatan belajar dengan menyingkirkan segala sesuatu yang tidak berhubungan dengan kegiatan tersebut. Dengan kemampuan konsentrasi, seseorang dapat terhindari dari gangguan pikiran lain sehingga tetap fokus menyelesaikan tugas atau permasalahan yang dihadapi.

Mengingat pentingnya peran konsentrasi dalam keberhasilan belajar, maka penguatan kemampuan konsentrasi perlu dimulai sejak dini, khususnya pada jenjang sekolah dasar. Pendidikan di sekolah dasar menjadi landasan utama dalam proses pembentukan karakter, keterampilan, dan kemampuan akademik siswa. Pada tahap sekolah dasar, siswa mulai membangun pemahaman dasar tentang berbagai disiplin ilmu dan mengembangkan kebiasaan belajar yang akan menunjang keberhasilan di jenjang pendidikan berikutnya (Nugraha et al., 2020). Namun, fakta di lapangan mengindikasikan bahwa terdapat salah satu tantangan besar dalam proses pembelajaran di sekolah dasar adalah siswa kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi. Sejauh ini, penelitian sebelumnya hanya menyoroti manfaat umum *mindfulness*, seperti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stres (Artati & Wahyuni, 2023; Khairanis & Aldi, 2025; Syafiasani & Rahayu, 2022). Belum ada penelitian yang mengintegrasikan pendekatan *mindfulness* dengan teori regulasi diri Zimmerman untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu ditindaklanjuti.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan langsung di SDN Manukan Kulon II/499 Surabaya, ditemukan adanya permasalahan terkait lemahnya konsentrasi belajar siswa, khususnya di kelas VI. Siswa tampak kesulitan menjaga fokus saat pembelajaran berlangsung, mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil seperti suara, aktivitas di luar kelas atau benda di meja, tidak menyimak penjelasan guru secara utuh, serta pasif dalam

kegiatan diskusi kelas. Selain itu, hasil penelitian Amanda & Darwis (2023) mengungkapkan bahwa rendahnya hasil belajar siswa dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Situasi ini bukan hanya menyebabkan rendahnya capaian hasil belajar, tetapi juga memengaruhi motivasi dan rasa percaya diri siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Melihat kompleksitas permasalahan rendahnya konsentrasi belajar di sekolah dasar, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tidak semata-mata berfokus pada hasil pencapaian akademik, tetapi juga mampu melatih siswa dalam mengelola perhatian mereka secara efektif. Pembelajaran dengan pendekatan *mindfulness* hadir sebagai respon terhadap dominasi orientasi hasil akademik tersebut. *Mindfulness* merupakan aktivitas memusatkan perhatian secara sadar terhadap suatu tujuan, dengan sikap menerima tanpa menghakimi dan tanpa berusaha menghindari keadaan yang berada di luar kendali (Permana et al., 2019). Melalui pelatihan kesadaran penuh (*mindful awareness*), siswa diajak untuk lebih hadir secara utuh dalam proses pembelajaran, menyadari setiap aktivitas belajar yang dilakukan, serta meminimalkan gangguan internal maupun eksternal. Pendekatan *mindfulness* memberikan ruang bagi siswa untuk meningkatkan fokus perhatian mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Pembelajaran *mindfulness* dalam konteks pembelajaran dapat diperkuat melalui integrasi dengan teori regulasi diri belajar yang dicetuskan oleh Zimmerman. Teori tersebut terdiri atas tiga fase utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi (Asna et al., 2021). Teori regulasi diri Zimmerman menekankan pentingnya peran aktif siswa dalam mengarahkan, mengamati, dan menilai proses belajar mereka secara sadar dan sistematis. Melalui penerapan regulasi diri Zimmerman, siswa akan memiliki kesadaran terhadap hubungan antara pola pikir dan tindakan yang mereka lakukan (Ghimby, 2022). Kesadaran ini membantu siswa untuk tidak hanya memahami bagaimana pikiran mereka memengaruhi perilaku belajar, tetapi juga mengasah kemampuan reflektif dalam menilai keberhasilan maupun hambatan yang dialami. Dengan integrasi *mindfulness* dan teori regulasi diri Zimmerman berpotensi memperkuat kapasitas siswa dalam mengelola perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

