

Peran Pendekatan *Mindfulness* Berbasis Model PERMA dalam Teori Psikologi Positif Seligman terhadap Peningkatan *Psychological Well-Being* Siswa Kelas I Sekolah Dasar

Beti Putri Iswandi^{1*}, Ricky Setiawan², Hitta Alfi Muhimmah³, Mulyani⁴

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

*beti.22033@mhs.unesa.ac.id

Submitted: 03-02-2026 Accepted: 12-02-2026 Published: 20-02-2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengembangan kesejahteraan psikologis siswa sejak usia dini dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas I di SDN Sambikerep 1/479 Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian meliputi 6 siswa kelas IA, IB dan IC serta 3 guru kelas masing-masing. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi teknik *Mindfulness*, seperti pernapasan sadar dan refleksi emosi, dengan elemen PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) mampu menciptakan suasana belajar yang tenang, empatik, dan produktif. Pendekatan ini terbukti membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Dengan demikian, pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar secara berkelanjutan.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, *Mindfulness*, Model PERMA

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of developing students' Psychological Well-Being from an early age within the elementary school learning process. It aims to describe the implementation of a PERMA-based Mindfulness approach in improving the Psychological Well-Being of first-grade students at SDN Sambikerep 1/479 Surabaya. The study employed a qualitative approach with a case study design. The research subjects consisted of six students from classes IA, IB, and IC as well as three homeroom teachers. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing, while data validity was ensured through source and technique triangulation. The findings indicate that the integration of Mindfulness techniques, such as conscious breathing and emotional reflection, with PERMA elements (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) creates a calm, empathetic, and productive learning environment. This approach is proven to enhance students' emotional regulation and engagement in the learning process. Therefore, a PERMA-based Mindfulness approach plays an important role in improving elementary students' Psychological Well-Being in a sustainable manner.

Keywords: *Mindfulness, PERMA model, Psychological well-being.*

Pengutipan APA:

Iswandi, B. P., Setiawan, R., Muhimmah, H. A., & Mulyani. (2026). Peran Pendekatan *Mindfulness* Berbasis Model PERMA dalam Teori Psikologi Positif Seligman terhadap Peningkatan *Psychological Well-Being* Siswa Kelas I Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 14(2).



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar fundamental dalam eksistensi manusia yang berorientasi pada pengembangan seluruh potensi peserta didik demi mencapai kualitas hidup yang optimal. Dalam konteks sekolah dasar, keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur melalui penguasaan kognitif, melainkan juga melalui kematangan afektif dan kesejahteraan mental siswa. Dewi & Zuhi (2023) menegaskan bahwa efektivitas pendidikan di era transformasi ini sangat bergantung pada kemampuan institusi sekolah dalam mengakomodasi kebutuhan emosional siswa sebagai fondasi utama sebelum memasuki materi akademik yang lebih kompleks. Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kecenderungan sistem pendidikan yang masih menitikberatkan pada hasil ujian formal, sehingga aspek *Psychological Well-Being* atau kesejahteraan psikologis siswa sering kali terpinggirkan. Kondisi ini menjadi tantangan serius, terutama bagi siswa di kelas awal yang sedang berada dalam masa transisi emosional yang krusial (Saputro et al., 2023).

Gejala ketidakseimbangan emosional pada siswa kelas rendah sering kali berkembang dalam bentuk kesulitan regulasi diri seperti perilaku tantrum, kecemasan sosial, hingga hilangnya minat belajar. Berdasarkan hasil observasi awal di SDN Sambikerep 1/479 Surabaya, ditemukan fenomena di mana sejumlah siswa mengalami hambatan dalam berinteraksi dan menunjukkan ketidakstabilan fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, penerapan praktik kesadaran penuh atau *Mindfulness* menjadi relevan sebagai strategi untuk melatih siswa agar mampu hadir secara utuh dalam momen saat ini dan merespons tekanan emosional secara lebih bijaksana (Khairanis & Aldi, 2025).

Meskipun kajian mengenai *Mindfulness* di lingkungan sekolah telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu masih fokus pada teknik meditasi umum tanpa kerangka teoritis yang spesifik bagi anak usia dini. Tinjauan terhadap penelitian oleh Artati et al., (2025) menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif di sekolah dasar mampu menurunkan tingkat disregulasi emosi siswa. Namun, terdapat perbedaan terkait bagaimana integrasi *Mindfulness* dilakukan secara struktural menggunakan model PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment*) dari teori Martin Seligman (2011).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran serta proses implementasi pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* siswa di SDN Sambikerep 1/479 Surabaya. Melalui analisis ini, diharapkan ditemukan sebuah pola pendampingan yang efektif sebagaimana dinyatakan oleh Fahlevi et al., (2022) yaitu cara guru untuk membentuk iklim kelas yang inklusif dan suportif. Dengan memperkuat kesejahteraan psikologis melalui elemen emosi positif dan keterlibatan aktif, siswa diharapkan tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga memiliki ketangguhan mental dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah maupun sosial. Temuan penelitian ini akan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik pembelajaran yang lebih suportif, sehingga siswa tidak hanya berkembang

