

***Mindfulness* Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z**

Rifka Fauzan¹, Loeziana Uce², Risma Oktarina³ & Rini Otafiani⁴

^{1,2,3} UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Email: rifkafauzan10@gmail.com¹, loezianauce@ar-raniry.ac.id², otavianirini@gmail.com³

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2024-12-11

Revised : 2025-01-16

Accepted: 2025-01-22

KEYWORD

*Mindfulness in Education,
Increase Focus,
Reduces Stress*

KATA KUNCI

*Mindfulness dalam Pendidikan,
Meningkatkan Fokus,
Mengurangi Stres*

ABSTRACT

Developments in utilizing mindfulness practices as a potential strategy for exploring the human mind, reducing mental distress, promoting well-being and mental health, improving mental health education, and providing practice. Mindfulness influences adaptive psychology. Mindfulness is positively associated with mental health, significantly reducing stress and depression. Mindfulness training can have positive psychological effects. The research used in this research is qualitative descriptive research. There are four stages in using this method, namely type of research, data sources, data collection techniques, and data analysis techniques. The research results show that based on the results obtained overall, mindfulness is an effective tool for increasing students' focus and well-being. By practicing mindfulness, students are not only better able to concentrate but also better prepared to face academic and daily life challenges. Therefore, the integration of mindfulness in the education system can be a strategic step to support learning success as well as the welfare of students in the future. Mindfulness in education offers many benefits for students' social and emotional development and can help them manage stress and improve focus. However, it is essential to use a balanced approach so that the negative impacts that may arise can be minimized and the benefits of mindfulness can be felt optimally.

ABSTRAK

Perkembangan dalam memanfaatkan praktik *mindfulness* sebagai strategi potensial untuk mengeksplorasi pikiran manusia, mengurangi tekanan mental, mempromosikan kesejahteraan dan kesehatan mental, meningkatkan pendidikan kesehatan mental dan memberi praktik. *Mindfulness* mempengaruhi psikologi adaptif. *Mindfulness* berhubungan positif dengan kesehatan mental, secara signifikan mengurangi stres dan depresi. Pelatihan *mindfulness* dapat memiliki efek psikologis yang positif. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kualitatif. Ada empat tahap dalam menggunakan metode ini yaitu jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil yang diperoleh Secara keseluruhan, *mindfulness* adalah alat yang efektif untuk meningkatkan fokus dan kesejahteraan peserta didik. Dengan melatih kesadaran penuh, peserta didik tidak hanya lebih mampu berkonsentrasi, tetapi juga lebih siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, integrasi *mindfulness* dalam sistem pendidikan dapat menjadi salah satu langkah strategis untuk mendukung keberhasilan belajar sekaligus kesejahteraan peserta didik di masa depan. *mindfulness* dalam pendidikan menawarkan banyak manfaat untuk perkembangan sosial dan emosional peserta didik, serta dapat membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan fokus.

Namun, penting untuk menggunakan pendekatan yang seimbang agar dampak negatif yang mungkin timbul dapat diminimalkan dan manfaat *mindfulness* dapat dirasakan secara optimal.

1. Pendahuluan

Pembelajaran adalah reaksi terhadap situasi di antara individu. Proses belajar mengajar mengarah menunjukkan dalam tujuan, prosesnya diselesaikan melalui pengalaman. Proses belajar mengajar merupakan proses melihat dan dilihat, mengalami, mengamati dan mengetahui apa yang sudah dipelajari. Hasil ditentukan oleh pelatihan, penjelasan, dukungan dan motivasi guru (Tinggi & Islam, 2016). Penerapan *mindfulness* pada pembelajaran mulai diterapkan pada sekolah-sekolah, salah satunya mata pelajaran yang perlu diperhatikan merupakan mata pelajaran agama. Sebelum memulai pembelajaran peserta didik dihibau buat mulai belajar, melatih konsentrasi menggunakan dengan mengamati pernapasan buat mempertinggi kemampuan konsentrasi (Saputro et al., 2023). *Mindfulness* merupakan konsep yang sudah diperkenalkan Jon Kabat-Zinn dalam tahun 1979 bermaksud tujuan mengurangi stres untuk pasien penyakit kronis.

Perkembangan yang mengeksplorasi pikiran manusia dan memanfaatkan praktik *mindfulness* sebagai strategi potensial untuk mengeksplorasi pikiran manusia, mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental, meningkatkan pendidikan kesehatan mental dan memberi praktik. *Mindfulness* mempengaruhi psikologi adaptif. *Mindfulness* berhubungan positif dengan kesehatan mental, secara signifikan mengurangi stres dan depresi. Pelatihan *mindfulness* dapat memberikan efek psikologis yang positif. Efek tersebut berkisar dari peningkatan kesejahteraan subjektif, penurunan gejala psikologis dan reaktivitas emosional serta peningkatan kontrol perilaku (Burmansah, 2021). Menurut Khng 2018 terhadap beberapa hambatan penerapan *mindfulness* di sekolah dasar, antara lain: Banyak guru dan kepala sekolah yang masih belum memahami manfaat *mindfulness* bagi guru dan peserta didik. Meskipun demikian, guru yang sudah memahami *mindfulness* biasanya adalah guru yang pernah mengikuti pelatihan mobilisasi guru. Kurangnya pelatih profesional atau guru yang terlatih dalam praktik *mindfulness* merupakan salah satu hambatan implementasinya (Saputro et al., 2023).

