

MODEL INTEGRASI MINDFULNESS DALAM PENDIDIKAN KARATER UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR

Oleh:

Levina Galuh¹

Natiaz Malita Barqi²

Agung Setyawan³

Universitas Trunojoyo Madura

Alamat: JL. Raya Telang, Kec. Kamal, Kab. Bangkalan, Jawa Timur (69162).

Korespondensi Penulis: 240611100189@student.trunojoyo.ac.id

natiazmalita@gmail.com agung.setyawan@trunojoyo.ac.id

***Abstract.** The development of emotional regulation in elementary school students is a vital component of character education. Effective emotional regulation enables students to manage their feelings in a healthy manner, fostering better social relationships and supporting academic achievement. One increasingly adopted approach in educational settings is mindfulness, a practice of full awareness of the present moment without judgment. This article aims to develop a model for integrating mindfulness into character education to strengthen emotional regulation among elementary school students. The research method employed is a systematic literature review of publications from the past seven years that explore mindfulness within the context of character education. The findings indicate that the integration of mindfulness effectively enhances students' abilities to recognize, understand, and manage their emotions. Moreover, mindfulness contributes to the development of empathy, self-awareness, and prosocial behavior. The proposed model is expected to serve as a practical guide for teachers and curriculum developers in implementing a more holistic and adaptive approach to character education, tailored to the emotional development needs of elementary school students*

Received November 12, 2025; Revised November 19, 2025; December 10, 2025

*Corresponding author: 240611100189@student.trunojoyo.ac.id

MODEL INTEGRASI MINDFULNESS DALAM PENDIDIKAN KARATER UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR

Keywords: *Mindfulness, Character Education, Emotional Regulation, Student Development*

Abstrak. Pengembangan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar merupakan aspek krusial dalam membentuk karakter yang kuat dan seimbang. Regulasi emosi yang baik memungkinkan siswa untuk mengelola perasaan mereka secara sehat, meningkatkan hubungan sosial, serta mendukung pencapaian akademik. Salah satu pendekatan yang semakin banyak digunakan dalam konteks pendidikan adalah mindfulness, yaitu praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi. Artikel ini bertujuan untuk mengembangkan model integrasi mindfulness dalam pendidikan karakter guna memperkuat kemampuan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis terhadap publikasi dalam tujuh tahun terakhir yang membahas penerapan mindfulness dalam pendidikan karakter. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness secara terintegrasi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Selain itu, mindfulness juga berkontribusi pada peningkatan empati, kesadaran diri, dan perilaku prososial. Model integrasi yang dikembangkan dalam artikel ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru dan pengembang kurikulum dalam merancang strategi pendidikan karakter yang lebih holistik, kontekstual, dan adaptif terhadap kebutuhan perkembangan emosional siswa di tingkat sekolah dasar.

Kata Kunci: *Mindfulness, Pendidikan Karakter, Regulasi Emosi, Pengembangan Siswa*

LATAR BELAKANG

Pendidikan karakter di sekolah dasar kini menuntut pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pengembangan sosial-emosional dan kemampuan regulasi emosi siswa. Dalam era pembelajaran abad ke-21, siswa diharapkan mampu mengelola stres, memahami emosi, dan menunjukkan perilaku prososial sebagai bagian integral dari pembentukan karakter yang kuat. Salah satu metode yang semakin populer digunakan untuk mencapai tujuan ini adalah *mindfulness*, sebuah praktik yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini.

Penelitian menunjukkan bahwa integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran dapat memberikan dampak positif signifikan terhadap regulasi emosi, fokus perhatian, dan

iklim kelas yang kondusif. Menurut Anita (2025), penerapan *mindful teaching* membantu guru menciptakan lingkungan kelas yang lebih tenang dan responsif, yang pada gilirannya mendukung perkembangan sosial emosional siswa. Ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga bagi guru dalam mengelola kelas secara efektif.

