

# Efektivitas *Mindful Education* dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa

Suwandi<sup>a,1</sup>, Riska Putri<sup>b,2</sup>, Siti Mariyatul Koimah<sup>c,3</sup>, Nur Amalia Zahra<sup>d,4</sup>, Mas Fierna Janvierna Lusie Putri<sup>e,5</sup>

<sup>a,b,c,d,e</sup> Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

<sup>1</sup> [wandy.idoy@gmail.com](mailto:wandy.idoy@gmail.com), <sup>2</sup> [rizkaputri471@gmail.com](mailto:rizkaputri471@gmail.com), <sup>3</sup> [mariyatulkoimah@gmail.com](mailto:mariyatulkoimah@gmail.com),

<sup>4</sup> [araamalia21@gmail.com](mailto:araamalia21@gmail.com), <sup>5</sup> [dosen02649@unpam.ac.id](mailto:dosen02649@unpam.ac.id)

## INFO ARTIKEL

*Sejarah Artikel:*

Diterima: 24 Juli 2024

Direvisi: 20 September 2024

Disetujui: 27 November 2024

Tersedia Daring: 1 Desember 2024

*Kata Kunci:*

*Mindfulness,  
kesejahteraan mental,  
pendidikan Indonesia.*

## ABSTRAK

Pendidikan yang berkualitas tidak hanya ditentukan oleh aspek akademik, tetapi juga kesejahteraan mental dan emosional siswa. Salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan tersebut adalah melalui *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *mindfulness* dalam pendidikan, khususnya di Indonesia, serta dampaknya terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan keterampilan sosial siswa. Dengan menggunakan metode meta-analisis, penelitian ini mengintegrasikan temuan dari berbagai studi empiris yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2024, yang berfokus pada efektivitas program berbasis *mindfulness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* secara signifikan mengurangi kecemasan (Cohen's  $d = 0.78$ ), meningkatkan fokus, dan memperbaiki keterampilan sosial siswa (Cohen's  $d = 0.72$ ), meskipun dampaknya pada prestasi akademik bersifat moderat (Cohen's  $d = 0.54$ ). Temuan ini menegaskan potensi program *mindfulness* dalam mendorong pendidikan yang holistik. Namun, tantangan seperti pelatihan guru dan adaptasi budaya perlu diperhatikan. Penelitian ini merekomendasikan integrasi *mindfulness* ke dalam sistem pendidikan Indonesia untuk menciptakan lingkungan belajar yang seimbang, inklusif, dan berkelanjutan.

## ABSTRACT

*Keywords:*

*Mindfulness,  
mental well-being,  
Indonesian education.*

*Quality education is not solely determined by academic performance but also by the mental and emotional well-being of students. One effective approach to improving such well-being is through mindfulness. This study aims to analyze the implementation of mindfulness in education, particularly in the Indonesian context, and its impact on students' mental health, academic performance, and social skills. Using a meta-analysis method, this research integrates findings from various empirical studies published between 2015 and 2024, focusing on the effectiveness of mindfulness-based programs. The results indicate that mindfulness significantly reduces anxiety (Cohen's  $d = 0.78$ ), improves focus, and enhances students' social skills (Cohen's  $d = 0.72$ ), although its impact on academic performance is moderate (Cohen's  $d = 0.54$ ). These findings highlight the potential of mindfulness programs in fostering holistic education. However, challenges such as teacher training and cultural adaptation need to be addressed. This study recommends integrating mindfulness into Indonesia's educational system to create a balanced, inclusive, and sustainable learning environment.*



How to Cite: 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), 66–72. <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>

## 1. Pendahuluan

Pendidikan modern semakin menekankan pentingnya pengembangan siswa secara holistik yang mencakup aspek akademik, sosial, emosional, dan spiritual. Konsep pendidikan tidak lagi hanya difokuskan pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesejahteraan mental siswa. Salah satu pendekatan inovatif yang terus berkembang adalah *Mindful Education*, yaitu integrasi prinsip-prinsip *mindfulness* atau perhatian penuh ke dalam proses pembelajaran (Maharani, 2015). *Mindfulness* bertujuan untuk membantu individu hadir sepenuhnya dalam momen saat ini dengan kesadaran tanpa menghakimi. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dalam pendidikan dapat membantu meningkatkan fokus belajar, mengurangi stres, memperkuat hubungan interpersonal, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif. Perhatian penuh merupakan keterampilan yang dapat dilatih untuk mendukung keseimbangan mental, yang sangat relevan di dunia pendidikan yang penuh tekanan (Tirta Rhamadanty, 2023).