Stres dipercaya menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental yang buruk dalam generasi Z. Individu dihadapkan dalam tekanan

yang signifikan berdasarkan berbagai aspek kehidupan, antaranya tekanan akademik, tuntutan sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan dan perubahan global yang cepat. Generasi ini tidak jarang merasa stres buat menjadi sukses dalam bidang pendidikan, mencari pekerjaan yang memuaskan dan menjaga interaksi sosial yang sehat, sementara juga wajib menghadapi berbagai macam perubahan dan tantangan yang cepat dan kompleks. Tantangan yang cepat dan kompleks tersebut tidak jarang menyebabkan permasalahan, termasuk tingkat *psychological distress* yang tinggi. *Psychological distress* merupakan keadaan kesehatan mental negatif yang mempunyai manifestasi emosional dan fisiologis berdasarkan individu baik secara eksklusif atau juga inklusif. *Psychological distress* dalam generasi Z mengacu dalam segi kondisi kesehatan mental yang negatif, misalnya tingkat stres yang tinggi, kecemasan yang berlebihan, depresi dan gangguan mental lainnya. Fenomena ini menjadi perhatian berfokus lantaran dapat berdampak menjadi negatif pada kesejahteraan dan kualitas hidup generasi ini.

Pendekatan yang menarik untuk mengatasi *psychological distress* adalah melalui pelatihan *mindfulness*. Menurut Stanley et al. (dalam Afandi, 2009) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan kombinasi kesadaran terhadap kejadian terkini, baik itu peristiwa internal maupun eksternal. Konsep *mindfulness* menekankan untuk kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa adanya perhatian atau mengharapkan terhadap suatu hasil atau tujuan. Gagasan ini didukung oleh pandangan Greenberg (dalam Afandi, 2009) bahwa *mindfulness* masalah fokus pada peristiwa terkini. *Mindfulness* adalah memberikan perhatian pada segala sesuatu yang terjadi yang terjadi disini dan saat ini. Sebagai alternatif dari pertanyaan “bagaimana jika” atau “seandainya”, fokus ditujukan pada “apa” yang sedang terjadi. Berdasarkan definisi diatas kita dapat menyimpulkan bahwa *Mindfulness* adalah suatu bentuk kesadaran yang penuh memperhatikan terhadap momen saat ini, tanpa menilai atau menolak pengalaman yang ada. Pelatihan *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan dan depresi pada berbagai kelompok populasi. Hal ini dapat memberikan generasi Z peluang untuk mengatasi tekanan dan stres yang dihadapi, serta meningkatkan kesehatan mental.

Dalam menghadapi tantangan kompleks masyarakat modern, dibutuhkan pendekatan yang keseluruhan untuk membangun lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan moral dan psikologis anak-anak. Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian merupakan pengintegrasian *mindfulness* pada proses pembelajaran (N Rachmawati, 2020). *Mindfulness* atau kesadaran penuh adalah suatu kondisi kejiwaan yang fokus penekanan dalam pengamatan dan penerimaan terhadap momen saat ini tanpa penilaian. Pendekatan ini sudah terbukti bermanfaat pada meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi dalam berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak. Oleh sebab itu, mengintegrasikan *mindfulness* pada pembelajaran bisa menjadi sebagai alternatif yang efektif dalam memperkuat nilai-nilai moral peserta didik sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Sutarto Sutarto et al., 2022). Dalam menghadapi tantangan kompleks yang dihadapi oleh masyarakat modern, diakui bahwa pembentukan karakter anak-anak memerlukan suatu pendekatan yang keseluruhan, yang melibatkan pengembangan aspek moral dan psikologis seiring waktu.

Lingkungan belajar yang mendukung perkembangan moral dan psikologis menjadi sangat penting untuk pembentukan individu yang tangguh/kuat dan beretika di masa depan. Tantangan kompleks yang dihadapi oleh masyarakat modern, seperti tekanan akademis, pengaruh media sosial dan perubahan nilai-nilai budaya, menunjukkan perlunya pendekatan pendidikan karakter yang komprehensif dan adaptif. Salah satu pendekatan yang mendapat banyak perhatian signifikan dalam konteks ini adalah integrasi *mindfulness* ke dalam proses pembelajaran. *Mindfulness* atau kesadaran penuh kepada momen saat ini, telah terbukti memberikan peningkatan manfaat dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi dan mempromosikan kesejahteraan psikologis. Dengan memasukkan unsur-unsur *mindfulness* ke dalam kurikulum pembelajaran, kita dapat menciptakan suatu lingkungan belajar yang tidak hanya mendukung pertumbuhan moral, namun juga membekali peserta didik dengan mengembangkan keterampilan psikologis yang dibutuhkan untuk mengatasi tekanan dan tuntutan kehidupan modern dapat dihasilkan (W. Waluyo, S. Sukatiman, 2021).