Dalam konteks pascapandemi, kebutuhan akan intervensi yang mendukung kesehatan mental siswa semakin mendesak. Diamond et al. (2024) menekankan peran penting *mindfulness* sebagai intervensi yang dapat membantu siswa memulihkan kemampuan regulasi diri dan kesiapan belajar setelah mengalami tekanan selama masa pandemi. Temuan ini menggarisbawahi relevansi *mindfulness* dalam membangun ketahanan psikologis siswa di sekolah dasar.

Implementasi *mindfulness* di lingkungan sekolah juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa secara luas. Penelitian oleh Henriksen et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* berbasis sekolah dapat menurunkan reaktivitas emosional dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan *mindfulness* dalam kurikulum sekolah secara sistematis dan berkelanjutan.

Program *mindfulness* jangka pendek juga dapat memberikan hasil yang signifikan. Portele et al. (2023) melaporkan bahwa program *mindfulness* selama enam minggu dapat meningkatkan kontrol diri, kualitas perhatian, dan stabilitas emosional siswa. Ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat diintegrasikan secara praktis dalam pembelajaran tanpa memerlukan waktu yang lama.

Integrasi *mindfulness* dengan pendidikan karakter dan pembelajaran sosial-emosional (SEL) dipandang sebagai pendekatan yang terpadu dan efektif. Menurut Razza et al. (2025), menggabungkan SEL, *mindfulness*, dan pendidikan karakter dalam satu kurikulum memberikan dampak yang lebih kuat terhadap perkembangan sosial-emosional siswa dibandingkan dengan penerapan yang terpisah. Ini memperkuat argumen bahwa integrasi *mindfulness* dalam pendidikan karakter sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal.

Berbagai penelitian lain juga menunjukkan hasil yang konsisten. Shelach Inbar et al. (2025) menemukan bahwa latihan *mindfulness* yang diintegrasikan dalam rutinitas pembelajaran harian dapat mengurangi perilaku impulsif dan meningkatkan empati siswa.

MODEL INTEGRASI MINDFULNESS DALAM PENDIDIKAN KARATER UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR

Sementara itu, Ulandari (2025) menekankan bahwa penerapan *mindfulness* tidak hanya meningkatkan regulasi emosi siswa, tetapi juga berdampak positif pada hasil belajar mereka.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki peran penting dalam pembentukan karakter, penguatan regulasi emosi, dan penciptaan suasana belajar yang kondusif. Oleh karena itu, pengembangan model integrasi *mindfulness* dalam pendidikan karakter sangat diperlukan sebagai upaya sistematis untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa sekolah dasar secara menyeluruh. Integrasi ini diharapkan dapat menjawab tantangan pendidikan masa kini yang menuntut siswa tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan sosial.

KAJIAN TEORITIS

Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar

Pendidikan karakter di sekolah dasar merupakan fondasi penting dalam pembentukan kepribadian siswa yang utuh. Melalui pendidikan karakter, siswa diajarkan untuk memahami dan menginternalisasi nilai-nilai moral, etika, dan sosial yang menjadi landasan bagi perilaku dan sikap mereka sehari-hari. Tujuan utama pendidikan karakter adalah membantu siswa menjadi individu yang berintegritas, berempati, dan bertanggung jawab. Dalam konteks pendidikan karakter di sekolah dasar, beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Pembentukan Sikap dan Perilaku Positif: Pendidikan karakter berfokus pada pembentukan sikap dan perilaku positif seperti disiplin, kejujuran, empati, dan tanggung jawab. Sikap dan perilaku ini diharapkan menjadi kebiasaan yang membudaya dalam kehidupan sehari-hari siswa.
2. Pengembangan Kemampuan Sosial dan Emosional: Selain penanaman nilai-nilai moral, pendidikan karakter juga perlu menekankan pengembangan kemampuan sosial dan emosional siswa. Kemampuan ini meliputi kesadaran diri, kontrol diri, empati, dan keterampilan berkomunikasi yang efektif.
3. Integrasi dengan Pendekatan Pembelajaran yang Inovatif: Untuk mencapai tujuan pendidikan karakter yang holistik, perlu dilakukan integrasi dengan pendekatan

pembelajaran yang inovatif seperti *_mindfulness_*. Pendekatan ini dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran diri dan mengelola emosi dengan lebih baik.