Permasalahan rendahnya konsentrasi belajar siswa menjadi landasan utama perlunya penerapan pendekatan ini. Kurangnya fokus dan antusiasme siswa dalam pembelajaran dikarenakan rendahnya kemampuan regulasi diri pada siswa, sehingga

menurunkan perhatian dan semangat belajar (Diaz et al., 2021). Dalam konteks ini, pendekatan *mindfulness* dipandang relevan karena menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman belajar pada saat ini, sementara teori regulasi diri Zimmerman menekankan pentingnya kemampuan peserta didik dalam mengarahkan, mengamati, dan menilai proses belajar secara sadar dan terstruktur. Berdasarkan landasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam penerapan pendekatan *mindfulness* berbasis teori regulasi diri Zimmerman dalam pembelajaran, mengeksplorasi kontribusinya terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, serta menganalisis kendala yang dihadapi selama proses penerapan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan literatur dengan menghadirkan kebaruan berupa perspektif baru mengenai kontribusi pendekatan *mindfulness* yang terintegrasi dengan teori regulasi diri Zimmerman dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang bertujuan untuk menelaah secara mendalam proses penerapan pendekatan *mindfulness* berbasis teori regulasi diri Zimmerman dalam pembelajaran.. Desain studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam suatu program, kejadian, proses, atau kegiatan dalam konteks alami dengan batasan waktu dan kondisi tertentu (Sugiyono, 2022). Instrumen penelitian terdiri atas peneliti sebagai instrumen kunci (*key instrument*) yang berperan langsung dalam mengumpulkan dan menafsirkan data, serta instrumen pendukung berupa pedoman observasi, pedoman wawancara semi terstruktur, pedoman studi dokumentasi, dan catatan lapangan yang disusun sesuai fokus penelitian.

Subjek penelitian ini ditentukan melalui teknik *purposive sampling* yang melibatkan lima informan, yaitu satu guru wali kelas VI, dua siswa kelas VI, dan dua wali murid. Guru wali kelas VI ditetapkan sebagai *key-informan* (narasumber utama) karena berperan langsung dalam penerapan pendekatan *mindfulness* di kelas. Sementara itu, siswa berfungsi sebagai informan yang memberikan informasi terkait pengalaman dan perasaan mereka selama mengikuti pembelajaran dengan pendekatan *mindfulness*, sedangkan wali murid memberikan perspektif tambahan terkait perubahan perilaku belajar anak di rumah, khususnya dalam aspek konsentrasi setelah penerapan pendekatan

tersebut. Penelitian dilaksanakan selama dua bulan, yaitu Juli hingga Agustus 2025.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi nonpartisipatif untuk mengamati proses pembelajaran dan penerapan *mindfulness*, wawancara semi terstruktur kepada guru, siswa, dan wali murid untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pengalaman serta persepsi mereka, serta studi dokumentasi berupa foto kegiatan, video pembelajaran, dan modul ajar yang digunakan. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari *data reduction*, *data display*, dan *conslusion* (Sugiyono, 2022). Ketiga tahapan tersebut berlangsung secara berkesinambungan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam terhadap data yang dikumpulkan di lapangan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber data. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sementara itu, triangulasi sumber data dilakukan dengan membandingkan dan memverifikasi informasi yang diperoleh dari guru wali kelas, siswa, dan wali murid kelas VI untuk memastikan konsistensi dan validitas temuan penelitian.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh tiga fokus penelitian, yaitu (1) penerapan pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran, (2) peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah penerapan *mindfulness*, dan (3) kendala yang dihadapi selama pelaksanaan *mindfulness* di sekolah dasar.

a. Penerapan Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran

1) Perencanaan Penerapan *Mindfulness* dalam Pembelajaran

Penerapan pendekatan *mindfulness* di SDN Manukan Kulon II/499 Surabaya diawali dengan perencanaan pembelajaran dengan membuat modul ajar oleh guru kelas. Selanjutnya, guru memetakan mata pelajaran dan materi yang sesuai untuk penerapan pendekatan *mindfulness*, khususnya pelajaran yang berkaitan dengan refleksi diri dan penguatan karakter, seperti Pendidikan Pancasila. Guru menyiapkan teknik *mindfulness* yang akan digunakan, menentukan media pembelajaran yang mendukung, dan merumuskan tujuan pembelajaran yang sesuai dengan pengembangan regulasi diri siswa.

