JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 4 Bulan: Oktober-Desember Tahun: 2024 | Hal: 137-141

STRATEGI PEMBELAJARAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI ERA DIGITAL

Luthfiyah[1]*, Siti Mumun Muniroh[2]
Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan[12]
***Email Corresponding**: luthfiyahh9012@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental anak merupakan dasar penting bagi perkembangan anak, namun, muncul tantangan terhadap kesehatan mental anak yang semakin kompleks pada era digital saat ini, Untuk membantu mengatasi anak dalam mengelola kesehatan mental mereka, salah satunya yaitu melalui penggunaan strategi pembelajaran mindfulness. Mindfulness merupakan konsep yang mengajarkan kesadaran penuh dan penerimaan kepada seseorang untuk membantu mengelola stress, meningkatkan kesehatan, dan memperbaiki kualitas hidup. Mindfulness dalam bidang pendidikan diterapkan sebagai pendekatan dalam membantu siswa dan guru untuk meningkatkan konsentrasi, mengatur emosi, dan membangun kemampuan sosial, seperti empati dan kerjasama. Perancangan program mindfulness di sekolah dilakukan sesuai dengan usia dan kebutuhan siswa. Salah satu contohnya yaitu melalui teknik *Pause Breathe Smile* yang melibatkan latihan pernapasan untuk membantu siswa agar lebih sadar dan rileks. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness mampu menurunkan stres, kecemasan, dan perilaku negatif, serta mampu meningkatkan fokus, stabilitas emosi, dan perilaku positif. Mindfulness pada bidang akademik terbukti mendukung peningkatan prestasi belajar dan ketrampilan sosial siswa. Penerapan mindfulness dalam kelas dapat membantu menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif dalam belajar, sehingga siswa lebih siap secara mental dan fisik untuk menyerap pembelajaran. Selain itu, praktik ini dapat membantu siswa untuk mengenal diri mereka dengan lebih baik , mengelola emosi, dan menjalin hubungan yang sehat dengan teman, guru, dan lingkungan sekitar. Hal tersebut membuktikan bahwa mindfulness menjadi pendekatan yang relevan dalam meningkatkan kualitas pendidikan sekaligus membekali siswa dengan keterampilan hidup yang penting di era digital.

Kata kunci: strategi pembelajaran, *mindfulness*, kesehatan mental, siswa, era digital

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak merupakan dasar penting bagi perkembangan anak secara menyeluruh. Perkembangan tersebut meliputi aspek emosional, sosial, dan akademik. Pentingnya memahami kesehatan mental dapat membantu siswa untuk mengelola stress, meningkatkan ketrampilan sosial, menentukan Keputusan dengan tepat, memungkinkan seseorang lebih fokus.

Namun pada kenyataannya pada era digital saat ini, muncul tantangan terhadap kesehatan mental anak yang semakin kompleks. Teknologi dapat digunakan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, sehingga tidak jarang anak-anak dibawah umur menggunakan teknologi sebagai hiburan semata. Anak-anak tetap harus selalu dalam pengawasan kedua orang tua untuk menggunakan teknologi agar dapat mencegah kecanduan yang disebabkan oleh penggunaan teknologi secara terus menerus (Affarel & Mulyana, 2024). Teknologi digital seperti media sosial, gim daring, dan aplikasi lainnya sering kali membawa dampak negatif kepada anak-anak seperti kecemasan stres, bahkan gangguan konsentrasi, sehingga tidak jarang jika anak-anak mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka akibat paparan konten digital secara berlebihan atau kurangnya waktu untuk istirahat dari penggunaan handphone maupun perangkat digital lainnya.

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 4 Bulan: Oktober-Desember Tahun: 2024 | Hal: 137-141

Kenyataannya keadaan tersebut tidak dapat dibantahkan, akibat dari teknologi yang berkembang pesat dapat menyebabkan munculnya berbagai dampat positif dan negatif, sedangkan sisi psikologis manusia merupakan suatu bidang yang terdampak dari berkembangnya teknologi. Kesehatan mental anak merupakan salah satu dampak yang cukup besar disebabkan perkembangan teknologi saat ini (Affarel & Mulyana, 2024). Kesehatan mental anak yang buruk berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan seperti prestasi akademis yang menurun, keterampilan sosial yang terhambat, dan meningkatnya risiko perilaku berbahaya pada anak (Herbowo, 2024).