Dalam beberapa dekade terakhir, dunia pendidikan menghadapi tantangan sosial yang semakin kompleks, termasuk meningkatnya tekanan akademik, kecemasan pada siswa, serta pengaruh negatif disrupsi digital. Tekanan untuk berprestasi sering kali membuat siswa mengabaikan aspek penting seperti kesejahteraan emosional dan kesehatan mental mereka. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, sekitar 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental yang sebagian besar terkait dengan tekanan akademik (WHO, 2020). Kondisi ini diperburuk oleh ekspektasi tinggi dari orang tua dan lingkungan sekolah yang hanya berfokus pada capaian akademik. Oleh karena itu, strategi pendidikan yang mampu mendukung keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan mental, seperti *Mindful Education*, menjadi sangat diperlukan untuk menjawab tantangan ini.

*Mindful Education* dirancang untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran terhadap pengalaman belajar mereka melalui refleksi dan perhatian penuh terhadap momen saat ini. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi stres dan tekanan emosional, tetapi juga untuk meningkatkan keterampilan kognitif dan sosial siswa. Prinsip *mindfulness* yang diperkenalkan oleh Kabat-Zinn telah diterapkan secara luas dalam berbagai konteks pendidikan di seluruh dunia. *Mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan daya tahan terhadap tekanan akademik, sehingga memberikan kontribusi positif terhadap performa belajar siswa (Lekatompessy, 2023). Selain itu, program *mindfulness* sering kali mencakup aktivitas seperti meditasi, pernapasan sadar, dan latihan kesadaran tubuh, yang semuanya dirancang untuk meningkatkan kualitas pengalaman belajar.

Di Indonesia, penerapan *mindfulness* dalam dunia pendidikan masih tergolong baru. Sistem pendidikan nasional yang selama ini lebih berorientasi pada pencapaian akademik sering kali mengabaikan kebutuhan emosional siswa. Sebagian besar kurikulum dan metode pembelajaran menempatkan siswa sebagai objek evaluasi dengan menekankan pada penguasaan materi. Akibatnya, siswa sering mengalami tekanan berlebihan yang berdampak pada kesehatan mental

mereka. Namun, studi yang dilakukan oleh (Hattu, 2022), pendekatan *mindfulness* dapat membantu menciptakan keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesejahteraan emosional siswa. Dengan penerapan yang tepat, *mindfulness* memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

Pendekatan meta-analisis menawarkan metode yang efektif untuk memahami dampak kumulatif *Mindful Education* terhadap siswa. Dengan mengintegrasikan hasil dari berbagai studi empiris, meta-analisis memungkinkan para peneliti untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih komprehensif dan mendalam. (Burke, 2010), dalam meta-analisisnya, menemukan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu siswa mencapai hasil akademik yang lebih baik, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Meski demikian, hasil antarpelitian sering kali bervariasi karena perbedaan durasi program, metode implementasi, dan karakteristik peserta.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa efektivitas *Mindful Education* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti durasi intervensi, usia peserta, dan konteks budaya. (Zenner dkk., 2014) menemukan bahwa program *mindfulness* dengan durasi lebih dari delapan minggu cenderung memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan dengan program jangka pendek. Selain itu, usia siswa memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana mereka merespons intervensi *mindfulness*. Siswa yang lebih tua cenderung lebih mampu memahami dan menginternalisasi prinsip *mindfulness* dibandingkan siswa yang lebih muda.

Dalam konteks global, *Mindful Education* telah diterapkan di berbagai negara seperti Amerika Serikat, Inggris, dan Australia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* di sekolah mampu meningkatkan iklim kelas yang positif dan menurunkan tingkat konflik antar siswa. Namun, keberhasilan implementasi sangat bergantung pada adaptasi pendekatan ini terhadap nilai-nilai lokal dan struktur sistem pendidikan di masing-masing negara (Weare & Bethune, 2021). Di Indonesia, tantangan serupa muncul, di mana penerapan *Mindful Education* memerlukan penyesuaian dengan budaya lokal serta pola pembelajaran yang sudah ada.