secara akademik, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *Case Study* untuk memahami fenomena penerapan *Mindfulness* berbasis model PERMA dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* siswa kelas I. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna, pengalaman, dan dinamika yang terjadi secara alami di lingkungan sekolah. Penelitian kualitatif menempatkan peneliti sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data (Sugiyono, 2023). Penelitian ini menekankan pada penyajian data secara mendalam guna memperoleh pemahaman yang komprehensif. Hal ini sejalan dengan pandangan Setiawan et al., (2023) bahwa penelitian kualitatif berfokus pada interpretasi realitas sosial dari sudut pandang partisipan.

Penelitian dilaksanakan di SDN Sambikerep 1/479 Surabaya dengan subjek 3 siswa dari kelas IA, 1 siswa kelas IB, dan 2 siswa kelas IC serta 3 guru kelas masing-masing. Informan penelitian berjumlah 9 partisipan terdiri dari siswa dan guru yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Menurut Fauzi et al., (2022) pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh bersumber dari individu yang memahami penerapan *Mindfulness* berbasis model PERMA. Dengan demikian, data yang dihasilkan lebih mendalam dan kontekstual. Keterlibatan langsung informan memungkinkan peneliti memperoleh gambaran nyata terkait proses dan dampak pembelajaran.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara partisipatif moderat untuk mengamati perilaku siswa, seperti regulasi emosi, keterlibatan belajar, interaksi sosial, dan respons terhadap aktivitas *Mindfulness*. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada guru dan siswa untuk menggali informasi terkait strategi pembelajaran dan pengalaman belajar. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, catatan observasi, serta dokumen pembelajaran. Instrumen utama penelitian adalah peneliti (*human instrument*) yang didukung pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hal ini bertujuan agar pengumpulan data lebih sistematis dan terarah (Hikmawati, 2020).

Analisis data menggunakan model interaktif Miles et al., (2020) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara berkelanjutan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan menyederhanakan data mentah, sedangkan penyajian data disusun dalam bentuk narasi deskriptif. Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap untuk memperoleh makna dari temuan penelitian. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari guru dan siswa, sedangkan triangulasi teknik melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, pengecekan ulang dilakukan untuk memastikan kebenaran hasil penelitian (Rukminingsih et al., 2020).

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA memberikan dampak yang terlihat terhadap peningkatan *Psychological Well-Being* siswa kelas I di SDN Sambikerep 1/479 Surabaya. Berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi, penelitian ini mengidentifikasi empat fokus utama yaitu: (1) Peran pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, (2) Proses penerapan pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA dalam pembelajaran, (3) Kontribusi pendekatan *Mindfulness* terhadap perkembangan *Psychological Well-Being* siswa, serta (4) Faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan pendekatan tersebut.

1. Peran Pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa,

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA di kelas I SDN Sambikerep 1/479 Surabaya tergambar melalui berbagai aktivitas pembelajaran yang berlangsung secara terintegrasi. Pada aspek *positive emotion*, suasana pembelajaran di kelas I menunjukkan kondisi yang kondusif, menyenangkan, dan ramah anak. Siswa tampak menunjukkan ekspresi ceria, tersenyum, serta antusias saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Beberapa siswa terlihat aktif merespon instruksi guru, baik secara verbal maupun nonverbal.

Di kelas IA, kegiatan pembelajaran dilakukan dengan variasi aktivitas seperti bernyanyi bersama, belajar di luar kelas, serta kegiatan eksploratif sederhana. Siswa tampak lebih aktif bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Sebagaimana diungkapkan oleh guru kelas IA “*Paling enggak nyanyi, mereka diajak nyanyi, diajak keliling dulu. Kadang nggak melulu belajar di dalam kelas. Kadang saya ajak keluar kelas, belajar di panggung, atau di lapangan, atau di bawah pohon*”.

Di kelas IB, kegiatan pembuka juga dilakukan secara konsisten melalui doa bersama, yel-yel kelas, dan aktivitas penyemangat. Siswa mengikuti kegiatan tersebut secara serempak dan menunjukkan kesiapan sebelum memasuki kegiatan inti. Sementara di kelas IC, guru terlihat menangani situasi konflik antar siswa dengan cara menenangkan dan mengajak siswa kembali fokus. Selain itu, guru menggunakan permainan ringan dan kegiatan refleksi emosi untuk mengembalikan suasana kelas.