Pada kegiatan pendahuluan, guru menerapkan teknik STOP untuk membantu siswa menenangkan diri dan memusatkan perhatian sebelum memulai pembelajaran. Pada kegiatan inti pembelajaran Pendidikan Pancasila materi Belajar Mengamalkan Pancasila, guru memberikan penugasan menulis surat kepada orang tua sebagai bentuk pengamalan nilai Pancasila. Pada kegiatan penutup, guru mengarahkan siswa untuk melakukan refleksi terkait proses pembelajaran yang dialami dan perasaan sesudah mengikuti pembelajaran yang menggunakan pendekatan *mindfulness*.

2) Teknik *Mindfulness* yang diterapkan dalam Pembelajaran

Guru menggunakan teknik STOP yang terdiri atas empat tahapan, yaitu:

a) S (*Stop*)

Tahap pertama yaitu *Stop* yang berarti berhenti. Pada tahap ini, guru menginstruksikan siswa untuk menghentikan berbagai aktivitas yang sedang dilakukan. Siswa kemudian diberi arahan untuk menyiapkan diri menerima instruksi selanjutnya. Tujuan dari tahap ini adalah memberikan jeda bagi siswa dari rutinitas atau pikiran yang berpotensi mengganggu konsentrasi, sehingga mereka dapat mengembalikan fokus sebelum memulai kegiatan belajar.

b) T (*Take a Breath*)

Tahap kedua yaitu *Take a Breath* yang berarti menarik napas. Pada tahap ini, siswa diajak untuk merasakan setiap tarikan dan hembusan napas, merasakan udara segar yang masuk melalui hidung dan kehangatan udara yang keluar melalui mulut. Guru memandu siswa untuk menarik dan menghembuskan napas sebanyak dua hingga tiga kali atau sesuai kebutuhan untuk menenangkan tubuh dan pikiran mereka. Udara yang masuk dianalogikan sebagai energi positif, sedangkan udara yang keluar dianggap sebagai pelepasan energi negatif. Guru juga mengarahkan siswa untuk memejamkan mata dan menyesuaikan posisi tubuh agar tetap nyaman selama proses ini berlangsung.

c) O (*Observe*)

Tahap ketiga yaitu *Observe* yang berarti mengamati. Siswa diarahkan untuk memperhatikan apa yang terjadi pada tubuh, pikiran, dan

lingkungan sekitar, seperti merasakan detak jantung, mengenali suasana hati, menyadari pikiran yang muncul, atau mendengarkan suara di sekitar. Dalam tahap ini, untuk mendukung suasana tenang, guru menyalakan instrumen musik yang menenangkan dan memberikan narasi yang membuat siswa termotivasi untuk semangat belajar.

d) *P (Proceed)*

Tahap terakhir yaitu *Proceed* yang berarti melanjutkan. Setelah siswa mencapai kondisi tenang dan fokus, guru mengarahkan mereka untuk melanjutkan aktivitas pembelajaran. Pada tahap ini, diharapkan siswa bisa belajar dengan pikiran yang lebih jernih, perasaan yang lebih stabil, dan sikap yang lebih positif terhadap kegiatan belajar.

Teknik ini membantu siswa menyiapkan mental dan meningkatkan kesiapan belajar sebelum kegiatan inti. Teknik STOP dilakukan dengan durasi singkat di awal pembelajaran agar tidak mengganggu materi pembelajaran, namun cukup efektif dalam menciptakan suasana kelas yang lebih tenang dan fokus.

3) Integrasi *Mindfulness* dalam Materi Pembelajaran

Guru menerapkan pendekatan *mindfulness* pada mata pelajaran Pendidikan Pancasila dengan materi Belajar Mengamalkan Pancasila. Siswa menulis surat bertajuk "Surat untuk Orang Tua" sebagai bentuk refleksi dan ungkapan perasaan untuk menumbuhkan nilai kemanusiaan. Melalui kegiatan ini, siswa belajar mengekspresikan emosi, menumbuhkan empati dan kesadaran diri terhadap peran dan tanggung jawabnya sebagai pelajar. Kegiatan reflektif tersebut memperlihatkan bahwa dengan pendekatan *mindfulness* dapat membantu siswa mencapai keseimbangan antara aspek kognitif dan efektif siswa dalam proses belajar.

