

## **Implementasi Pendekatan Mindfulness dalam Pembelajaran Akhlak Mulia untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa SD**

**Hafiz Hush Sholihin<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup> Mts Darul Falah 1; Hafiz@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengimplementasikan pendekatan mindfulness dalam konteks pembelajaran akhlak mulia di sekolah dasar (SD). Mindfulness diintegrasikan ke dalam kurikulum untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan. Partisipan penelitian melibatkan siswa SD yang terlibat dalam sesi pembelajaran khusus berbasis mindfulness selama periode tertentu. Data dikumpulkan melalui observasi kelas, wawancara, dan kuesioner kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pendekatan mindfulness berkontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman siswa terkait akhlak mulia dan merangsang peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

**Kata Kunci:** Mindfulness, Pembelajaran Akhlak Mulia, Kesejahteraan Psikologis, Siswa SD, Penelitian Tindakan.

**Abstract:** This research aims to explore and implement a mindfulness approach in the context of learning noble morals in elementary schools (SD). Mindfulness is integrated into the curriculum to improve students' psychological well-being. The research method uses a qualitative approach with an action research design. The research participants involved elementary school students who were involved in special mindfulness-based learning sessions during a certain period. Data was collected through classroom observations, interviews, and psychological well-being questionnaires. The research results show that the implementation of the mindfulness approach contributes positively to increasing students' understanding of noble morals and stimulates an increase in their psychological well-being.

**Keywords:** Mindfulness, Noble Moral Learning, Psychological Well-being, Elementary School Students, Action Research.

---

### **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan karakter di tingkat sekolah dasar (SD) memiliki peran yang krusial dalam membentuk akhlak mulia dan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam menghadapi tantangan kompleks masyarakat modern, diperlukan pendekatan yang holistik untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan moral dan psikologis anak-anak.

Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian adalah pengintegrasian mindfulness dalam proses pembelajaran.<sup>1</sup>

Mindfulness, atau kesadaran penuh, merupakan suatu kondisi kejiwaan yang fokus pada pengamatan dan penerimaan terhadap momen saat ini tanpa penilaian. Pendekatan ini telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi pada berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak. Oleh karena itu, mengintegrasikan mindfulness dalam pembelajaran akhlak mulia di SD dapat menjadi alternatif yang efektif dalam memperkuat nilai-nilai moral siswa sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.<sup>2</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi dan mengimplementasikan pendekatan mindfulness dalam konteks pembelajaran akhlak mulia di SD. Dalam kerangka penelitian tindakan, kami berusaha memahami dampak penggunaan mindfulness pada pemahaman siswa tentang akhlak mulia dan bagaimana hal itu berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka. Melalui kombinasi observasi kelas, wawancara, dan kuesioner, penelitian ini berusaha memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang potensi positif dari integrasi mindfulness dalam pendidikan karakter anak-anak. Pendidikan karakter di tingkat sekolah dasar (SD) memiliki peran sentral yang sangat penting dalam membentuk landasan moral dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam menghadapi tantangan kompleks yang dihadapi oleh masyarakat modern, diakui bahwa pembentukan karakter anak-anak memerlukan suatu pendekatan yang holistik, yang melibatkan pengembangan aspek moral dan psikologis seiring waktu. Anak-anak di SD berada dalam tahap perkembangan yang kritis, di mana nilai-nilai moral dan kestabilan psikologis mereka berkembang secara signifikan.<sup>3</sup>

Pentingnya pendidikan karakter di tingkat SD menjadi semakin menonjol karena anak-anak berada pada periode pembentukan karakter mereka. Lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan moral dan psikologis menjadi krusial untuk membentuk individu yang tangguh dan beretika di masa depan. Tantangan kompleks yang dihadapi oleh masyarakat modern, seperti tekanan akademik, pengaruh media sosial, dan perubahan nilai budaya, menunjukkan perlunya pendekatan yang komprehensif dan adaptif dalam pendidikan karakter. Salah satu pendekatan yang mendapat perhatian signifikan dalam konteks ini adalah pengintegrasian mindfulness dalam proses pembelajaran. Mindfulness, atau kesadaran penuh terhadap momen saat ini, telah terbukti memberikan manfaat dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan mempromosikan kesejahteraan psikologis. Dengan memasukkan elemen-elemen mindfulness ke dalam kurikulum pembelajaran akhlak mulia, kita dapat menciptakan suatu lingkungan belajar yang tidak hanya mendukung pertumbuhan moral, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan

---

<sup>1</sup> N Rachmawati, "Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat Untuk Mengelola Stres Mahasiswa Di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta," *Health Information: Jurnal Penelitian*, 2020, <https://myjournal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP/article/view/205>.