Pada aspek *engagement*, keterlibatan siswa terlihat selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa memperhatikan penjelasan guru, mengikuti instruksi, serta terlibat dalam kegiatan yang diberikan. Di kelas IA, guru menggunakan instruksi sederhana serta mengubah posisi atau tempat belajar untuk menjaga perhatian siswa. Siswa tampak mengikuti arahan tersebut dan kembali fokus pada kegiatan. Di kelas IB, keterlibatan siswa terlihat dalam kegiatan kerja kelompok dan diskusi sederhana dengan teman sebaya. Siswa saling berinteraksi saat menyelesaikan tugas bersama sebagaimana diungkapkan oleh guru kelas IB :

“Anak yang memang awalnya jadi malu-malu, jadi enggak malu-malu lagi. Karena kan berkelompok itu tadi, dia lebih suka komunikasi sama temannya. Yang awalnya diam, enggak mau ngobrol sama temannya, jadi mau komunikasi. Yang awalnya dia takut untuk mengutarakan pertanyaan, karena ini games, dia berani untuk mengutarakan pertanyaan”. Siswa juga saling berinteraksi saat menyelesaikan tugas bersama sebagaimana diungkapkan oleh guru kelas 1B :

“Anak yang memang awalnya jadi malu-malu, jadi enggak malu-malu lagi. Karena kan berkelompok itu tadi, dia lebih suka komunikasi sama temannya. Yang awalnya diam, enggak mau ngobrol sama temannya, jadi mau komunikasi. Yang awalnya dia takut untuk mengutarakan pertanyaan, karena ini games, dia berani untuk mengutarakan pertanyaan”.

Di kelas IC keterlibatan siswa juga tampak melalui komunikasi dua arah antara guru dan siswa. Guru memanggil nama siswa, memberikan pertanyaan, serta menanggapi respon siswa secara langsung.

Pada aspek *relationship*, hubungan antara guru dan siswa serta antar siswa terlihat dalam interaksi sehari-hari di kelas. Siswa berkomunikasi dengan guru menggunakan bahasa yang sopan, dan guru merespon dengan sikap yang ramah. Di kelas IA, guru terlihat sering mendekati siswa secara personal, baik saat pembelajaran maupun di luar kegiatan inti. Di kelas IB, hubungan antar siswa terlihat melalui kegiatan kelompok, di mana siswa bekerja sama dan saling membantu.

Pada kelas IC, interaksi tidak hanya terjadi saat pembelajaran, tetapi juga di luar kelas. Sebagaimana diungkapkan oleh guru kelas 1C

“Istirahat adalah kesempatan saya untuk bisa dekat dengan anak-anak. Kalau istirahat, kalau teman lain kan istirahat, mereka ke ruang guru ya ditinggal gitu. Kok saya malah justru itu waktu yang tepat untuk mendekati anak-anak karena saya bisa tahu tingkahnya kan kak. Oh si A kalau istirahat dia sama ini, gini, si B gini. Itu tiap hari berubah, enggak ya? Jadi polanya itu saya pelajari”.

Guru juga berkomunikasi dengan orang tua terkait perkembangan siswa. Sebagaimana disampaikan guru kelas 1C *“Tapi kalau di rumah ada pembiaran, enggak ada kerjasama antara guru dengan orang tua ya enggak akan berhasil kita mendidik anak”.*

Pada aspek *meaning*, kegiatan pembelajaran dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari siswa. Guru menyampaikan materi dengan contoh yang dekat dengan kehidupan siswa. Di kelas IA, siswa mengikuti kegiatan pembiasaan seperti menjaga kebersihan dan mengikuti aturan kelas. Di kelas IB, guru mengaitkan materi dengan situasi nyata yang mudah dipahami siswa. Sebagaimana diungkapkan oleh guru kelas 1B *“Jadi, tetap saya sambung-sambungkan dengan kehidupan sehari-hari supaya mengena, biar anak-anak itu juga mengalami”.* Di kelas IC, kegiatan pembelajaran disertai dengan penanaman nilai seperti tanggung jawab, disiplin, dan saling menghargai.

Pada aspek *accomplishment*, siswa memperoleh bentuk apresiasi atas kegiatan yang dilakukan. Guru memberikan pujian, poin, maupun bentuk penghargaan lainnya. Di kelas IA,

terdapat sistem poin yang diberikan ketika siswa menunjukkan perilaku positif sebagaimana diungkapkan oleh guru kelas IA *“Kalau buat reward itu mereka kumpulkan poin, Mbak. Setiap hari mereka berbuat baik apa, mereka tahu bobot poinnya. “Bu, aku tadi berbagi ini, Bu, aku tadi membersihkan ini, aku merapikan mejanya Ibu ho”. Mereka ingat-ingat sendiri. Jadi, berarti nanti saya harus kasih poin berapa di papan tulis”*.