Stres merupakan suatu keadaan dimana seorang individu merasa memiliki rasa keterpisahan

dari serangkaian tuntutan yang muncul dari situasi yang pertama kali muncul dalam sistem orang tersebut (Sarafino, 2012). Stres yang dialami peserta didik disebabkan oleh permasalahan yang tidak segera terselesaikan sehingga peserta didik mengalami ketegangan dan konflik (Arsita, 2016). Dalam keadaan sadar adalah keadaan mental yang fleksibel yang menerima pengalaman baru dan tindakan mengartikulasikan sesuatu yang baru. Orang akan menjadi lebih peka terhadap konteks dan sudut pandang situasi dalam keadaan sadar (Lopez & Snyder, 2002). Germer, 2013 mengemukakan bahwa *mindfulness* merupakan situasi dimana individu secara sadar membawa pengalamannya pada situasi saat ini dengan sengaja, dengan sikap terbuka dan menerima. Fulton, Germer dan Siegel, 2014 menyatakan bahwa *mindfulness* membantu individu menghadapi perasaan yang tertekan, selain itu, Chiesa dan Serretti 2009 mengemukakan bahwa *mindfulness* juga terbukti dapat mengurangi stres.

Tujuan artikel ini adalah membahas *mindfulness* dalam pendidikan: Meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik generasi Z, berdasarkan pelaksanaan pembelajaran yang berlaku di Indonesia dan memahami secara komprehensif aturan-aturan yang dapat memperkenalkan dunia pendidikan kepada dunia luar. Program menteri pendidikan dasar dan menengah harus menjadi sebuah sistem yang terencana dan terlaksana dengan sebaik-baiknya. Meningkatkan fokus di lembaga pendidikan harus dilakukan dengan sangat baik, supaya di lembaga pendidikan juga dapat menjalankan fungsinya dengan sangat baik. Adanya *mindfulness* dalam pendidikan yang baik, maka akan menciptakan peningkatan fokus yang bermutu dan berkualitas, serta akan semakin mengurangi stres dengan kalangan yang lain. Begitulah seharusnya. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini akan membahas *mindfulness* dalam pendidikan secara lebih mendalam, itulah sebabnya peneliti memilih judul artikel ini. **“Mindfulness dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres pada Peserta Didik Generasi Z”**.

2. Metode

Dalam penelitian ini, peneliti kemudian mereduksi hasil penelitian ini dengan melihat *mindfulness* dalam pendidikan. Hasil reduksi tersebut kemudian peneliti paparkan dengan membuat narasi dan pembahasan dari sudut pandang pendidikan untuk membahas *mindfulness*

dalam pendidikan: Meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik generasi Z. Sampai pada akhirnya peneliti menarik kesimpulan.

Penelitian ini adalah jenis penelitian studi kepustakaan, merupakan penelitian yang berupaya menghimpun informasi dari berbagai sumber dalam kepustakaan, seperti buku, jurnal dan lain-lain. Pendekatan dalam Penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif, sebagaimana dijelaskan dalam buku Moleong, dimana pendekatan kualitatif merupakan metode penelitian yang menyajikan data deskriptif berupa kata-kata lisan dan tulisan dari seseorang serta perilaku yang diteliti. Penelitian ini menjelaskan mengenai *mindfulness* dalam pendidikan, meningkatkan fokus, dan mengurangi stres pada peserta didik generasi Z.

Untuk mendapatkan data yang akurat diperlukan sumber data penelitian yang valid. Sumber data adalah tempat atau asal dimana data bisa didapatkan. Yang menjadi sumber data dalam penelitian ini yaitu jurnal-jurnal, buku-buku atau bahan tulisan/bacaan lainnya yang ada kaitannya dengan *mindfulness* dalam pendidikan: Meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik generasi Z.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode pengumpulan data melalui studi kepustakaan. Khususnya mencari informasi tentang *mindfulness* dalam pendidikan: Meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik generasi Z. Kemudian mengumpulkan dan menganalisis jurnal-jurnal tersebut.