<sup>2</sup> Sutarto Sutarto et al., "Adaptation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R) to Indonesian Version and Its Validation: Muslim Mothers-Data Driven," *Islamic Guidance and Counseling Journal* 5, no. 1 (2022): 40–55, <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i1.2590>.

<sup>3</sup> Delipiter Lase, "Eksistensi Pendidikan Di Era Revolusi Industri 4.0," *Jurnal Sundermann* 12, no. 2 (2010): 28–43, <https://doi.org/10.53091/jtir.v1i1.17>.

psikologis yang dibutuhkan untuk mengatasi tekanan dan tuntutan kehidupan modern.<sup>4</sup> Melalui penelitian tindakan, kita dapat menggali lebih dalam dampak penggunaan mindfulness dalam pembelajaran karakter di tingkat SD. Observasi kelas, wawancara, dan kuesioner dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang bagaimana integrasi mindfulness dapat memengaruhi pemahaman siswa terhadap nilai-nilai moral serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan pemahaman ini, diharapkan dapat dikembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan anak-anak di era modern, membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga kuat secara moral dan psikologis.<sup>5</sup> Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran yang lebih holistik dan efektif untuk meningkatkan akhlak mulia dan kesejahteraan psikologis siswa SD, sehingga menciptakan generasi yang lebih seimbang secara moral dan psikologis.

## 2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan. Partisipan penelitian melibatkan siswa dari tingkat sekolah dasar yang akan terlibat dalam sesi pembelajaran khusus berbasis mindfulness selama periode tertentu. Sesi-sesi ini dirancang untuk mengintegrasikan konsep-konsep mindfulness ke dalam kurikulum pembelajaran akhlak mulia. Data akan dikumpulkan melalui observasi kelas untuk mengamati respons siswa dan efek dari penerapan metode, wawancara dengan guru untuk mendapatkan pandangan mereka terkait pengalaman pembelajaran, dan penyebaran kuesioner kesejahteraan psikologis kepada siswa untuk menilai dampaknya terhadap aspek psikologis. Analisis data akan dilakukan secara kualitatif melalui pemahaman mendalam terhadap pola-pola temuan, dengan fokus pada perubahan dalam pemahaman siswa tentang akhlak mulia dan peningkatan kesejahteraan psikologis mereka sepanjang periode penerapan metode.<sup>6</sup>

## 3. PEMBAHASAN

Pendidikan karakter di tingkat sekolah dasar (SD) mengemban peran penting sebagai fondasi pembentukan akhlak mulia dan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa.<sup>7</sup> Dalam era

---

<sup>4</sup> W Waluyo and S Sukatiman, "Peningkatan Minat Guru Pada Perencanaan Penelitian Tindakan Kelas Berkarakter Pembelajaran Abad-21," ... : *Jurnal Pendidikan, Sosial ...*, 2021, <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/961>.

<sup>5</sup> N Khalis, "Membaca Peluang Dan Tantangan Paradigma Baru Pendidikan Islam Di Era Millenial," *Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan* (e-journal.metrouniv.ac.id, 2019), <https://ejournal.metrouniv.ac.id/index.php/tarbawiyah/article/download/1695/1337>.

<sup>6</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012).