Di kelas IB, guru memberikan apresiasi terhadap hasil pekerjaan siswa serta perubahan perilaku yang ditunjukkan. Guru kelas 1B menyatakan :

“Kalimat, sama kalau saya itu setiap akhir ujian atau ulangan akhir bab kalau nilainya mereka semua pembelajaran rata-ratanya di atas nilai rata-rata ya, itu memang saya beri hadiah sih, Mbak, hadiah kecil seperti buku tulis supaya nanti bisa digunakan mereka juga. Buku tulis, pensil, sama penghapus gitu aja sih. Supaya mereka jadi ada semangat untuk oh besok ulangan, jadi aku harus belajar. Biasanya kan anak-anak harus ada begitu-begitu nya supaya semangat”

Sejalan dengan temuan pada kelas 1B, guru kelas 1C juga memberikan apresiasi secara langsung terhadap kemajuan kecil yang muncul selama pembelajaran, terutama pada keberanian siswa untuk berpartisipasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan guru kelas 1C *“Mereka udah tahu kak kemampuan mereka, cuma dari kasih reward. Si Siswa S ini, misalkan. Tadi sudah berbuat baik ya, sudah bisa jawab. Yaudah si Siswa S saya kasih tambahan poin. Kasih reward poin gitu”*.

2. Proses Penerapan Pendekatan Mindfulness Berbasis Model PERMA

Pada tahap perencanaan, guru menyiapkan kegiatan pembelajaran yang mencakup kegiatan awal, inti, dan penutup. Kegiatan awal umumnya berupa doa, bernyanyi, dan yel-yel untuk memulai pembelajaran. Guru juga menyesuaikan rencana pembelajaran dengan kondisi siswa di kelas. Sebagaimana diungkapkan oleh guru kelas 1B :

“Biasanya sih anak-anak itu di awal pembelajaran pastinya kan disiapkan untuk berdoa dulu. Setelah berdoa, biasanya anak-anak saya ajak untuk nyanyi dulu sama yel-yel gitu lah, biar anak-anak semangat dulu. Kadang kan ada anak yang berangkat sekolah itu kan ada yang enggak mood, jadi kalau langsung pelajaran nanti dia tetap enggak mood terus”.

Hasil observasi kelas juga ditemukan bahwa guru melakukan pengondisian fokus siswa melalui komunikasi awal yang bersifat personal dan reflektif. Catatan observasi menunjukkan *“Guru menanyakan perasaan siswa di awal pembelajaran dan mengajak siswa tenang sebelum mulai”*. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan pembelajaran berlangsung secara terstruktur. Guru memulai dengan kegiatan pembuka, dilanjutkan dengan penyampaian materi, serta aktivitas siswa baik secara individu maupun kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara siswa kelas IA, ditemukan bahwa pembelajaran tidak berlangsung secara pasif, melainkan melibatkan siswa dalam kegiatan yang aktif, eksploratif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Salah satu siswa kelas IA menyampaikan: *“Mencari benda di sekolah yang berawalan huruf tertentu. Ditulis di kertas secara*

berkelompok... nanti langsung dikasih poin". Selama pembelajaran, guru kelas juga memberikan arahan serta teladan yang baik kepada siswa. Hal ini tercermin dari pernyataan guru kelas 1B :

"Awalnya mereka berantakan, nulisnya itu terserah mereka, pokoknya sesuka mereka. Dan menurut saya, itu malah membuat mereka susah untuk belajar lagi. Nah, dengan cara begitu saya ajarkan bagaimana cara menulis yang rapi supaya anak-anak itu bisa mempelajari tulisannya sendiri. Jadi soalnya dulu baru jawabannya nanti, itu yang dicontoh sama mereka".

Pada tahap evaluasi, guru melakukan penilaian terhadap hasil belajar siswa melalui tugas dan pengamatan sebagaimana disampaikan oleh guru kelas IA *"Ada review, ada, kadang ada. Tapi di akhir, bukan ketika mau istirahat. Di akhirnya hari ini kita belajar apa aja, mereka ingat nggak, yang poin-poin yang paling sering kita bahas aja dan itupun nggak semua siswa ya, tetap yang itu-itu saja"*. Selain itu, guru juga mengajak siswa melakukan refleksi sederhana, seperti menanyakan perasaan siswa setelah belajar atau kegiatan yang disukai sebagaimana yang dinyatakan oleh guru kelas 1C :

"Refleksinya nyanyi-nyanyi dulu. Terus perasaannya gimana hari ini? Kan ada emoji yang senang sedih itu dari emot itu kan mereka 'Ayo hari ini perasaannya gimana?', jadi mereka berekspresi... akhirnya mereka bicara lagi, mungkin dengan bicara ini, kan plong ya kak anak-anak bisa untuk mengutarakan isi hatinya". Terakhir, guru mencatat perkembangan siswa sebagai bagian dari evaluasi pembelajaran.

Interaksi di kelas berlangsung dengan minim konflik, serta komunikasi yang digunakan cenderung santun sebagaimana yang diungkapkan oleh guru kelas IA dalam wawancara *"Kayak kita itu nggak pernah menemukan momen sedih. Ini tanya orangnya, 'Kelas IA pernah nggak kita di kelas, terus ada temen-temen yang sedih? Sering ada yang sedih gitu?'. Adanya cerita terus kan IA itu. Begitu mbak. Makanya yang pernah aku ceritakan berantem, kok IA berantem itu hampir nggak pernah"*.