Peneliti menggunakan metode analisis isi untuk mendeskripsikan data yang terdapat dalam sumber data, kemudian hasil interpretasi tersebut dilakukan pengkajian untuk menanggapi permasalahan. Seperti yang dijelaskan Moleong dalam bukunya, *content analysis* yaitu metode yang digunakan untuk menarik kesimpulan dengan mengidentifikasi karakteristik pesan dengan obyektif dan sistematis.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Definisi *Mindfulness* dalam Pendidikan

Mindfulness dalam pendidikan merujuk pada praktik kesadaran penuh yang diterapkan dalam konteks pembelajaran dan pengajaran. *Mindfulness* diartikan sebagai kemampuan untuk hadir sepenuhnya di momen saat ini dengan sikap yang penuh perhatian, tanpa menghakimi. Dalam dunia pendidikan, *mindfulness* digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan peserta didik, guru dan staf sekolah dengan membantu mereka lebih fokus, mengelola stres dan memperkuat hubungan interpersonal (Wahyuni. E. S, 2018).

Mindfulness melibatkan berbagai teknik seperti meditasi pernapasan, pengamatan tubuh (body scan) atau latihan perhatian penuh dalam kegiatan sehari-hari. Ketika diterapkan di kelas, *mindfulness* dapat membantu peserta didik meningkatkan kemampuan konsentrasi, pengelolaan emosi dan pengendalian impuls. Guru yang menerapkan *mindfulness* juga cenderung memiliki lebih banyak kesabaran, empati dan kemampuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung (Purwanto. A, & Mutmainnah. L, 2020).

Dalam konteks pembelajaran, *mindfulness* bukan hanya alat untuk mengurangi stres, tetapi juga cara untuk mengembangkan keterampilan belajar yang lebih mendalam. Ketika peserta didik diajarkan untuk sadar akan pikiran dan emosi mereka, mereka dapat belajar dengan lebih baik, lebih fokus pada tugas dan lebih mampu menangani tantangan akademik. *Mindfulness* juga membantu peserta didik mengurangi gangguan mental seperti kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri (Sulastri. D, & Rahmat. H, 2019).

Penerapan *mindfulness* di lingkungan sekolah telah terbukti memberikan dampak positif pada perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Program *mindfulness* sering kali digunakan untuk meningkatkan keterampilan empati dan kerjasama, serta mengurangi konflik antar peserta didik. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik dan sosial, yang pada akhirnya meningkatkan hasil belajar (Yuliana. D, & Prihantoro. M, 2021).

Bagi para guru, *mindfulness* dapat menjadi alat untuk mengatasi kelelahan kerja (burnout) dan stres. Guru yang mempraktikkan *mindfulness* cenderung lebih mampu mengelola tantangan yang muncul dalam kelas, menjaga hubungan yang positif dengan peserta didik dan menciptakan suasana belajar yang tenang dan produktif. Hal ini juga memperkuat kapasitas guru untuk menjadi model bagi peserta didik dalam menghadapi tantangan dengan ketenangan dan perhatian (Nurchayani. L, 2019).

Secara keseluruhan, *mindfulness* dalam pendidikan adalah pendekatan yang holistik dan inklusif. Dengan mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam kurikulum dan praktik sehari-hari, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, emosional dan akademik. Tujuannya bukan hanya menghasilkan peserta didik yang cerdas secara akademik, tetapi juga individu yang seimbang, sehat secara emosional dan mampu menghadapi kehidupan dengan sikap yang positif

dan penuh perhatian (Safitri, F, & Rahmadani, Y, 2022).

b. Manfaat *Mindfulness* dalam Pembelajaran

UU SPN No. 20/2003 menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antar peserta didik dengan guru dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Definisi ini sejalan dengan Oemar Hamalik bahwa belajar adalah suatu proses yang kompleks dimana terjadi interaksi antara belajar dan mengajar (Masdul, 2018). Pendidikan berbasis *mindfulness* yaitu proses pembiasaan praktik *mindfulness* harus secara sadar dimasukkan ke dalam kurikulum dan dipraktikkan terus menerus. Ini bukan hanya penambahan yang dipraktikkan hanya jika waktu memungkinkan. Dalam proses pembelajaran di kelas, praktik *mindfulness* membantu guru dan peserta didik tetap hadir dan terintegrasi dalam proses belajar mengajar yang sedang berlangsung. Ellen Langer juga menekankan bahwa praktik *mindfulness* selalu ditandai oleh banyak faktor dalam proses pembelajaran, antara lain: Pertama, keterbukaan terhadap sesuatu yang baru. Kedua, kesadaran akan perbedaan yang muncul. Ketiga, kepekaan terhadap konteks yang berbeda. Keempat, kesadaran akan berbagai perspektif. Kelima, orientasi pada saat sekarang (Hattu, 2022).