4) Sarana, Media, dan Aktivitas Pendukung dalam Menerapkan *Mindfulness*

Guru menggunakan berbagai media pembelajaran seperti LCD proyektor, mikrofon, speaker, video pembelajaran, dan musik relaksasi untuk mewujudkan lingkungan belajar yang nyaman dan mendukung. Di samping itu, guru juga menyisipkan kegiatan *ice breaking* agar siswa tetap fokus dan bersemangat selama proses pembelajaran. Aktivitas pendukung ini membantu

menciptakan keseimbangan antara keseriusan dan kenyamanan belajar, sehingga siswa menjadi lebih mudah mencerna materi yang diajarkan.

b. Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa

1) Perubahan Sikap dan Perilaku Siswa di Kelas

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mengindikasikan bahwa penerapan pendekatan *mindfulness* berdampak positif terhadap perubahan perilaku siswa di kelas. Siswa terlihat lebih tenang, mampu mengendalikan emosi, dan lebih fokus saat mengikuti kegiatan belajar. Siswa menunjukkan ekspresi rileks dan antusias ketika mengikuti teknik STOP dan kegiatan reflektif. Orang tua juga menyampaikan bahwa anak mereka menjadi lebih sabar dan tenang ketika belajar di rumah. Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* membantu meningkatkan kestabilan emosi dan kesiapan psikologis atau mental siswa dalam menyerap materi pembelajaran.

2) Peningkatan Konsentrasi dan Atensi terhadap Materi Pembelajaran

Penerapan pendekatan *mindfulness berpengaruh* terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian terhadap materi pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, mereka merasa lebih mudah fokus setelah mengikuti teknik STOP. Guru juga mengamati bahwa siswa lebih aktif dalam berdiskusi, mampu mempertahankan perhatian dalam durasi yang lebih lama, dan tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal yang bersifat pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* mampu membantu siswa mengarahkan perhatian penuh (*full attention*) terhadap kegiatan belajar yang sedang berlangsung.

3) Kemampuan Pengendalian Diri Selama Belajar

Mindfulness juga membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan *self-regulation* atau pengendalian diri selama belajar. Siswa menjadi lebih sabar ketika menghadapi kesulitan dan berusaha menenangkan diri sebelum kembali fokus mengerjakan tugas. Berdasarkan wawancara dengan orang tua, anak-anak mulai menerapkan teknik pernapasan sederhana ketika merasa panik atau lelah saat belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan

mindfulness bukan hanya berdampak di sekolah, tetapi juga dibawa ke lingkungan rumah.

4) Kemandirian Belajar di Rumah dan Dukungan Orang Tua

Selain meningkatkan konsentrasi di sekolah, pendekatan *mindfulness* juga berdampak pada kemandirian belajar di rumah. Orang tua mengungkapkan bahwa anak mereka mulai belajar tanpa harus disuruh, lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas sekolah, serta mampu mengatur waktu belajar dengan lebih baik. *Mindfulness* membantu siswa mengembangkan kesadaran terhadap tanggung jawabnya, sehingga mereka lebih mandiri dalam merencanakan kegiatan belajar dan mampu menjaga keseimbangan antara belajar dan beristirahat.

c. Kendala Penerapan Pendekatan *Mindfulness*

1) Keterbatasan Kesesuaian Pendekatan *Mindfulness* pada Materi Pembelajaran

Kendala yang dihadapi guru adalah tidak semua mata pelajaran dan materi dapat menggunakan pendekatan *mindfulness*. Mata pelajaran yang bersifat prosedural, seperti matematika dan sains, dianggap kurang sesuai untuk menggunakan pendekatan *mindfulness* karena fokus pembelajarannya pada konsep dan hitungan. Guru perlu memetakan mata pelajaran dan materi yang cocok menggunakan pendekatan *mindfulness* agar dapat berjalan efektif dan tetap sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