3. Kontribusi Pendekatan Mindfulness terhadap Psychological Well-Being Siswa

Siswa berinteraksi dengan teman melalui kegiatan belajar bersama, berbagi alat tulis, dan membantu teman yang mengalami kesulitan. Hubungan antara guru dan siswa terlihat melalui komunikasi langsung, sapaan, serta respon guru terhadap kebutuhan siswa. Beberapa siswa terlihat membantu teman tanpa diminta sebagaimana yang diungkapkan oleh guru kelas IC *"Si Siswa V itu tadi walaupun dia jarang masuk, tapi dia bantunya anak inklusi tadi... Jadi itu saya masukkan ke buku, buku anak bersikap positif"*.

Siswa juga menunjukkan keberanian dalam menjawab pertanyaan, maju ke depan kelas, serta menyampaikan pendapat. Hal ini ditunjukkan oleh salah satu siswa kelas IA yang menunjukkan respon emosional. *"Senang dong kak. Harus berani, kan laki-laki ya kak"*. Dalam kegiatan sehari-hari, siswa melakukan tugas seperti merapikan meja, menjaga kebersihan, dan menyelesaikan

tugas yang diberikan. Beberapa siswa menunjukkan inisiatif dalam melakukan kegiatan tanpa menunggu instruksi.

Siswa mengikuti instruksi guru seperti tepuk fokus dan arahan verbal untuk kembali memperhatikan pembelajaran sebagaimana yang disampaikan oleh guru kelas IA menyampaikan *“Paling ada tepuk atau saya cuma bilang, ‘Anak-anak, fokus. Ayo diam’ gitu. Sudah cukup”*. Kegiatan pengulangan materi dilakukan untuk membantu siswa memahami pelajaran. Siswa tetap mengikuti kegiatan pembelajaran meskipun terdapat gangguan atau distraksi di kelas.

4. Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan *Mindfulness* Berbasis Model PERMA

Selama pembelajaran, guru menunjukkan sikap yang tenang, tidak mudah terpancing emosi, serta menggunakan bahasa yang lembut dalam berkomunikasi dengan siswa. Guru memberikan respon secara sabar ketika menghadapi perilaku siswa yang beragam. Terlihat dari hasil wawancara dengan guru kelas IA *“Jadi guru itu seburuk apapun sih kita di luar kalau di hadapan mereka jadi figur yang baik tetap... yang penting di hadapan mereka kita jadi actor”*. Selain itu, guru juga menampilkan perilaku positif secara konsisten, seperti menyapa siswa, mendengarkan dengan penuh perhatian, serta memberikan arahan tanpa tekanan. Sikap tersebut terlihat dalam interaksi sehari-hari di kelas sebagaimana diungkapkan oleh guru kelas 1C :

“Apapun kondisinya. Walaupun seperti itu tadi biasanya memang saya lerai, saya marahi pasti kayaknya, tapi tetep saya kasih masukan, saya kasih saran, ‘Nanti seperti ini, Nak, kalau begini, seperti ini.’ Cuma apapun kondisinya, kita usahakan anak-anak itu tetep gembira di kelas. Jadi, setelah ada pertengkaran, saya gimana caranya kelas ini jadi hidup lagi?”

Di dalam pembelajaran juga terdapat penggunaan sistem poin dan bentuk penghargaan lainnya yang diberikan kepada siswa. Poin diberikan ketika siswa menunjukkan perilaku positif seperti mengikuti instruksi, menyelesaikan tugas, atau membantu teman. Guru kelas IA menjelaskan mekanisme tersebut sebagai berikut *“Setiap hari mereka berbuat baik apa, mereka tahu bobot poinnya... nanti di akhir bulan kita cari top 10”*.

Selain poin, guru juga memberikan pujian secara langsung serta kesempatan tertentu, seperti menjadi ketua kelas atau memimpin kegiatan. Siswa terlihat memperhatikan dan merespon sistem penghargaan tersebut selama kegiatan berlangsung seperti yang diungkapkan oleh salah satu siswa kelas IA *“Senang sekali kalau dipuji, apalagi kalau dikasih poin plus dan dijadikan ketua kelas. Jadi merasa lebih semangat”*. Interaksi antara guru dan siswa berlangsung secara dekat dan tidak kaku. Guru kelas IA menyatakan :

“Saya malah harus masuk ke dunia mereka... main, istirahat di kelas sama mereka. Udah kayak teman”. Sejalan dengan pendapat tersebut, guru kelas 1B menyampaikan *“Oh iya, kalau suka peluk itu normal. Kadang-kadang malah, biasanya kalau pulang sekolah itu anak-anak itu saya suruh milih untuk berjabat tangan, tos atau peluk. Biasanya kalau yang perempuan suka peluk, yang laki-laki tos, gitu”*

Guru berkomunikasi dengan siswa juga menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Siswa juga terlihat tidak ragu untuk mendekati guru, baik untuk bertanya maupun menyampaikan sesuatu. Adapun kegiatan pembelajaran memuat unsur religius seperti doa bersama sebelum dan sesudah pembelajaran. Selain itu, terdapat kebiasaan sosial seperti saling membantu, berbagi alat tulis, serta menjaga kebersihan kelas. Kegiatan tersebut dilakukan secara rutin dalam keseharian siswa di sekolah. Siswa mengikuti kegiatan tersebut bersama-sama sebagai bagian dari aktivitas kelas.