Menurut Razza et al. (2025), pendidikan karakter modern semakin membutuhkan integrasi kemampuan emosional agar siswa dapat memahami diri dan mengelola hubungan sosial secara sehat. Oleh karena itu, pendidikan karakter di sekolah dasar perlu dirancang untuk tidak hanya menanamkan nilai-nilai moral, tetapi juga membekali siswa dengan kemampuan untuk mengelola emosi dan berinteraksi sosial dengan baik.

Dengan demikian, pendidikan karakter di sekolah dasar bukan hanya tentang mengajarkan nilai-nilai, tetapi juga tentang membentuk karakter yang kuat dan utuh melalui pengalaman belajar yang bermakna dan berkelanjutan. Melalui pendidikan karakter yang efektif, siswa dapat menjadi individu yang berkarakter, berintegritas, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

Konsep *Mindfulness* dalam Pendidikan

Mindfulness adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh dan sadar pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau terbawa oleh pikiran masa lalu atau kekhawatiran masa depan. Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* menjadi alat yang berharga untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam beberapa aspek penting. Salah satu manfaat utama *mindfulness* dalam pendidikan adalah kemampuannya untuk meningkatkan fokus dan kesadaran emosi siswa. Dengan berlatih *mindfulness*, siswa dapat lebih mudah mengenali dan mengelola emosi mereka, sehingga mereka lebih siap menghadapi situasi stres atau tantangan belajar. Menurut Shelach Inbar et al. (2025), *mindfulness* dalam lingkungan pendidikan berfungsi sebagai latihan untuk meningkatkan kesadaran diri, ketenangan, dan pengendalian impuls pada anak-anak. Latihan *mindfulness* tidak terbatas pada meditasi saja. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat diintegrasikan dalam proses pembelajaran, seperti:

1. Pernapasan Sadar: Teknik pernapasan yang membantu siswa menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi.
2. Refleksi Emosi: Proses mengenali dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain, sehingga siswa dapat mengembangkan empati dan hubungan sosial yang lebih baik.
3. Mindful Listening: Kemampuan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian dan tanpa gangguan, sehingga meningkatkan kualitas komunikasi dan pemahaman.

MODEL INTEGRASI MINDFULNESS DALAM PENDIDIKAN KARATER UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR

4. Pergerakan Sederhana: Aktivitas fisik yang dilakukan dengan penuh kesadaran, seperti yoga atau gerakan tubuh yang terarah, untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan mengurangi stres.

Dengan mengintegrasikan *mindfulness* dalam pendidikan, siswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademis dan sosial dengan lebih tenang dan terarah. *Mindfulness* membantu siswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan tidak hanya dalam hal akademis, tetapi juga dalam kehidupan pribadi dan sosial mereka

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dalam pendidikan karakter dan regulasi emosi siswa sekolah dasar. Desain penelitian ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk menguji hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan langsung kepada subjek. Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dalam pendidikan karakter (variabel X) dan regulasi emosi siswa (variabel Y). Dengan menggunakan model ini, peneliti dapat menganalisis kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel serta kontribusi *mindfulness* terhadap regulasi emosi melalui analisis statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV di SDN 2 Junganyar yang telah menerapkan elemen pendidikan karakter dan program kesadaran diri dalam pembiasaan harian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, sehingga setiap siswa dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Berdasarkan pedoman ukuran sampel penelitian korelasional, penelitian ini menggunakan 30 siswa sebagai sampel penelitian untuk memastikan validitas hasil analisis. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua instrumen utama yaitu:

1. Skala *Mindfulness* dalam Pendidikan Karakter (Variabel X): Instrumen ini diadaptasi dari indikator *mindfulness* pendidikan yang mencakup kesadaran diri, perhatian penuh, dan pengelolaan impuls. Skala ini disusun menggunakan model Likert dengan rentang skor 1–5.