Berdasarkan uraian diatas maka dibutuhkan pendekatan dalam bidang pendidikan untuk membantu mengatasi anak dalam mengelola kesehatan mental mereka, salah satunya yaitu melalui penggunaan strategi pembelajaran mindfulness. Mindfulness merupakan suatu kemampuan melatih diri untuk fokus terhadap apa yang sedang terjadi saat ini dan tanpa berperilaku secara berlebihan dengan kesadaran yang penuh. Menurut penelitian Brown (Brown & Ryan, 2003), mindfulness dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Mindfulness merupakan keterampilan yang dapat membantu kita untuk lebih tenang, sadar, dan mampu mengelola diri di saat terjadi tekanan kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah strategi pembelajaran mindfulness dapat meningkatkan kesehatan mental anak di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan jenis penelitian *field reseach*. Penelitian ini melibatkan pengumpulan langsung dari lapangan (Situmeang & Zikir, 2024). Penggunaan penelitian kualitatif dikarenakan penulis ingin menganalisis strategi pembelajaran mindfulness untuk meningkatkan Kesehatan mental siswa madrasah di era digital. Penelitian ini dilaksanakan di MI Degayu 02 yang bertempat di jalan Labuhan no 54 Degayu Kota Pekalongan. Teknik pengumpulan data dalam penulisan artikel ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi (Yasin dkk., 2024). Observasi dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran yang berlangsung, wawancara bertujuan untuk mencatat opini, dan hal yang berkaitan dengan narasumber (Fadli, 2021) dan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari observasi dan wawancara yang dilakukan sebelumnya (Apriyanti dkk., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran Mindfulness

Mindfulness merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn pada 1979 dengan tujuan mengurangi stres pada pasien penyakit kronis. Konsep mindfulness identik dengan meditasi yang sering dilakukan oleh penganut agama Buddha. Mindfulness terdiri dari dua komponen yaitu kesadara (*awareness*) dan penerimaan (*acceptance*). Kesadaran merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan dan memberikan perhatian secara penuh terhadap kejadian-kejadian yang terjadi dalam diri dan pengalaman yang terjadi saat ini, dilakukan dengan menarik nafas, posisi badan serta pengaktifan pada seluruh pana indera, sedangkan penerimaan merupakan suatu kemampuan untuk mengobservasi dan menerima secara positif seluruh pengalaman yang terjadi (Sutanto & Immanuela, t.t.).

Berdasarkan tinjauan literatur, diketahui bahwa praktik mindfulness perlu dikembangkan dan bermanfaat sebagai strategi potensial dalam mengeksplorasi pikiran manusia, mengurangi tekanan mental, mempromosikan kesejahteraan dan kesehatan mental, serta meningkatkan pendidikan kesehatan mental. Pendidikan berbasis mindfulness diperlukan dalam kurikulum dan praktik secara terus menerus tidak hanya di waktu yang memungkinkan. Praktik mindfulness dalam pembelajaran

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 4 Bulan: Oktober-Desember Tahun: 2024 | Hal: 137-141

di kelas, mampu membantu guru dan siswa "tetap hadir dan terintegrasi" dalam proses belajar mengajar yang sedang berlangsung (Puspita Sari, 2023).

Latihan mindfulness yang dilakukan secara terus menerus mampu menghasilkan energi positif berupa perhatian dan penghargaan terhadap orang dan hal penting. Mengelola pikiran batin dan mengamati emosi tanpa menghakimi dan membantu guru untuk memulai kesadaran berperan sebagai landasan dan prasyarat untuk pendidikan. Siswa dan guru perlu untuk belajar menghentikan pikiran mengembara, mengatur fokus perhatian dan emosi, mengelola perasaan frustasi dan memotivasi diri sendiri sehingga latihan mindfulness dapat meningkatkan kualitas dan tujuan pendidikan di abad ke-21.

Mindfulness telah dikembangkan di bidang pendidikan sebagai salah satu bentuk pendampingan bagi pendidik dan peserta didik untuk mengembangkan kemampuan diri dalam meningkatkan konsentrasi belajar, termasuk kemampuan untuk terlibat dan berempati dengan orang lain. Latihan mindfulness berfungsi sebagai sebagai alat untuk membantu siswa beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan mengembangkan keterampilan akademik mereka.

Strategi Pembelajaran Mindfulness

Program mindfulness berbasis sekolah disusun secara sederhana dan bermakna, sesuai dengan kebutuhan siswa dan jenjang sekolah dasar serta budaya sekolah setempat. Peningkatan kesejahteraan psikologis siswa pada program ini dikembangkan berdasarkan aspek keadaan emosi positif (*Positive Emotional State*) dan pandangan positif (*Positive Outlook*). Program mindfulness yang diterapkan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar agar mampu mengelola cara pandangnya, meregulasi emosinya, dan memiliki kemampuan untuk menjalin relasi yang positif terhadap teman sebaya, orang tua, guru, dan lingkungan sekitar.

Mindfulness dilatih sesuai usia siswa kelas sekolah dasar untuk meningkatkan kontrol diri, memusatkan perhatian, meningkatkan kontrol emosi, meningkatkan kemampuan menjalin hubungan dan persahabatan, serta meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal. Untuk melatih kemampuan mindful, siswa dilatih dengan menggunakan teknik *Pause Breathe Smile*. Fokus pelatihan dari teknik ini yaitu melalui latihan pernapasan, dengan pengaturan pernafasan mampu membantu untuk menyadari keberadaan diri saat ini, membawa pada rileksasi, pengendalian emosi, dan menerima apa adanya setiap kondisi yang terjadi serta mengekspresikannya secara wajar (Artati dkk., 2024).