2) Perbedaan Karakteristik Siswa

Masing-masing siswa memiliki perbedaan latar belakang, tingkat konsentrasi, dan gaya belajar. Pada usia jenjang sekolah dasar, kemampuan dalam pengendalian diri anak belum sepenuhnya terbentuk sehingga dibutuhkan pendekatan yang lebih fleksibel, interaktif, dan menyenangkan agar siswa mampu berpartisipasi dalam proses pembelajaran secara optimal. Oleh karena itu, guru memiliki tugas penting sebagai fasilitator yang dapat menyesuaikan metode pembelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa.

3) Keterbatasan Partisipasi dan Motivasi Siswa di Rumah

Selain faktor di sekolah, keberhasilan penerapan pendekatan *mindfulness* juga dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan rumah. Tidak semua orang tua memiliki waktu dan kesempatan untuk menemani anak belajar setiap hari

karena keterbatasan waktu dan kelelahan akibat rutinitas pekerjaan. Kondisi tersebut menyebabkan kurangnya dukungan keluarga. Keterlibatan dan dukungan yang diberikan orang tua memberikan pengaruh terhadap keberlangsungan dan efektivitas proses belajar anak. Ketika orang tua tidak mempunyai kesiapan waktu dan mental untuk mendampingi anak, maka dukungan motivasi yang dibutuhkan anak selama proses belajar tidak dapat terpenuhi sehingga penerapan pendekatan *mindfulness* tidak berjalan dengan efektif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *mindfulness* berbasis teori regulasi diri Zimmerman di SDN Manukan Kulon II/499 Surabaya dilakukan melalui teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*), yang diintegrasikan pada tahap pembukaan pembelajaran. Melalui teknik tersebut, guru mengajak siswa untuk berhenti sejenak dari aktivitas sebelumnya, menarik napas dalam-dalam, menyadari kondisi pikiran dan perasaan yang sedang dialami, kemudian melanjutkan proses belajar dengan kesadaran dan fokus yang lebih baik (Salshabila & Fiteriani, 2025). Penerapan pendekatan *mindfulness* digunakan pada mata pelajaran dan materi tertentu yang relevan, seperti Pendidikan Pancasila pada materi Belajar Mengamalkan Pancasila. Dalam mata pelajaran Pendidikan Pancasila, *mindfulness* dapat membantu siswa memahami nilai moral dan kemanusiaan yang tercantum pada setiap sila Pancasila serta menerapkannya dalam perilaku sehari-hari.

Penerapan kegiatan pembelajaran tersebut, selaras dengan tiga fase dalam teori regulasi diri Zimmerman, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Pada fase perencanaan berfokus pada penetapan tujuan belajar dan kesiapan mental sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Dalam konteks penerapan *mindfulness*, fase ini tercermin melalui kegiatan pembuka ketika menerapkan teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*). Melalui proses tersebut, siswa bukan hanya berlatih mengarahkan perhatian, tetapi juga belajar bertanggung jawab atas perilaku belajar mereka sendiri (Farah et al., 2019). Pada fase pelaksanaan (*performance*), mencerminkan penerapan strategi dan pengawasan diri selama proses belajar berlangsung (Asna et al., 2021). Dalam penelitian ini, tahap pelaksanaan tampak pada kegiatan inti, di mana siswa menulis surat

kepada orang tua sebagai bentuk pengamalan nilai Pancasila, khususnya sila kedua yang menekankan nilai kemanusiaan. *Mindfulness* dalam tahap ini berperan dalam menumbuhkan kemampuan pengendalian diri yang mendukung proses internalisasi nilai Pancasila dalam tindakan nyata sehari-hari. Sementara itu, pada fase refleksi (*self-reflection*) dilakukan pada kegiatan penutup berupa evaluasi terhadap efektivitas strategi belajar dan hasil yang diperoleh. Refleksi ini menumbuhkan kemampuan *self-judgment* dan *self-reaction* sebagaimana dijelaskan oleh Zimmerman, serta membantu siswa menilai efektivitas strategi belajar yang digunakan (Fauzan et al., 2025).