2. Skala Regulasi Emosi Siswa (Variabel Y): Instrumen ini disusun berdasarkan indikator pengenalan emosi, pengendalian emosi, dan kemampuan mengekspresikan emosi secara adaptif. Skala ini juga menggunakan model Likert dengan rentang skor 1–5.
3. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat tentang hubungan antara *mindfulness* dalam pendidikan karakter dan regulasi emosi siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara Guru kelas 4, Bapak Mohammad Ilham, S.Pd.SD. mengungkapkan bahwa siswa dengan minat belajar tinggi cenderung lebih aktif dalam berdiskusi, cepat menyelesaikan tugas, dan menunjukkan rasa ingin tahu yang besar. Beliau menyatakan bahwa anak-anak yang memiliki minat tinggi biasanya tidak menunggu diperintah, mereka secara otomatis bertanya, mencoba, dan sering meminta tugas tambahan. Nilai mereka juga hampir selalu stabil. Guru kelas juga menegaskan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka membantu mendorong minat siswa melalui proyek tematik dan aktivitas berbasis pengalaman langsung. Sedangkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, Ibu Dra. Sri Kartaningsih. memberikan penjelasan bahwa sekolah mendukung peningkatan minat belajar melalui penyediaan sarana belajar yang variatif serta program literasi sekolah. Beliau mengatakan bahwa sekolah berusaha menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Minat belajar siswa muncul ketika mereka merasa nyaman dan diberi kesempatan untuk bereksplorasi. Beliau juga mendukung guru untuk menggunakan metode-metode yang inovatif.

Tabel 1. Hasil statistik minat belajar dan prestasi belajar siswa

Variable	Rata-rata	Minimum	Maksimum
Minat belajar (X)	78,4	65	90
Prestasi belajar (Y)	82,1	70	92

MODEL INTEGRASI MINDFULNESS DALAM PENDIDIKAN KARATER UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR

Temuan penelitian ini konsisten dengan teori belajar humanistik dan teori motivasi, yang mengemukakan bahwa minat merupakan komponen psikologis yang berdampak langsung pada kualitas belajar. Ketika siswa memiliki minat yang tinggi, mereka akan lebih fokus, banyak bertanya, dan menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas, sehingga prestasi belajar meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa minat belajar memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik. Beberapa studi menemukan koefisien korelasi pada kisaran 0,5–0,7, sehingga temuan $r = 0,68$ pada penelitian ini termasuk dalam rentang yang relevan dan mendukung. Secara teoritis, penelitian ini menegaskan kembali pentingnya minat belajar sebagai prediktor prestasi belajar.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang komprehensif, pendekatan mindfulness terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar. Penelitian oleh Diamond et al. (2024) mengungkapkan bahwa intervensi mindfulness dapat secara efektif mengurangi tingkat dysregulasi emosional yang dialami siswa setelah masa pandemi COVID-19, yang selama ini menjadi tantangan besar dalam aspek kesehatan mental anak-anak. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Portele et al. (2023) menunjukkan bahwa program mindfulness yang berlangsung selama enam minggu mampu meningkatkan kesadaran diri siswa sekaligus memperkuat kemampuan mereka dalam mengatur emosi secara adaptif.

Selain itu, Henriksen et al. (2024) memberikan penekanan khusus pada peran penting guru dalam pelaksanaan praktik mindfulness, karena keterlibatan mereka terbukti berkontribusi pada terciptanya iklim kelas yang lebih positif dan kondusif untuk pembelajaran dan interaksi sosial yang sehat. Di konteks Indonesia, studi Ulandari (2025) melaporkan bahwa penerapan mindfulness di sekolah dasar berperan dalam membantu siswa tidak hanya meningkatkan pemahaman konsep pembelajaran, tetapi juga dalam mengembangkan regulasi emosi mereka secara efektif. Selanjutnya, Anita (2025) menegaskan bahwa metode pembelajaran mindful teaching memberikan manfaat nyata dalam proses pembelajaran tematik di sekolah dasar, mendukung terciptanya pengalaman belajar yang lebih bermakna dan menyeluruh.