Pembelajaran yang baik dan efektif memberikan ruang dan kesempatan kepada anak untuk belajar lebih giat dan menggali keingintahuannya bakat/peluangnya, yang dengan memerlukan bantuan/bimbingan yang baik dan tepat dari guru/pendidik dan kearifan profesional (Masdul, 2018). Pembelajaran merupakan reaksi terhadap situasi di sekitar individu. Proses belajar mengajar mengarah pada tujuan, prosesnya diselesaikan melalui pengalaman. Proses belajar mengajar adalah proses melihat dan dilihat, mengalami, mengamati dan memahami apa yang telah dipelajari. Hasil ditentukan oleh pelatihan, penjelasan, dukungan dan motivasi guru. Peserta didik sebagai obyek dari proses pembelajaran itu sendiri, peserta didik sendiri memiliki tujuan yang berbeda-beda dalam belajar. Masalah dan hambatan dalam menghadapi berbagai proses pembelajaran. Masalah yang dihadapi peserta didik seperti kesiapan mental untuk berpartisipasi dalam pembelajaran, kemampuan fokus, konsentrasi, kesejahteraan dan tenang mengikuti pembelajaran (Keagamaan & Wijaya, 2020).

Dalam bidang pendidikan *mindfulness* telah dikembangkan sebagai salah satu bentuk pendampingan pendidik dan peserta didik.

mengembangkan kemampuan diri meningkatkan konsentrasi belajar, termasuk kemampuan untuk terlibat dan berempati dengan orang lain. Latihan *mindfulness* berfungsi sebagai alat untuk membantu peserta didik beradaptasi dengan lingkungan dan mengembangkan keterampilan akademik mereka. Mereka yang baru memulai studi di tempat baru memerlukan penyesuaian untuk menjalin hubungan interpersonal yang baik dan berkualitas, membiasakan diri dan beradaptasi dengan lingkungan dan harapan tertentu yang diharapkan/dikaitkan dengannya (Hattu, 2022). Menurut Desrosiers, Vine, Curtiss, & Klemanski tahun 2014, Manfaat *mindfulness* termasuk mengurangi perhatian yang tidak perlu pada pengalaman masa lalu atau masa depan dan meningkatkan fokus pada momen saat ini (Islamiyah et al., 2020). Manfaat yang dapat dicapai dalam bentuk peningkatan kualitas hidup menurunkan kecemasan, mengurangi rasa sakit, mengurangi stres dan pikiran buruk, mengubah kebiasaan buruk dan mengatur emosi (Sutanto & Immanuela, 2022).

Manfaat potensial dari *mindfulness* dalam pendidikan melatih meningkatkan perilaku pasif dalam tugas dan tidak mengalihkan perhatian peserta didik dari tantangan perilaku. Selain itu, praktik *mindfulness* telah ditemukan untuk meningkatkan keterampilan kognitif, yang merupakan pusat hasil pembelajaran dan memiliki hubungan yang saling melengkapi dengan intervensi lain, serta saran praktis dan praktik terbaik untuk menerapkan pelatihan *mindfulness* di sekolah, menunjukkan masa depan yang menjanjikan, intervensi berbasis kesadaran. *Mindfulness* dalam penggunaan perangkat digital adalah cara yang terukur dan terjangkau untuk menerapkan *mindfulness* di lingkungan pendidikan (Burmansah, 2021). Dengan bantuan *mindfulness*, situasi stres yang sering dianggap sebagai paksaan dapat dilihat dan diinterpretasikan secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam oleh sumber stres lebih memilih pikiran yang jernih untuk bereaksi terhadap stres (Maharani, 2016). Menurut Amory tahun 2013 dan Aulia tahun 2019, manfaat *mindfulness* sendiri berdasarkan kutipan dari buku *Introduction to Mindfulness*, dimana manfaat *mindfulness* secara umum adalah lebih efektif merespon segala situasi sulit dan kompleks, lebih tenang dan lebih damai menenangkan, berguna untuk meningkatkan fokus, konsentrasi pikiran dan salah satunya dapat mengurangi pengaruh dan dampak negatif dari pikiran dan perasaan yang

tertekan (Dianita Maulinda & Makmuroh Sri Rahayu, 2022).

Bagi pendidik, manfaat *mindfulness* adalah meningkatkan fokus dan kesadaran, meningkatkan daya tanggap terhadap kebutuhan peserta didik, meningkatkan keseimbangan emosional, mendukung manajemen dan pengurangan stres, mendukung hubungan yang sehat di tempat kerja dan di rumah, meningkatkan suasana kelas dan mendukung kesejahteraan holistik. Bagi peserta didik, manfaat *mindfulness* adalah mendukung keinginan untuk belajar, meningkatkan kinerja sekolah, meningkatkan perhatian sebelum ujian, mengurangi kecemasan ujian, meningkatkan refleksi diri dan ketenangan, meningkatkan partisipasi kelas dengan mendukung kontrol impuls, menyediakan alat untuk pengurangan stres, meningkatkan pembelajaran sosial dan emosional, mendorong perilaku prososial, hubungan yang sehat dan mendukung kesejahteraan umum (Hattu, 2022). *Mindfulness* dalam pembelajaran dapat diwujudkan melalui kepemimpinan kelas yang hening, tenang dan kondusif. Peserta didik disiapkan secara mental dan fisik untuk berpartisipasi dalam pembelajaran itu sendiri. Pelatihan tersebut membuat peserta didik untuk secara sadar terlibat dalam berbagai proses pembelajaran (Keagamaan & Wijaya, 2020). *Mindfulness* bermanfaat bagi seluruh anak, pikiran, tubuh dan emosi dan penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mempengaruhi kinerja akademik, fungsi eksekutif dan perasaan terhubung dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan hidup (Keagamaan & Wijaya, 2020).