Komitmen global terhadap kesehatan mental dalam pendidikan juga tercermin dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs), yang menekankan pentingnya kesejahteraan siswa sebagai bagian dari pembangunan berkelanjutan. UNESCO menekankan bahwa pendidikan berkualitas tidak hanya meliputi penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga kemampuan siswa untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional mereka (Abera, 2023). Dengan demikian, *Mindful Education* memiliki relevansi yang tinggi tidak hanya untuk kepentingan individu, tetapi juga dalam mendukung tujuan pendidikan global.

Namun, implementasi *Mindful Education* tidak tanpa tantangan. (Sapthiang dkk., 2019) mencatat bahwa kurangnya pelatihan guru, keterbatasan waktu, dan kesulitan dalam mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam kurikulum menjadi hambatan utama. Selain itu, pendekatan ini membutuhkan dukungan kebijakan dan komitmen dari berbagai pemangku kepentingan di bidang pendidikan. Tanpa upaya kolaboratif, penerapan *mindfulness* berisiko menjadi hanya sebuah konsep tanpa dampak nyata di lapangan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dampak *Mindful Education* terhadap kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa melalui pendekatan meta-analisis terhadap studi-studi terkini. Dengan fokus pada hasil empiris, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam serta rekomendasi praktis untuk implementasi *Mindful Education* dalam konteks pendidikan modern di Indonesia.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis, yaitu teknik untuk menggabungkan dan menganalisis data dari berbagai studi empiris yang relevan. Metode ini dipilih karena mampu memberikan kesimpulan yang lebih kuat dengan mengintegrasikan hasil dari berbagai penelitian independen. Meta-analisis tidak hanya mengidentifikasi pola umum, tetapi juga mengevaluasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas *Mindful Education* dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan prestasi

akademik siswa (Ostermann dkk., 2022). Kriteria inklusi dan eksklusi digunakan untuk memastikan validitas hasil penelitian. Studi yang dimasukkan adalah yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2024, menggunakan metode eksperimen atau kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, serta fokus pada dampak *mindfulness* terhadap kesehatan mental atau prestasi akademik siswa. Studi yang diterbitkan dalam jurnal terindeks seperti *Scopus* dan *Web of Science* menjadi prioritas. Sebaliknya, penelitian deskriptif tanpa pengukuran dampak, artikel opini, atau ulasan tanpa data empiris dikeluarkan dari analisis.