Penerapan *mindfulness* terbukti berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa yang dapat ditinjau dari tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor (Mardiana et al., 2024). Pada aspek kognitif, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memahami, mengingat, dan mengaitkan materi pelajaran dengan kehidupan sehari-hari. Teknik STOP membantu siswa menenangkan pikiran sebelum belajar, sehingga mereka lebih siap menerima informasi baru dan mengaitkannya dengan pengetahuan sebelumnya (Krismayanti, 2024). Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mampu mempertahankan perhatian pada materi pembelajaran dan memberikan jawaban yang relevan terhadap pertanyaan guru.

Dari aspek afektif, pendekatan *mindfulness* meningkatkan perhatian, partisipasi, serta keterlibatan emosional siswa dalam pembelajaran. Siswa menjadi lebih tenang, tidak mudah terdistraksi, dan menunjukkan empati serta rasa syukur melalui kegiatan refleksi diri. Faizah & Dewi, 2025) mengungkapkan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap penguatan kompetensi sosial-emosional, seperti kemampuan mengatur emosi, ketenangan, dan empati. Guru yang berperan sebagai fasilitator turut membantu menumbuhkan kesadaran afektif ini melalui refleksi di akhir pelajaran.

Sementara itu, pada aspek psikomotor, siswa tampak lebih tertib dan sigap mengikuti instruksi guru. Latihan kesadaran tubuh (*body awareness*) membuat siswa lebih peka terhadap posisi tubuh dan gerakan selama pembelajaran, sehingga perilaku gelisah dan tidak relevan berkurang (Mafaiz et al., 2025). Peningkatan koordinasi motorik dan ketertiban belajar menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu membentuk perilaku belajar yang fokus dan selaras dengan arahan guru. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat bahwa penerapan *mindfulness* bukan hanya berdampak pada kemampuan

ranah kognitif siswa, tetapi juga meningkatkan kemampuan ranah afektif dan psikomotor yang saling berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar secara holistik.

Meskipun efektif meningkatkan konsentrasi, penerapan *mindfulness* berbasis teori regulasi diri Zimmerman masih menghadapi beberapa kendala. Pertama, keterbatasan kesesuaian pendekatan pada semua mata pelajaran dan materi pembelajaran. Guru perlu memetakan mata pelajaran dan materi agar tetap relevan dengan tujuan pembelajaran tanpa mengurangi waktu pembelajaran inti (Putri et al., 2024). Kedua, terdapat perbedaan karakteristik dan tingkat kedewasaan emosional siswa yang memengaruhi efektivitas penerapan. Sejalan dengan Blegur & Amseke (2024), usia sekolah dasar merupakan tahap perkembangan di mana kemampuan pengendalian diri belum sepenuhnya matang, sehingga guru perlu menggunakan strategi yang lebih interaktif dan menyenangkan agar siswa tetap terlibat.

Kendala ketiga adalah minimnya dorongan dari lingkungan keluarga. Hasil wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa kesibukan pekerjaan mengurangi partisipasi mereka dalam memberikan pendampingan kepada anak ketika belajar di rumah. Padahal, dukungan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap konsistensi dan motivasi anak dalam menerapkan latihan *mindfulness* di luar sekolah (Vienlencia, 2021). Oleh karena itu, kerja sama antara guru dan orang tua memiliki pengaruh penting dalam menciptakan ekosistem pembelajaran yang mendukung penguatan kesadaran dan konsentrasi belajar anak.

SIMPULAN

Penerapan pendekatan *mindfulness* berbasis teori regulasi diri Zimmerman secara efektif dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VI di SDN Manukan Kulon II/499 Surabaya. Melalui teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*), siswa belajar mengarahkan perhatian, mengendalikan emosi, dan memfokuskan diri terhadap tugas belajar. Proses penerapan yang diintegrasikan dengan tiga tahap regulasi diri, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi membentuk pola belajar yang lebih sadar dan reflektif.