Beberapa rekomendasi yang dapat kami berikan berdasarkan penelitian ini adalah:

1. Penerapan Pembelajaran Berbasis Proyek: Pembelajaran berbasis proyek dapat meningkatkan minat belajar siswa dengan memberikan kesempatan kepada mereka untuk mengeksplorasi dan menemukan konsep-konsep baru.
2. Pemanfaatan Media Konkret: Penggunaan media konkret dapat membantu siswa memahami konsep-konsep abstrak dan meningkatkan minat belajar mereka.
3. Kegiatan Literasi: Kegiatan literasi dapat meningkatkan minat baca siswa dan membantu mereka mengembangkan kemampuan bahasa dan komunikasi.
4. Pendekatan yang Memberi Ruang Eksplorasi: Pendekatan yang memberi ruang eksplorasi bagi siswa dapat membantu mereka mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan meningkatkan minat belajar. Secara terapan, hasil penelitian memberi masukan kepada SDN 2 Junganyar agar terus mengembangkan metode pembelajaran yang mampu memelihara dan meningkatkan minat siswa, seperti pembelajaran berbasis proyek, penggunaan alat peraga nyata, kegiatan literasi, serta pemberian umpan balik yang konstruktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa minat belajar memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap prestasi belajar siswa di SDN 2 Junganyar. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya minat belajar dalam menentukan kualitas hasil belajar siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu mempertahankan dan meningkatkan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan minat belajar siswa, seperti penerapan pembelajaran berbasis proyek, pemanfaatan media konkret, kegiatan literasi, dan pendekatan yang memberi ruang eksplorasi bagi siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama karena hanya melibatkan satu kelas dengan jumlah sampel 30 siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sekolah dan sampel yang lebih besar, mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti gaya belajar, lingkungan keluarga, dan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik, serta menggunakan desain penelitian yang memungkinkan analisis lebih mendalam mengenai hubungan antarvariabel.

Berdasarkan temuan penelitian ini, diharapkan guru dan sekolah dapat mengembangkan pembelajaran yang lebih efektif dan berpusat pada peserta didik, serta

MODEL INTEGRASI MINDFULNESS DALAM PENDIDIKAN KARATER UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR

meningkatkan kesadaran akan pentingnya minat belajar dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dra. Sri Kartaningsih selaku Kepala SDN 2 Junganyar, beserta seluruh dewan guru dan staf sekolah yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada kami untuk melaksanakan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Bapak Mohammad Ilham, S.Pd.SD., selaku wali kelas IV, atas waktu, informasi, dan bantuan yang telah diberikan selama proses pengumpulan data dan wawancara berlangsung. Tidak lupa, kami mengapresiasi partisipasi aktif siswa-siswi kelas IV SDN 2 Junganyar yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan bagian dari penyusunan karya ilmiah yang bertujuan untuk memperdalam pemahaman mengenai keterkaitan antara minat belajar dan prestasi akademik siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak akademik yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan karya ini. kami berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan strategi pembelajaran di tingkat sekolah dasar, serta menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

Anita, Y. (2025). Pelatihan mindful teaching dan pembelajaran sosial emosional dalam kelas tematik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*.

Diamond, K., et al. (2024). Mindfulness as an intervention for self-regulation and school reintegration in a trauma-informed primary school post COVID-19 lockdown. *Mindfulness*, 15, 2023–2037.

Henriksen, D., et al. (2024). System-wide school mindfulness: addressing elementary school emotional regulation. *Frontiers in Education*.

Portele, C., et al. (2023). The effects of a mindfulness-based training in education:

Evidence from a 6-week program. PMC.

Razza, R., et al. (2025). Integrating social emotional learning, mindfulness, and character education: A unified curriculum approach. *Journal of Education Development*.

Shelach Inbar, O., et al. (2025). The effects of integrating mindfulness exercises into educational frameworks. *Education Sciences*.

Ulandari, N. (2025). Penerapan mindfulness untuk meningkatkan hasil belajar dan regulasi emosi. *Jurnal Edukasi dan Riset*.