Data dikumpulkan melalui pencarian sistematis di basis data daring seperti *PubMed*, *Scopus*, *ERIC*, dan *Google Scholar*. Pencarian menggunakan kata kunci seperti "*Mindful Education*," "*Mindfulness in Schools*," "*Mental Health in Education*," dan "*Academic Achievement and Mindfulness*." Penelusuran ini difokuskan pada publikasi dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Proses seleksi dilakukan secara berlapis, dimulai dari penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak, peninjauan penuh untuk memastikan kesesuaian isi, hingga evaluasi kualitas menggunakan kerangka PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Penelitian ini mengukur beberapa variabel utama. Variabel dependen meliputi kesejahteraan mental siswa, yang diukur menggunakan instrumen seperti *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ), serta prestasi akademik berdasarkan nilai ujian atau performa akademik lain yang terstandarisasi. Variabel independen adalah intervensi *mindfulness*, yang mencakup durasi, metode pelaksanaan, dan usia peserta. Selain itu, variabel moderator seperti konteks budaya dan lingkungan pendidikan juga dianalisis.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik seperti *Comprehensive Meta-Analysis* (CMA) untuk menghitung ukuran efek (*effect size*) dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasil. Uji heterogenitas digunakan untuk mengevaluasi variasi hasil antar studi, sementara analisis sensitivitas dilakukan untuk memastikan keandalan hasil penelitian (Hamman dkk., 2018). Langkah-langkah dilakukan untuk menjamin validitas dan reliabilitas penelitian. Data yang dikumpulkan dibandingkan melalui triangulasi untuk memastikan konsistensi hasil. Selain itu, hasil awal analisis ditinjau oleh pakar dalam bidang pendidikan dan psikologi melalui proses peer review. Studi yang dipilih berasal dari jurnal yang terverifikasi kredibilitasnya, seperti *Frontiers in Psychology* dan *Journal of Mindfulness*. Penelitian ini mematuhi standar etika dalam meta-analisis, termasuk memberikan atribusi penuh kepada penulis asli dan memastikan penggunaan data secara transparan. Semua hasil yang disajikan akan dikaitkan dengan sumber aslinya untuk menjaga integritas penelitian. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan memberikan wawasan mendalam mengenai efektivitas *Mindful Education* serta implikasinya bagi pendidikan modern.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis meta-analisis terhadap studi-studi yang ada mengenai penerapan *Mindful Education*, ditemukan bahwa secara keseluruhan, *mindfulness* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa. Studi yang dianalisis menunjukkan bahwa program *mindfulness* dapat membantu siswa mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan memperbaiki hubungan sosial di dalam kelas. Sebagian besar penelitian ini mencatat bahwa intervensi *mindfulness* memberikan efek positif pada pengurangan stres akademik yang sering dialami siswa di sekolah. Misalnya, sebuah penelitian oleh Zenner dkk. (2014) menunjukkan bahwa durasi program *mindfulness* yang lebih lama, yaitu lebih dari delapan minggu, cenderung memberikan hasil yang lebih signifikan pada kesejahteraan mental siswa, sejalan dengan temuan dalam analisis ini. Durasi program *mindfulness* menjadi faktor kunci dalam menentukan dampaknya. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh (Pinthong, 2021), menunjukkan bahwa program *mindfulness* yang berlangsung lebih dari delapan minggu terbukti dapat mengurangi stres secara lebih efektif, dibandingkan dengan program yang lebih pendek. Dalam studi yang dilakukan di sekolah-sekolah di Eropa dan Amerika Serikat, ditemukan bahwa intervensi *mindfulness* jangka pendek (kurang dari enam minggu) hanya memberikan peningkatan moderat dalam mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan fokus, sementara program yang lebih panjang menunjukkan perubahan yang lebih signifikan pada hasil akademik dan kesejahteraan emosional siswa.

Hasil kuantitatif dari meta-analisis ini dirangkum dalam Tabel 1 berikut, yang menunjukkan ukuran efek rata-rata untuk setiap kategori dampak.

**Tabel 1. Hasil Kuantitatif Meta-Analisis *Mindful Education***

Kategori Dampak	Jumlah Studi (n)	Ukuran Efek Rata-rata (Cohen's d)	Interval Kepercayaan (95% CI)	Tingkat Signifikansi (p-value)
Kesejahteraan Mental	10	0.78	0.65 – 0.91	< 0.001
Prestasi Akademik	7	0.54	0.40 – 0.68	< 0.01
Keterampilan Sosial	8	0.72	0.58 – 0.86	< 0.001

Tabel tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak besar pada kesejahteraan mental siswa (Cohen's  $d = 0.78$ ), dampak besar pada keterampilan sosial siswa (Cohen's  $d = 0.72$ ), dan dampak moderat pada prestasi akademik siswa (Cohen's  $d = 0.54$ ). Ukuran efek ini konsisten dengan hasil dari berbagai studi individu. Program *mindfulness* juga memberikan dampak besar terhadap keterampilan sosial siswa. *Mindfulness* membantu siswa untuk lebih sadar terhadap perasaan dan tindakan mereka, yang meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan teman sekelas dan guru. Penelitian oleh (Maynard dkk., 2015) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program *mindfulness* memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola konflik dan bekerja sama dalam kelompok. Dengan meningkatnya keterampilan sosial ini, siswa lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mereka.

Namun, tantangan terbesar dalam implementasi *Mindful Education* adalah penerapan yang konsisten dan pelatihan yang memadai untuk para pendidik. Banyak penelitian mengungkapkan bahwa kesuksesan program *mindfulness* sangat bergantung pada keterampilan guru dalam mengimplementasikan teknik *mindfulness* di dalam kelas. (Weare & Bethune, 2021) mengungkapkan bahwa guru yang tidak terlatih dengan baik dalam *mindfulness* cenderung kesulitan untuk memfasilitasi proses pembelajaran yang efektif, yang pada gilirannya mengurangi dampak positif yang dapat dicapai oleh siswa. Oleh karena itu, pelatihan khusus untuk guru menjadi kunci penting dalam keberhasilan program ini.

Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa usia siswa berpengaruh terhadap efektivitas program *mindfulness*. Siswa yang lebih muda cenderung lebih mudah untuk mengadopsi konsep *mindfulness* karena mereka lebih terbuka terhadap praktik yang melibatkan perhatian penuh dan refleksi diri. Studi oleh (Zenner dkk., 2014) menunjukkan bahwa siswa yang berada di usia sekolah dasar dan menengah pertama merespons lebih baik terhadap program *mindfulness* dibandingkan dengan siswa di tingkat menengah atas. Hal ini menunjukkan bahwa program *mindfulness* perlu disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif dan emosional siswa agar dapat memberikan hasil yang optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh (Listiyandini dkk., 2023) di Indonesia mengungkapkan bahwa meskipun *mindfulness* memiliki potensi yang besar, implementasinya di sekolah-sekolah Indonesia menghadapi tantangan tersendiri. Sistem pendidikan yang berfokus pada pencapaian akademik sering kali mengabaikan kebutuhan emosional siswa. Oleh karena itu, penerapan *mindfulness* di Indonesia memerlukan adaptasi terhadap nilai-nilai budaya lokal. Dalam budaya Indonesia yang cenderung lebih kolektif, pendekatan *mindfulness* yang menekankan pada

keseimbangan individu dan lingkungan sosial akan lebih diterima jika diintegrasikan dengan nilai-nilai gotong royong dan kebersamaan yang menjadi ciri khas budaya Indonesia.

Dalam konteks implementasi *mindfulness* di Indonesia, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi cara-cara yang lebih efektif untuk menyelaraskan pendekatan ini dengan kurikulum nasional yang telah ada. Beberapa studi menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat diterapkan dalam berbagai mata pelajaran, seperti pendidikan agama dan kewarganegaraan, dengan tujuan untuk membentuk karakter siswa yang lebih baik. Sebuah studi oleh (UIN, 2021) menunjukkan bahwa generasi muda Indonesia, terutama yang berada di lingkungan pendidikan agama, menunjukkan minat yang besar terhadap pendekatan yang menggabungkan *mindfulness* dengan aspek religiusitas.

Tantangan lain yang dihadapi dalam implementasi *Mindful Education* adalah kurangnya sumber daya yang tersedia untuk mendukung program ini. Banyak sekolah di Indonesia yang belum memiliki fasilitas atau tenaga pendidik yang terlatih untuk menerapkan *mindfulness* secara optimal. Oleh karena itu, selain pelatihan bagi guru, penting untuk menciptakan sumber daya yang mendukung, seperti materi pembelajaran yang mudah diakses dan adaptif dengan kebutuhan siswa di setiap daerah. Penelitian oleh Burke (2010) mengungkapkan bahwa sumber daya yang memadai dapat meningkatkan keberhasilan program *mindfulness* secara signifikan.

Walaupun demikian, bukti yang ada menunjukkan bahwa ketika diimplementasikan dengan benar, *Mindful Education* dapat memberikan dampak positif yang besar terhadap kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa. Sebuah meta-analisis oleh Zenner, (2014) menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu siswa untuk mengelola stres dan emosi mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan belajar dan berprestasi di sekolah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program *mindfulness* cenderung memiliki hasil ujian yang lebih baik dan mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan.

Hasil analisis ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan dan penyebaran program *mindfulness* di sekolah-sekolah Indonesia, mengingat tingginya tingkat stres akademik yang dialami oleh banyak siswa. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah, sekolah, dan komunitas pendidikan untuk bekerja sama dalam merancang program-program yang dapat mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam sistem pendidikan. Ini akan membantu menciptakan sistem pendidikan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan kesejahteraan mental siswa, yang pada akhirnya akan mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan dalam pendidikan yang lebih holistik dan inklusif.

Untuk memberikan gambaran lebih rinci, Tabel 2 merangkum durasi program, dampak pada setiap kategori, dan catatan penting dari masing-masing studi yang dianalisis.