Peningkatan konsentrasi tampak berkembang pada tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Pada aspek kognitif, siswa menunjukkan kemampuan pemahaman yang baik terhadap materi dengan memberikan jawaban yang relevan dengan

pertanyaan guru dan mampu mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Aspek afektif memperlihatkan peningkatan kesadaran diri, ketenangan, dan partisipasi dalam proses pembelajaran, sedangkan pada aspek psikomotor, siswa menampilkan respon gerakan tubuh yang selaras dengan perintah yang diberikan oleh guru sehingga mereka lebih disiplin dan mampu mengontrol perilaku belajar. Dengan demikian, *mindfulness* berfungsi sebagai jembatan antara kesadaran diri dan kemampuan kontrol diri, yang secara langsung mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Efektivitas penerapan pendekatan *mindfulness* dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk keterbatasan penerapannya pada seluruh materi dan mata pelajaran. Guru perlu melakukan pemetaan materi serta menyusun modul pembelajaran secara sistematis agar pendekatan *mindfulness* dapat berjalan optimal dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran. Selain itu, keberhasilan penerapan pendekatan *mindfulness* juga memerlukan kerja sama yang baik antara guru dan orang tua.

REFERENSI

- Amanda, & Darwis, U. (2023). *Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran IPA Kelas IV SD Negeri 105358 Sekip Lubuk Pakam* (Vol. 2).
- Artati, K. B., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Psychological Well Being pada Siswa Sekolah Dasar: sebuah Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 342–355.
- Asna, A., Abdul, M., & Lubis, L. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 154–161. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.660>
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Blegur, J. S. T., & Amseke, F. V. (2024). Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran. *Peran Mindfulness Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar*, 7(2),

71–80.

- Diaz, Darmiany, & Itsna. (2021). Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Berprestasi kelas 5 di SDN 9 Mataram Tahun Ajaran 2020/2021. *Journal of Science Instruction and Technology*, 1(2), 46–51.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.07.010><http://dx.doi.org/10.1016/j.visres.2014.07.001><https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.08.006><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24582474><https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007>
- Faizah, N., & Dewi, I. L. K. (2025). Menumbuhkan Sikap Sosial Emosional EMC 2 Terhadap Psychological Well-Being pada Siswa Sekolah Dasar Developing EMC 2 Social Emotional Attitudes towards Psychological Well-Being in Primary School Students. *Urnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 15, 13.
- Farah, M., Suharsono, Y., Prasetyaningrum, S., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2019). KONSEP DIRI DENGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA SMA. In *Agustus* (Vol. 07, Issue 02).
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., Otafiani, R., Uin, A.-R., Banda, A., & Kunci, K. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi*, 5(1), 87–94. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Ghimby, A. D. (2022). PENGARUH SELF REGULATED LEARNING TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS DAN HASIL BELAJAR. *Journal of Educational and Language Research*, 1(12).
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 1(1), 90–104.
- Krismayanti, Y. (2024). *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MINDFULNESS UNTUK PENGEMBANGAN ETIKA SISWA SEKOLAH DASAR*.
- Mafaiz, I. N., Afandi, A., Ashadi, F., Studi, P., Anak, P., Dini, U., Keguruan, F., Ilmu, D., Jember, P. A., & Timur, J. (2025). Meningkatkan Perhatian dan Mengurangi Perilaku Mengganggu pada Anak Paud Melalui Teknik Mindfulness. *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1224–1236.

- Mardiana, M., Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *JURNAL PENDIDIKAN DASAR*, 12(1), 76–84. <https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189>
- Nugraha, M. F., Hendrawan, B., Pratiwi, A. S., Permana, R., Saleh, Y. T., Nurfitri, M., Nurkamilah, M., Trilesatri, A., & Husen, W. R. (2020). *Pengantar Pendidikan dan Pembelajaran di Sekolah Dasar* (E. F. F. Khomaeny (ed.)). Edu Publisher.
- Permana, L., Rahman, A. A., & Hidayat, I. N. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152–162. <https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>
- Rohmah, M., & Febrianto, P. T. (2024). PENGARUH TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR SISWA TERHADAP DAYA PEMAHAMAN MATERI DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI SDN PONJANAN TIMUR. In *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* (Vol. 8, Issue 4).
- Sugiyono. (2022). *METODE PENELITIAN KUALITATIF: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif, dan konstruktif*. Alfabeta Bandung.
- Syafiasani, N., & Rahayu, M. S. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 160–166. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.839>
- Vienlentina, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.