<sup>7</sup> Mulyadi Hermanto Nasution, "Metode Nasehat Perspektif Pendidikan Islam," *Al-Muaddib : Jurnal Ilmu Sosial Dan Keislaman* Vol 5, no. 1 (2020): hal.60.

masyarakat modern yang dihadapkan pada tantangan kompleks, perlunya pendekatan holistik dalam pendidikan menjadi sangat relevan, terutama untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memfasilitasi perkembangan moral dan psikologis anak-anak. Salah satu strategi yang semakin dikenal dan mendapat perhatian adalah pengintegrasian mindfulness dalam proses pembelajaran.<sup>8</sup> Mindfulness, atau kesadaran penuh terhadap momen saat ini, menyajikan konsep yang melibatkan fokus pada pengamatan dan penerimaan tanpa penilaian terhadap pengalaman yang sedang terjadi. Bukti empiris menunjukkan bahwa penerapan mindfulness dapat memberikan manfaat yang signifikan pada kesejahteraan psikologis, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan konsentrasi, bahkan pada kelompok usia anak-anak. Dengan demikian, mengintegrasikan mindfulness dalam pembelajaran akhlak mulia di tingkat SD menawarkan alternatif yang efektif untuk memperkuat nilai-nilai moral siswa, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.<sup>9</sup>

Melalui penerapan mindfulness dalam kurikulum akhlak mulia, diharapkan siswa tidak hanya akan memahami prinsip-prinsip moral, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, stres, dan tekanan secara lebih baik. Pengintegrasian ini dapat menciptakan atmosfer pembelajaran yang lebih berdaya, memberikan dampak positif pada respons siswa terhadap situasi sehari-hari, dan menghasilkan individu yang lebih seimbang secara psikologis di tengah dinamika kehidupan modern.<sup>10</sup> Oleh karena itu, pendekatan ini bukan hanya merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang nilai-nilai moral, tetapi juga sebuah langkah progresif menuju peningkatan kesejahteraan psikologis mereka dalam menghadapi kompleksitas tantangan kehidupan masa kini. Pendidikan karakter di tingkat sekolah dasar (SD) dianggap sebagai fondasi utama dalam membentuk akhlak mulia dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Di era masyarakat modern yang dihadapkan pada tantangan kompleks, peran pendidikan karakter menjadi semakin vital untuk membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki landasan moral yang kuat. Kalimat tersebut mencerminkan kesadaran akan perlunya pendekatan holistik dalam pendidikan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang dapat mendukung secara optimal perkembangan moral dan psikologis anak-anak.<sup>11</sup>

Pendekatan yang menarik perhatian dan menjadi fokus dalam konteks ini adalah pengintegrasian mindfulness dalam proses pembelajaran. Mindfulness, dengan fokusnya pada pengamatan dan penerimaan tanpa penilaian terhadap momen saat ini, diakui sebagai suatu kondisi kejiwaan yang dapat memberikan manfaat signifikan pada kesejahteraan psikologis. Penerapan mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, meningkatkan konsentrasi, dan memberikan dampak positif pada berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak.

---

<sup>8</sup> S Rahayu, *Implementasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII. 3 SMP Negeri 1 Pinrang* (repository.iainpare.ac.id, 2018), <http://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/669>.

<sup>9</sup> Muhamad Khoirul Umam, "Rekonstruksi Pendidikan Islam Integrasi Dalam Kerangka Pendidikan Profetik Transformatif," *Inarxiv*, 2018, <https://osf.io/preprints/inarxiv/vxd9g/>.

<sup>10</sup> Umam.

<sup>11</sup> Khoirul Budi Utomo, "Strategi Dan Metode Pembelajaran Pendidikan Agama Islam MI," *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 5, no. 2 (2018): 145–56, <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/view/331>.

Mengintegrasikan mindfulness dalam pembelajaran akhlak mulia di SD dianggap sebagai alternatif yang efektif. Penerapan ini diharapkan dapat tidak hanya memperkuat pemahaman siswa tentang nilai-nilai moral, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memasukkan elemen-elemen mindfulness ke dalam kurikulum, pendekatan ini diharapkan mampu memberikan siswa keterampilan untuk mengelola emosi, stres, dan tekanan, yang pada gilirannya dapat menciptakan generasi yang lebih seimbang secara psikologis di tengah dinamika kehidupan modern.