Akan tetapi, dikarenakan siswa kelas I selalu menunjukkan karakteristik seperti aktif bergerak, mudah berpindah perhatian, serta membutuhkan variasi kegiatan. Selama pembelajaran berlangsung terdapat hambatan seperti beberapa siswa terlihat berbicara dengan teman, berpindah tempat duduk, atau terdistraksi oleh lingkungan sekitar. Kondisi ini muncul dalam beberapa situasi pembelajaran di kelas sebagaimana diungkapkan oleh guru kelas 1B

“Biasanya tebak-tebakan, tapi harus berkelompok sih, ya. Nah, itu kan kalau anak kelas 1 itu kan untuk mengkondisikan kelompok-kelompok kan agak ribet ya, karena masih kelas 1, jadi harus dibimbing satu-satu. Jadi biasanya itu memang dilakukannya tuh jarang, karena memang harus ditata banget. Waktunya kadang enggak ada”.

Adapun hambatan yang lain seperti terdapat perbedaan kemampuan siswa dalam membaca, menulis, dan memahami materi pembelajaran. Beberapa siswa masih memerlukan pendampingan dalam menyelesaikan tugas, membaca instruksi, maupun mengikuti penjelasan guru. Perbedaan ini terlihat saat kegiatan individu maupun kelompok berlangsung di kelas. Guru kelas IA mengungkapkan bahwa :

“Ada sekitar lima anak, belum lancar baca tulis. Selain yang tadi ya, Mbak ya. Tapi yang lima ini kooperatif. Diajari, diajak baca. Diajak latihan baca mau. Mencatat dikit-dikit, seandainya temen-temen 100% dicatat di papan tulis 10 nomor itu, dia awalnya dulu semampunya. Mampunya 3 nomor, 2 nomor, 4 nomor, sekarang setengah, wajib setengah. Udah bisa mengikuti. Nanti tinggal aku bacakan, dia menjawab. Jawabnya juga masih mengikuti. Ya harus didikte Mbak, harus. Masih harus dibimbing”

Hambatan yang lain juga diakibatkan karena keterlibatan orang tua dalam kegiatan belajar siswa terlihat belum merata. Beberapa siswa datang ke sekolah tanpa persiapan belajar yang lengkap, seperti tidak membawa perlengkapan atau belum menyelesaikan tugas. Selain itu, komunikasi antara guru dan orang tua tidak selalu berlangsung secara intens pada setiap siswa seperti yang diungkapkan oleh guru kelas IA *“Saya pinginnya itu mendatangkan ibunya. Tapi ibunya selalu berhalangan untuk hadir... Neneknya saling bertolak belakang terus kita”.*

PEMBAHASAN

Pada aspek *positive emotion*, hasil observasi menunjukkan bahwa suasana kelas yang kondusif, menyenangkan, dan ramah anak tercermin dari ekspresi siswa yang ceria, antusias, serta keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas pembelajaran seperti yang diungkapkan oleh guru kelas IA “*Paling enggak nyanyi, mereka diajak nyanyi, diajak keliling dulu. Kadang nggak melulu belajar di dalam kelas. Kadang saya ajak keluar kelas, belajar di panggung, atau di lapangan, atau di bawah pohon*”.

Selain itu, penanganan konflik yang dilakukan guru dengan cara menenangkan dan mengembalikan fokus siswa, sebagaimana ditemukan pada hasil observasi di kelas IC yang menunjukkan adanya upaya sadar dalam menjaga stabilitas emosi siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Zinn (2019) yang menyatakan bahwa *Mindfulness* membantu individu merespons pengalaman secara lebih sadar dan tidak reaktif.

Menurut Astuti et al., (2024) pada usia dini, siswa cenderung menunjukkan perilaku impulsif dan belum memiliki kontrol diri yang optimal. Oleh karena itu, praktik *Mindfulness* yang dilakukan guru, seperti refleksi emosi, pendekatan personal, serta penggunaan aktivitas yang menyenangkan, berfungsi sebagai sarana untuk membantu siswa mengembangkan regulasi emosi secara bertahap.

Pada aspek *engagement*, hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam pembelajaran tidak terjadi secara pasif, melainkan melalui aktivitas yang mendorong partisipasi aktif, seperti kerja kelompok, permainan edukatif, eksplorasi lingkungan, serta komunikasi dua arah antara guru dan siswa. Pada kelas IB ditemukan bahwa siswa yang awalnya malu menjadi lebih berani berkomunikasi setelah terlibat dalam kegiatan kelompok dan permainan. Di kelas IA dan IC, keterlibatan siswa juga terlihat dari kemampuan mereka mengikuti instruksi, berpindah fokus sesuai arahan guru, serta merespon pertanyaan secara langsung.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan kualitas perhatian dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Sejalan dengan pendapat Saputro et al., (2024) yang menyatakan bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan fokus. Thierry et al., (2022) menegaskan bahwa praktik *Mindfulness* efektif dalam meningkatkan keterlibatan belajar siswa sekolah dasar. Dengan demikian, keterlibatan siswa yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang variatif, tetapi juga oleh adanya kesadaran penuh (*Mindful Awareness*) yang dibangun melalui interaksi pembelajaran.