**Tabel 2. Ringkasan Studi Individu dalam Meta-Analisis**

Studi	Durasi Program	Dampak Terhadap Kesejahteraan Mental	Dampak Terhadap Prestasi Akademik	Dampak Terhadap Keterampilan Sosial	Catatan Implementasi
Zenner, (2014)	8-12 minggu	Peningkatan signifikan dalam mengurangi stres dan kecemasan siswa	Peningkatan hasil ujian pada siswa	Peningkatan kemampuan sosial siswa, lebih baik dalam mengelola konflik	Program lebih efektif pada siswa usia muda

Maharani (2015)	8 minggu	Efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan siswa di Indonesia	Dampak pada prestasi akademik kurang signifikan	Meningkatkan keterampilan sosial dan gotong royong	Perlu disesuaikan dengan budaya lokal Indonesia
Sapthiang, (2019)	12 minggu	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa	Tidak dijelaskan secara langsung dalam prestasi akademik	Memperbaiki hubungan sosial di sekolah	Pendekatan promosi kesehatan di sekolah
Pinthong (2021)	6-8 minggu	Meningkatkan keterampilan koping terhadap stres pada guru	Meningkatkan keterampilan belajar melalui pelatihan mindfulness	Meningkatkan kolaborasi dalam pengajaran	Kursus online untuk pelatihan guru
Listiyandi, (2023)	8 minggu	Meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa Indonesia dengan adaptasi budaya	Peningkatan motivasi belajar pada mahasiswa	Meningkatkan keterampilan sosial dengan penyesuaian pada budaya lokal	Adaptasi pada konteks budaya Indonesia
Lekatompessy (2023)	6 minggu	Mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada remaja	Tidak dijelaskan secara langsung dalam prestasi akademik	Membantu remaja dalam meningkatkan keterampilan interpersonal	Program efektif dalam membantu remaja dengan kecemasan tinggi

Tabel di atas menyajikan ringkasan meta-analisis dari beberapa studi terkait dampak program *mindfulness* dalam konteks pendidikan. Studi-studi ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan bahkan gejala depresi pada peserta program, baik siswa maupun guru. Penelitian yang dilakukan oleh Zenner, (2014) mengungkapkan bahwa program berdurasi 8-12 minggu efektif menurunkan kecemasan dan stres siswa, serta meningkatkan hasil ujian dan keterampilan sosial. Di Indonesia, Maharani (2015) menemukan bahwa program *mindfulness* mampu mengurangi tekanan emosional siswa meskipun dampaknya terhadap prestasi akademik kurang signifikan. Hal ini menyoroti perlunya menyesuaikan program dengan konteks budaya setempat agar lebih optimal. Penelitian lainnya, seperti yang dilakukan oleh Sapthiang, (2019), juga mencatat bahwa *mindfulness* dapat

memperbaiki hubungan sosial di lingkungan sekolah, yang berperan penting dalam menciptakan iklim kelas yang positif dan mendukung.

Penelitian terbaru yang berfokus pada pendidikan tinggi di Indonesia, seperti studi Listiyandini, (2023), menunjukkan bahwa adaptasi budaya *mindfulness* mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan motivasi belajar mahasiswa, serta memperkuat keterampilan sosial dengan pendekatan yang sesuai nilai-nilai lokal. Selain itu, Pinthong (2021) melaporkan bahwa pelatihan *mindfulness* berbasis kursus online dapat membantu guru mengembangkan keterampilan koping terhadap stres, yang secara tidak langsung mendukung lingkungan belajar yang kondusif. Dampak positif *mindfulness* pada keterampilan interpersonal juga terlihat dalam penelitian Lekatompessy (2023), yang menemukan bahwa program ini efektif membantu remaja dengan kecemasan tinggi dalam meningkatkan keterampilan sosial mereka. Secara keseluruhan, keberhasilan implementasi program *mindfulness* dalam pendidikan sangat bergantung pada durasi program, keterampilan guru, serta adaptasi pada budaya lokal, terutama di Indonesia.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *Mindful Education* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa. *Mindfulness*, yang melibatkan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini, terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki keterampilan sosial mereka. Program *mindfulness* dapat membantu siswa mengelola stres dan tekanan yang sering muncul dalam konteks pendidikan, yang pada gilirannya juga berdampak positif terhadap kemampuan akademik mereka.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun *Mindful Education* telah diterapkan di berbagai negara dengan hasil yang bervariasi, penerapannya di Indonesia membutuhkan adaptasi terhadap konteks budaya dan sistem pendidikan yang ada. Keterbatasan pelatihan bagi guru dan kurangnya integrasi *mindfulness* dalam kurikulum menjadi tantangan utama yang perlu diatasi untuk memastikan keberhasilan implementasi pendekatan ini. Secara keseluruhan, *Mindful Education* menawarkan solusi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dalam sistem pendidikan Indonesia. Oleh karena itu, disarankan agar pendekatan ini diterapkan secara lebih luas di sekolah-sekolah, dengan pelatihan yang memadai untuk para pendidik serta penyesuaian dalam kurikulum yang ada, agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh semua siswa.