c. *Mindfulness* dalam Meningkatkan Fokus pada Peserta Didik Generasi Z

Mindfulness atau kesadaran penuh, merupakan praktik yang bertujuan membawa perhatian sepenuhnya ke saat ini tanpa menghakimi. Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi peserta didik. Dengan mengajarkan peserta didik untuk sadar terhadap pikiran, emosi dan lingkungan mereka, praktik ini membantu mereka lebih mudah mengelola distraksi, meningkatkan pemahaman materi dan mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

Penurunan konsentrasi pada peserta didik sering disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres, tekanan akademik atau gangguan dari teknologi. Dalam hal ini, *mindfulness* menawarkan solusi melalui latihan sederhana, seperti meditasi pernapasan atau refleksi diri, yang memungkinkan peserta didik menenangkan pikiran. Melalui latihan

ini, otak dilatih untuk kembali fokus pada tugas yang sedang dikerjakan, meskipun ada distraksi. Hal ini sesuai dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan aktivitas pada bagian otak yang terkait dengan konsentrasi dan pengendalian diri (Hapsari. AT & Saputri. FE, 2021).

Dalam penerapannya di sekolah, *mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan sehari-hari, seperti dimulainya pelajaran dengan latihan pernapasan selama 5 menit atau refleksi diri setelah sesi belajar. Guru juga dapat menggunakan pendekatan ini untuk menciptakan suasana kelas yang lebih tenang dan mendukung pembelajaran. Selain itu, program *mindfulness* yang terstruktur, seperti kursus singkat atau sesi mingguan, dapat membantu peserta didik memahami konsep ini lebih mendalam dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Hapsari. R, 2018).

Mindfulness tidak hanya pada peningkatan fokus, tetapi juga pada pengembangan keterampilan emosional. Peserta didik yang secara rutin mempraktikkan *mindfulness* cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola emosi mereka. Kemampuan ini sangat penting dalam situasi akademik maupun sosial, karena membantu mereka menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan percaya diri. Dengan emosi yang lebih stabil, peserta didik dapat menghadapi ujian, presentasi atau tugas kelompok tanpa merasa terbebani secara emosional (Hapsari. AT & Wulandari. N, 2020).

Selain itu, *mindfulness* juga meningkatkan rasa empati dan kerjasama di antara peserta didik. Ketika mereka diajarkan untuk lebih sadar terhadap diri sendiri dan orang lain, hubungan sosial di lingkungan sekolah pun menjadi lebih positif. Ini menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, dimana peserta didik saling mendukung dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama (Hapsari. R, 2019).

Secara keseluruhan, *mindfulness* adalah alat yang efektif untuk meningkatkan fokus dan kesejahteraan peserta didik. Dengan melatih kesadaran penuh, peserta didik tidak hanya lebih mampu berkonsentrasi, tetapi juga lebih siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, integrasi *mindfulness* dalam sistem pendidikan dapat menjadi salah satu langkah strategis untuk mendukung keberhasilan belajar sekaligus kesejahteraan peserta didik di masa depan

d. Cara Kerja *Mindfulness* dalam Mengurangi Stres pada Peserta Didik Generasi Z

- 1) Peningkatan Kesadaran Diri
Mindfulness mengajarkan peserta didik untuk meningkatkan kesadaran diri dengan memfokuskan perhatian pada momen saat ini. Ketika mereka melatih *mindfulness*, mereka diajak untuk menyadari pikiran, perasaan dan sensasi tubuh mereka tanpa memberikan penilaian. Kesadaran ini memungkinkan peserta didik untuk mengenali tanda-tanda awal stres dan meresponsnya dengan cara yang lebih sehat, bukan dengan reaksi impulsif yang sering memperburuk kondisi.
- 2) Regulasi Emosi yang Lebih Baik
Melalui *mindfulness*, peserta didik belajar untuk memahami dan mengelola emosi mereka. Dengan menyadari perasaan negatif seperti cemas atau marah, mereka dapat menenangkan diri sebelum emosi tersebut memengaruhi tindakan mereka. Latihan seperti meditasi pernapasan membantu mereka menciptakan jarak antara diri mereka dan emosi yang mereka rasakan, sehingga mereka bisa bereaksi dengan lebih tenang dan rasional terhadap situasi yang menekan (Gunawan. A, 2017).
- 3) Pengurangan Aktivasi Stres Fisiologis
Stres memicu respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan produksi hormon kortisol. Praktik *mindfulness*, seperti fokus pada pernapasan yang dalam dan teratur, membantu menenangkan sistem saraf simpatik yang bertanggung jawab atas respons *fight or flight* (melawan atau lari). Hal ini menggantikan respons tersebut dengan sistem saraf parasimpatik, yang memicu perasaan tenang dan relaksasi. Dengan latihan rutin, tubuh peserta didik menjadi lebih tanggap terhadap stres tanpa bereaksi berlebihan (Saputra. E, 2020).
- 4) Peningkatan Fokus dan Konsentrasi
Stres sering kali mengganggu kemampuan peserta didik untuk fokus pada tugas belajar. *Mindfulness* melatih mereka untuk membawa perhatian kembali ke momen saat ini setiap kali pikiran mereka mulai mengembara. Teknik ini, seperti latihan *mindfulness* berbasis perhatian pada objek tertentu (misalnya, bunyi atau pergerakan), meningkatkan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi meskipun berada dalam tekanan akademik atau sosial (Santoso. BS, 2020).