Pada aspek *relationship*, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan interpersonal yang hangat, dekat, dan tidak kaku antara guru dan siswa, serta hubungan positif antar siswa. Hal ini terlihat dari cara guru mendekati siswa secara personal, keterlibatan guru saat waktu istirahat, serta kebiasaan interaksi fisik yang wajar seperti berjabat tangan, tos, atau pelukan. Selain itu, hubungan sosial antar siswa juga berkembang melalui kegiatan kerja kelompok, berbagi alat tulis, serta membantu teman yang mengalami kesulitan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Mindfulness* tidak hanya berkontribusi pada kesadaran diri, tetapi juga memperkuat kualitas hubungan sosial. Nastasi & Borja (2016) menegaskan bahwa hubungan sosial yang positif merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologis anak. Selain itu, menurut Diana et al., (2024) peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif sangat menentukan keberhasilan implementasi *Mindfulness*. Dengan demikian, hubungan interpersonal yang hangat sebagaimana ditemukan dalam hasil penelitian menjadi faktor kunci dalam mendukung perkembangan *Psychological Well-Being* siswa.

Pada dimensi *meaning*, hasil penelitian menunjukkan bahwa guru secara konsisten mengaitkan pembelajaran dengan pengalaman nyata siswa, seperti kebiasaan menjaga kebersihan, disiplin, tanggung jawab, serta nilai sosial dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, guru menghubungkan materi dengan situasi yang dialami siswa agar pembelajaran lebih mudah dipahami dan memiliki makna. Selain itu, kegiatan pembiasaan seperti mengikuti aturan kelas dan menjaga lingkungan juga memperkuat dimensi kebermaknaan dalam pembelajaran. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Seligman (2011) yang menyatakan bahwa kebermaknaan muncul ketika individu merasa terhubung dengan nilai atau tujuan yang lebih besar dari aktivitas yang dilakukan.

Pada aspek *accomplishment*, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memperoleh berbagai bentuk penghargaan atas perilaku dan pencapaian mereka, seperti sistem poin, pujian, hadiah sederhana, serta kesempatan untuk berperan aktif di kelas. Misalnya, di kelas IA siswa secara sadar mengumpulkan poin berdasarkan perilaku positif, sedangkan di kelas IB dan IC penghargaan diberikan untuk mendorong motivasi belajar dan keberanian siswa. Respon siswa yang menunjukkan rasa senang, bangga, dan lebih termotivasi menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri dan efikasi diri.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Fauzan et al., (2025) yang menyatakan bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan kemandirian belajar dan keyakinan diri siswa. Jika ditinjau dari proses penerapannya, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA diimplementasikan secara sistematis melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru mempersiapkan kondisi emosional siswa melalui kegiatan pembuka seperti doa, nyanyian, dan refleksi perasaan. Pada tahap pelaksanaan, pembelajaran berlangsung aktif, eksploratif, dan partisipatif, sebagaimana terlihat dari kegiatan mencari benda di lingkungan sekolah dan aktivitas kelompok. Sedangkan pada tahap evaluasi, guru melakukan refleksi bersama siswa serta mencatat perkembangan mereka.

Temuan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Mindfulness* tidak diterapkan sebagai aktivitas tambahan, melainkan terintegrasi dalam keseluruhan proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan Kusmiran et al., (2024) yang mendefinisikan *Mindfulness* sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara terbuka dan tanpa penilaian. Menurut Nugraha & Suharsono (2024) *Mindfulness* dalam pendidikan berfungsi sebagai pendekatan yang mampu meningkatkan regulasi diri, perhatian, serta kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Kontribusi *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* siswa dalam penelitian ini terlihat secara konkret melalui peningkatan emosi positif, hubungan sosial, kepercayaan diri, serta fokus belajar. Hasil penelitian menunjukkan minimnya konflik di kelas IA, meningkatnya keberanian siswa dalam berpendapat, serta kemampuan siswa untuk tetap mengikuti pembelajaran meskipun terdapat distraksi menunjukkan adanya perkembangan kesejahteraan psikologis yang signifikan.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini menunjukkan konsistensi yang kuat. Menemukan bahwa *Mindfulness* meningkatkan konsentrasi dan keterampilan sosial siswa, sedangkan Suwandi et al., (2024) menegaskan bahwa praktik *Mindfulness* secara rutin mampu meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguatkan temuan sebelumnya, tetapi juga memberikan kontribusi kontekstual pada implementasi *Mindfulness* di kelas awal sekolah dasar.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya faktor penghambat, seperti karakteristik siswa yang masih mudah terdistraksi, perbedaan kemampuan akademik, serta kurangnya dukungan orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan *Mindfulness* tidak hanya bergantung pada praktik di sekolah, tetapi juga pada dukungan lingkungan keluarga. Secara keseluruhan, hasil perkembangan memperkuat pandangan Seligman (2011) tentang pentingnya psikologi positif dalam pendidikan sejalan dengan pendapat Jaoharoh & Putri (2024) yang menekankan bahwa penguatan karakter dan resiliensi merupakan bagian penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang optimal. Dengan demikian, integrasi *Mindfulness* berbasis model PERMA menjadi strategi yang relevan dalam mengembangkan pendidikan dasar yang tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