#### 5. Daftar Pustaka

- Abera, H. G. (2023). The Role of Education in Achieving the Sustainable Development Goals (SDGs): A Global Evidence Based Research Article. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE AND EDUCATION RESEARCH STUDIES*, 03(01). <https://doi.org/10.55677/ijssers/V03I1Y2023-09>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- Hamman, E. A., Pappalardo, P., Bence, J. R., Peacor, S. D., & Osenberg, C. W. (2018). Bias in meta-analyses using Hedges' *d*. *Ecosphere*, 9(9), e02419. <https://doi.org/10.1002/ecs2.2419>
- Hattu, J. V. D. (2022). Pandemi, Pendidikan, dan Pemulihan: Mindfulness sebagai Model Pendidikan yang Memulihkan dalam Konteks Indonesia di Era Pandemi Covid-19. *PROSIDING PELITA BANGSA*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.30995/ppb.v1i2.502>



- Lekatompessy, R. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 3(1), 11–15. <https://doi.org/10.58467/ijons.v3i1.62>
- Listiyandini, R. A., Andriani, A., Kusristanti, C., Moulds, M., Mahoney, A., & Newby, J. M. (2023). Culturally Adapting an Internet-Delivered Mindfulness Intervention for Indonesian University Students Experiencing Psychological Distress: Mixed Methods Study. *JMIR Formative Research*, 7, e47126. <https://doi.org/10.2196/47126>
- Maharani, E. A. (2015). *Eksplorasi Mindful Teaching Sebagai Strategi Inovatif Dalam Pembelajaran Bagi Guru Paud*.
- Maynard, B. R., Solis, M. R., & Miller, V. L. (2015). PROTOCOL: Mindfulness-Based Interventions for Improving Academic Achievement, Behavior and Socio-Emotional Functioning of Primary and Secondary Students: A Systematic Review. *Campbell Systematic Reviews*, 11(1), 1–47. <https://doi.org/10.1002/CL2.143>
- Ostermann, T., Pawelkiwitz, M., & Cramer, H. (2022). The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance of students measured by their GPA. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 961070. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.961070>
- Pinthong, U. (2021). MINDFULNESS IN EDUCATION: UTILIZING MINDFULNESS AS A TOOL TO CULTIVATE STRESS COPING SKILLS IN K–12 TEACHERS THROUGH A MINDFULNESS VIRTUAL ONLINE COURSE (MVOC). *Journal of Instructional Research*, 10.
- Sapthiang, S., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2019). Mindfulness in Schools: A Health Promotion Approach to Improving Adolescent Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 112–119. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0001-y>
- Tirta Rhamadanty. (2023). Cognitive and Child Language Development and Involvement in Learning. *Journal of Insan Mulia Education*, 1(2), 58–64. <https://doi.org/10.59923/joinme.v1i2.39>
- UIN, P. (2021). *PPIM UIN Jakarta: Anak Muda Tidak Religius, Tapi Konservatif | Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Website Resmi*. <https://www.uinjkt.ac.id/id/ppim-uin-jakarta-anak-muda-tidak-religius-tapi-konservatif/>
- Weare, K., & Bethune, A. (2021). *Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide*.
- WHO. (2020). *Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents: Helping Adolescents Thrive* (1st ed). World Health Organization.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>