- 5) Pemutusan Siklus Pikiran Negatif
Salah satu penyebab utama stres adalah pola pikir negatif yang berulang, seperti memikirkan kegagalan atau takut akan masa depan. *Mindfulness* membantu peserta didik mengenali pola pikir ini dan mengubah cara mereka meresponsnya. Alih-alih terjebak dalam pikiran yang penuh tekanan, mereka diajak untuk menerima pikiran tersebut sebagai bagian dari pengalaman manusia tanpa terpengaruh olehnya. Hal ini mencegah pikiran negatif berkembang menjadi stres kronis (Saputra. E, 2020).
- 6) Penanaman Kebiasaan Positif dalam Kehidupan Sehari-hari
Latihan *mindfulness* yang konsisten membantu peserta didik membawa praktik ini ke dalam rutinitas harian mereka. Misalnya, mereka bisa menggunakan teknik *mindfulness* saat menghadapi ujian, berbicara dengan teman atau bahkan saat bersantai di rumah. Kebiasaan ini menciptakan fondasi mental yang lebih kuat, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tantangan tanpa merasa kewalahan. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya menjadi alat sementara untuk mengurangi stres tetapi juga menjadi keterampilan hidup yang berharga (Saputra. E, 2020). Melalui mekanisme-mekanisme ini, *mindfulness* terbukti efektif dalam membantu peserta didik mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

e. Dampak Positif dan Negatif *Mindfulness* Dalam Pendidikan

Mindfulness dalam pendidikan adalah pendekatan yang mengajarkan peserta didik untuk hadir secara penuh pada saat ini, tanpa penilaian, dengan cara yang lebih sadar dan fokus. Praktik ini melibatkan teknik seperti meditasi, pernapasan dalam dan refleksi diri untuk meningkatkan kesadaran diri serta pengelolaan emosi. Penggunaan *mindfulness* dalam pendidikan telah menunjukkan dampak positif, namun juga beberapa dampak negatif yang perlu dipertimbangkan. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai dampak positif dan negatif *mindfulness* dalam pendidikan

- 1) Dampak Positif *Mindfulness* dalam Pendidikan
Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi, salah satu manfaat utama dari *mindfulness* adalah peningkatan kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi. Peserta didik yang terlatih dalam *mindfulness* cenderung memiliki perhatian yang lebih stabil, dapat lebih mudah berkonsentrasi pada

tugas yang diberikan dan tidak cepat terganggu oleh hal-hal di sekitarnya. Ini sangat berguna dalam lingkungan pendidikan yang sering kali penuh dengan distraksi (Wijaya. R, 2018).

Mengurangi Stres dan Kecemasan Praktik, *mindfulness* telah terbukti dapat membantu peserta didik mengelola stres dan kecemasan yang sering kali muncul, terutama dalam konteks ujian dan tekanan akademik. Dengan teknik pernapasan dan meditasi yang diajarkan, peserta didik dapat menenangkan pikiran mereka, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Ini menciptakan lingkungan belajar yang lebih tenang dan menyenangkan (Fitriani. N, 2019).

Meningkatkan Kesejahteraan Sosial dan Emosional, *mindfulness* juga dapat memperbaiki hubungan sosial di antara peserta didik dengan peserta didik dan antara peserta didik dengan guru. Ketika peserta didik lebih sadar akan perasaan dan reaksi mereka, mereka cenderung lebih empatik dan memiliki keterampilan komunikasi yang lebih baik. Selain itu, *mindfulness* dapat membantu peserta didik mengelola konflik dengan cara yang lebih konstruktif, yang meningkatkan suasana kelas yang positif (Hidayat. D, 2020).

Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi, dengan latihan *mindfulness*, peserta didik belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Ini sangat penting dalam perkembangan sosial-emosional mereka. Misalnya, ketika peserta didik merasa marah atau frustrasi, mereka dapat menggunakan teknik *mindfulness* untuk menenangkan diri dan merespons situasi tersebut dengan cara yang lebih rasional dan terkendali (Sulistyaningsih. D, 2019).