Pengintegrasian mindfulness bukan hanya sebagai upaya meningkatkan pemahaman terhadap nilai-nilai moral, tetapi juga sebagai langkah progresif menuju peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, pembahasan terhadap penerapan pendekatan ini mencakup aspek-aspek kritis seperti peningkatan respons siswa terhadap situasi sehari-hari, dampak positif pada tingkat stres, dan peran pentingnya dalam membentuk individu yang tangguh dan beretika di era modern.<sup>12</sup>

#### 4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, pendidikan karakter di tingkat sekolah dasar (SD) memiliki peran yang krusial dalam membentuk akhlak mulia dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Menghadapi tantangan kompleks masyarakat modern, pendekatan holistik dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan moral dan psikologis anak-anak menjadi semakin penting. Dalam konteks ini, pengintegrasian mindfulness sebagai suatu pendekatan yang memusatkan perhatian pada pengamatan dan penerimaan tanpa penilaian terhadap momen saat ini menunjukkan potensi untuk memberikan manfaat signifikan.

Dari pembahasan tersebut, terlihat bahwa pengintegrasian mindfulness dalam pembelajaran akhlak mulia di SD bukan hanya sekadar alternatif, tetapi juga suatu langkah progresif dalam menciptakan generasi yang tidak hanya memiliki pemahaman yang lebih dalam terkait nilai-nilai moral, tetapi juga memiliki keterampilan untuk mengelola stres dan tekanan sehari-hari. Implikasi positifnya terlihat dalam respons siswa terhadap situasi sehari-hari, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan kemampuan mereka untuk memahami dan mengatasi tantangan kehidupan modern.

Dengan demikian, pengintegrasian mindfulness diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata pada pengembangan karakter siswa, menciptakan individu yang seimbang secara moral dan psikologis. Kesimpulannya, upaya ini dapat menjadi pondasi penting dalam mencetak generasi yang tidak hanya sukses dalam hal akademis, tetapi juga memiliki landasan moral yang kuat untuk menghadapi dinamika kehidupan yang semakin kompleks.

---

<sup>12</sup> Henricus Suparlan et al., "Imam Gunawan," *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2015): 4–6.

## Referensi

- Henricus Suparlan, Tin Dels Marce, Welius Purbonuswanto, Utari Sumarmo, Ahmad Syaikhudin, Tri Andiyanto, Imam Gunawan, et al. "Imam Gunawan." *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2015): 4–6.
- Khalis, N. "Membaca Peluang Dan Tantangan Paradigma Baru Pendidikan Islam Di Era Millennial." *Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. e-journal.metrouniv.ac.id, 2019. <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/tarbawiyah/article/download/1695/1337>.
- Lase, Delipiter. "Eksistensi Pendidikan Di Era Revolusi Industri 4.0." *Jurnal Sundermann* 12, no. 2 (2010): 28–43. <https://doi.org/10.53091/jtir.v1i1.17>.
- Nasution, Mulyadi Hermanto. "Metode Nasehat Perspektif Pendidikan Islam." *Al-Muaddib : Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman* Vol 5, no. 1 (2020): hal.60.
- Rachmawati, N. "Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat Untuk Mengelola Stres Mahasiswa Di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta." *Health Information: Jurnal Penelitian*, 2020. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP/article/view/205>.
- Rahayu, S. *Implementasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII. 3 SMP Negeri 1 Pinrang*. repository.iainpare.ac.id, 2018. <http://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/669>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sutarto, Sutarto, Idi Warsah, Khusnul Khotimah, Endang Prastuti, and Ruly Morganna. "Adaptation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R) to Indonesian Version and Its Validation: Muslim Mothers-Data Driven." *Islamic Guidance and Counseling Journal* 5, no. 1 (2022): 40–55. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i1.2590>.
- Umam, Muhamad Khoirul. "Rekonstruksi Pendidikan Islam Integrasi Dalam Kerangka Pendidikan Profetik Transformatif." *Inarxiv*, 2018. <https://osf.io/preprints/inarxiv/vxd9g/>.
- Utomo, Khoirul Budi. "Strategi Dan Metode Pembelajaran Pendidikan Agama Islam MI." *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 5, no. 2 (2018): 145–56. <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/view/331>.
- Waluyo, W, and S Sukatiman. "Peningkatan Minat Guru Pada Perencanaan Penelitian Tindakan Kelas Berkarakter Pembelajaran Abad-21." ... : *Jurnal Pendidikan, Sosial ...*, 2021. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/961>.