SIMPULAN

Pendekatan *Mindfulness* berbasis model PERMA terbukti efektif dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* siswa kelas I di SDN Sambikerep 1/479 Surabaya. Pendekatan ini berfungsi sebagai kerangka holistik yang mengintegrasikan aspek emosional, sosial, dan kognitif melalui praktik sederhana dan kontekstual, sehingga membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, keterlibatan belajar, hubungan positif, makna, dan pencapaian diri.

Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi *Mindfulness* dan model PERMA dapat menjadi alternatif pendekatan yang aplikatif dalam pendidikan dasar untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa, tanpa memerlukan intervensi yang kompleks. Peran guru sebagai fasilitator menjadi kunci utama, didukung oleh lingkungan sekolah dan keterlibatan orang tua. Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji efektivitas secara lebih luas serta mengembangkan model pembelajaran *Mindfulness*-PERMA yang lebih terstruktur dan dapat diterapkan pada berbagai jenjang pendidikan.

REFERENSI

- Artati, K. B., Eka Wahyuni, & Susi Fitri. (2025). Gambaran kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar dan implikasinya terhadap program mindfulness berbasis sekolah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 953–970. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7044>
- Astuti, B., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2024). Analisis masalah perkembangan sosial emosi pada anak didik di kelas rendah dan penanganannya. *Edukatika*, 2(1), 27–32. <https://doi.org/10.26877/edukatika.v2i1.814>
- Dewi, M. L. K., & Zuhdi, U. (2023). Pengembangan media Qr-card materi sistem pencernaan untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(4).
- Diana, Dai Matsumoto, Fitri Febri Handayani, Rina Windiarti, Eem Munawaroh, Zakki Nurul Amin, Akaat Hasjiandito, & All Fine Loretha. (2024). Panduan bagi Orangtua Parenting berbasis Mindfulness. Semarang: UNNES Press.
- Fahlevi R., Simarmata, N., & Aprilyani, R. (2022) Psikologi Positif. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Fauzan, R., Uce, L., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness dalam pendidikan: Meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik generasi Z. *Jurnal pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi. Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1) <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Fauzi, A., Nisa, B., & Napitupulu, D. N. (2022). Metodologi Penelitian. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Hikmawati, F. (2020). Metodologi Penelitian (4th edn). Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Jaoharoh, D., & Putri, R. K. (2024). Pendidikan kewarganegaraan berbasis pendekatan psikologi positif untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 10. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.577>
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for all: The wisdom to transform the world*. United States: Piatkus.
- 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). <https://doi.org/10.30998/jebg.v1i1.3725>
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran mindfulness teaching dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas pengajaran guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709–722. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>
- Miles M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed., international student edi). Los Angeles: SAGE.
- Nastasi B. K., & Borja, A. P. (Eds). (2016). *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents: Bridging the Gaps Between Theory, Research, and Practice*. New York: Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-0>
- Nugraha, M. S. A., & Suharsono, M. (2024). Urgensi indigenous psychology: Mindfulness sebagai upaya menemukan kabegjan. *CV. Creative Tugu Pena*, 4(3). <https://doi.org/10.51278/bce.v4i3.1494>
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta: Erhaka Utama.
- Saputro, U. G., Imam Suyitno, Imam Agus Basuki, & Shirly Rizki Kusumaningrum. (2024). Pengaruh Mindfulness terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 1861–1870. <https://doi.org/10.58230/27454312.696>
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis penerapan mindfulness dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214–1219. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630>
- Seligman M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press A Division of Simon & Schuster, Inc.
- Setiawan, R., Muhimmah, H. A., Subrata, H., Istiq'faroh, N., Abidin, Z., & Noerdiana, A. F. (2023). Metode pembelajaran bahasa indonesia yang inovatif tingkat sekolah dasar dengan teori belajar sibernetika. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 9(2), 117–122. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v9n2.p117-122>

- Sugiyono D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (5th edn). Bandung: Alfabeta.
- Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. 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), 65–72. <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>
- Thierry, K. L., Vincent, R. L., & Norris, K. S. (2022). A mindfulness-based curriculum improves young children's relationship skills and social awareness. *Mindfulness*, 13(3), 730–741. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01830-w>