2) Dampak Negatif *Mindfulness* dalam Pendidikan

Terlalu Fokus pada Diri Sendiri, salah satu potensi dampak negatif dari *mindfulness* dalam pendidikan adalah adanya kecenderungan untuk terlalu fokus pada diri sendiri. Dalam beberapa kasus, latihan *mindfulness* bisa membuat peserta didik menjadi terlalu introspektif atau terfokus pada pengalaman internal mereka, mengurangi perhatian mereka terhadap dunia luar dan interaksi sosial. Hal ini bisa berisiko jika tidak diimbangi dengan pendekatan yang melibatkan pengembangan empati dan hubungan sosial (Yuliana. I, 2020).

Mengganggu Waktu Belajar, praktik *mindfulness* yang memerlukan waktu tertentu dalam sehari bisa mengganggu jadwal pendidikan yang padat, terutama jika digunakan dalam waktu

yang lama atau terlalu sering. Bagi beberapa peserta didik, ini bisa menyebabkan gangguan dalam pengelolaan waktu mereka untuk materi pelajaran atau tugas yang lebih mendesak. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk latihan *mindfulness* bisa mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau berinteraksi dengan teman sekelas (Hadi. W, 2020).

Secara keseluruhan, *mindfulness* dalam pendidikan menawarkan banyak manfaat untuk perkembangan sosial dan emosional peserta didik, serta dapat membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan fokus. Namun, penting untuk menggunakan pendekatan yang seimbang agar dampak negatif yang mungkin timbul dapat diminimalkan dan manfaat *mindfulness* dapat dirasakan secara optimal.

4. Kesimpulan

Mindfulness, yang pada dasarnya merujuk pada kemampuan untuk memperhatikan pengalaman saat ini dengan penuh kesadaran tanpa penilaian, telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam bidang pendidikan. Konsep ini melibatkan latihan mental yang berfokus pada pernapasan, perhatian dan penerimaan, yang dapat membawa manfaat luar biasa bagi peserta didik. Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* memberikan cara untuk mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi tingkat stres yang sering dialami oleh pelajar. Dengan semakin meningkatnya tuntutan akademik dan tekanan sosial, *mindfulness* menjadi alat yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan mental peserta didik. Secara keseluruhan, *mindfulness* menawarkan cara yang efektif untuk meningkatkan fokus, mengurangi stres dan mendukung kesejahteraan mental peserta didik. Dengan mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam pendidikan, diharapkan peserta didik tidak hanya berhasil secara akademis, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang lebih sadar diri, resilien (kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit) dan mampu mengelola tantangan kehidupan dengan lebih baik. *Mindfulness* merupakan investasi jangka panjang dalam menciptakan generasi yang lebih sehat, cerdas dan seimbang secara emosional.

5. Referensi

- Gunawan, A. (2017). *Mindfulness: Seni mengelola pikiran dan emosi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hapsari, A. T., & Saputri, F. E. (2021). Efektivitas *mindfulness* dalam mengatasi stres akademik

- pada pelajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*.
- Hapsari, A. T., & Wulandari, N. (2020). Efektivitas mindfulness untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Hapsari, R. (2018). Implementasi mindfulness dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*.
- Hapsari, R. (2019). Peningkatan empati siswa melalui praktik mindfulness di sekolah. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*.
- Nurchayani, L. (2019). Penerapan mindfulness bagi guru untuk mengurangi stres kerja di sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Purwanto, A., & Mutmainnah, L. (2020). Efektivitas pelatihan mindfulness dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*.
- Safitri, F., & Rahmadani, Y. (2022). Implementasi program mindfulness untuk meningkatkan lingkungan belajar positif di sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan*.
- Santoso, B. S. (2020). *Mindfulness untuk siswa: Meningkatkan fokus dan konsentrasi di tengah tekanan akademik*. Gramedia Pustaka Utama.
- Saputra, E. (2020). *Manajemen stres dengan mindfulness: Pendekatan ilmiah untuk relaksasi dan kesehatan*. Erlangga.
- Saputra, E. (2020). *Mindfulness untuk kehidupan sehari-hari: Panduan praktis untuk remaja dan pelajar*. Gramedia Pustaka Utama.
- Saputra, E. (2020). *Mindfulness untuk mengatasi pikiran negatif: Panduan praktis untuk siswa dan remaja*. Erlangga.
- Sulastri, D., & Rahmat, H. (2019). Pengaruh mindfulness terhadap kemampuan fokus belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*.
- Wahyuni, E. S. (2018). Penerapan mindfulness dalam pembelajaran untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*.
- Yuliana, D., & Prihantoro, M. (2021). Peningkatan kecerdasan emosional siswa melalui program mindfulness di sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*.