Mindfulness dalam kelas dapat dilakukan dengan cara mengkondisikan siswa untuk bersiap diawal sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengatur dan mengkondisikan tempat duduk agar senyaman dan serileks mungkin bagi siswa, guru menginstruksikan kepada siswa untuk memulai dudul dengan tenang dengan memejamkan mata sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengakhiri proses mindfulness dengan memberikan kata-kata yang inspiratif dan positif serta meminta siswa secara perlahan membuka matanya (Puspita Sari, 2023).

Mindfulness dalam pembelajaran dapat diwujudkan melalui pembelajaran di kelas yang hening, tenang dan kondusif. Siswa disiapkan secara mental dan fisik untuk berpartisipasi dalam pembelajaran. Pelatihan tersebut merangsang siswa untuk secara sadar terlibat dalam berbagai proses pembelajaran sehingga siswa dapat memproses dan menyerap pembelajaran yang diberikan.

Manfaat Pembelajaran Mindfulness

Manfaat meditasi mindfulness yang disampaikan Sariyani (Sariyani dkk., 2023), yaitu siswa menjadi lebih bisa perhatian terhadap kondisi disekitarnya, seperti saat teman memerlukan bantuan, siswa lebih fokus saat mengikuti pelajaran di sekolah formal, emosi menjadi stabil, siswa lebih patuh pada nasehat orangtua, siswa lebih sering membantu pekerjaan orangtua di rumah, dan siswa menjadi lebih sopan dalam bertutur kata. Selain itu, pembelajaran mindfulness bermanfaat untuk

meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui penurunan stres, kecemasan, dan perilaku negatif, serta kemampuan dalam meregulasi emosi, mampu menjalin hubungan secara sosial, meningkatkan perilaku positif dan kesadaran serta perhatian. Sementara itu straregi pembelajaran mindfulness di bidang akademik dapat meningkatkan nilai hasil belajar siswa dalam sains dan membaca, serta peningkatan dalam perilaku sosial serta emosi siswa di dalam kelas. (Artati & Wahyuni, 2023).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran mindfulness merupakan strategi yang dapat membantu guru dan siswa dalam meningkatkan konsentrasi, regulasi emosi dan kemampuan sosial. Program mindfulness yang dirancang sesuai dengan program sekolah yaitu teknik *Pause Breath Smile*, teknik tersebut berperan dalam melatih pernapasan untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian emosi. Selain itu manfaat dari pembelajaran mindfulness yaitu dapat membantu siswa lebih fokus, menunjukkan perilaku positif, dan menurunkan stres. Mindfulness dalam proses belajar mampu menciptakan suasana kelas yang kondusif dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif, sehingga meningkatkan hasil belajar serta kesejahteraan psikologis mereka.

REFERENSI

Affarel, M. W., & Mulyana, A. (2024). *Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental: Perspektif Hukum*. *04*(01).

Apriyanti, Y., Lorita, E., & Yusuarsono, Y. (2019). KUALITAS PELAYANAN KESEHATAN DI PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT KEMBANG SERI KECAMATAN TALANG EMPAT KABUPATEN BENGKULU TENGAH. *Profesional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, *6*(1). https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.839

Artati, K. B., Eka Wahyuni, & Susi Fitri. (2024). 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

Artati, K. B., & Wahyuni, E. (2023). *SEBUAH SYSTEMATIC REVIEW*. *9*.

Aryana, S. (2021). *Studi Literatur: Analisis Penerapan dan Pengembangan Penilaian Autentik Kurikulum 2013 pada Jurnal Nasional dan Internasional*.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Fadli, M. R. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. *21*(1).

Herbowo, H. D. (2024). *Kesehatan Mental dalam Genggaman: Strategi Manajemen Emosi untuk Menghadapi Stres di Era Ketidakpastian*. *2*.

Limbong, I. N., & Rahmawati, D. (2024). *Pembelajaran Berbasis Neurosains dalam Pendidikan Sekolah Dasar*. *8*.

Puspita Sari, L. (2023). MANFAAT MINDFULNESS DALAM PEMBELAJARAN. *Maha Widya Bhuwana: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya*, *6*(2), 183. https://doi.org/10.55115/bhuwana.v6i2.3396

Sariyani, M. D., Herliawati, P. A., & Winangsih, R. (2023). MANFAAT MEDITASI MINDFULLNESS UNTUK MENINGKATKAN PERHATIAN DAN FOKUS ANAK DISEKOLAH MINGGU BUDDHA. *Jurnal Kebidanan*, *12*(1), 24–30. https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.467

Situmeang, M. K., & Zikir, A. S. (2024). Peran Tadika (Taman Didikan Kanak-Kanak) dalam Mempertahankan Nilai-Nilai Keislaman dan Identitas Melayu di Pattani, Thailand Selatan. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), Article 1. https://doi.org/10.22373/jrpm.v4i1.3075

Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (t.t.). *Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA (Understanding Mindfulness for High School Students)*. *1*(1).

Yasin, M., Garancang, S., & Hamzah, A. A. (2024). Metode dan Instrumen Pengumpulan Data (Kualitatif dan Kuantitatif). *Journal of International Multidisciplinary Research*, *2*(3), Article 3. https://doi.org/10.62504/zhnv9724