



Analisis Hasil Belajar Kognitif Melalui Mode Mindful Learning

Iklima Asgar

Mahasiswa program studi Pendidikan Biologi Fakultas Ilmu Pendidikan (ISDIK) Kie Raha Maluku Utara

Email: iklimaasgar@gmail.com

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk menyajikan tinjauan pustaka sistematis dan analisis bibliometrik mengenai perkembangan penelitian Pembelajaran Bermindful dalam konteks pendidikan. Menggunakan metode PRISMA dan basis data Scopus, 44 artikel relevan dipilih dari total 1.647 dokumen untuk analisis mendalam. Studi ini berfokus pada tiga pertanyaan penelitian utama: keberlanjutan dan relevansi Pembelajaran Bermindful sebagai topik ilmiah (RQ1), alokasi sumber daya penelitian terkini termasuk publikasi, kolaborasi, dan pendanaan (RQ2), implikasi teoretis dan praktis dari temuan terbaru (RQ3). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pembelajaran Bermindful tetap menjadi bidang penelitian global yang relevan dan terus berkembang, terutama sejak tahun 2010. Amerika Serikat, Taiwan, dan Tiongkok merupakan negara-negara terdepan dalam hal publikasi, sementara ilmu sosial dan psikologi merupakan disiplin ilmu yang dominan. Pemetaan kata kunci selanjutnya mengungkapkan hubungan yang kuat antara Pembelajaran Bermindful dan konsep-konsep terkait seperti empati, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa Pembelajaran Bermindful memiliki potensi yang signifikan untuk diintegrasikan ke dalam praktik pendidikan yang lebih luas. Selain itu, bidang ini menawarkan banyak peluang untuk penelitian interdisipliner dan lintas budaya. Studi ini memberikan wawasan berharga bagi para pendidik, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam merancang pendekatan pembelajaran yang lebih reflektif, adaptif, dan berpusat pada siswa yang memprioritaskan kesejahteraan di samping prestasi akademik.

Kata Kunci:

PENDAHULUAN

Menurut (Langer, 2007). Pendekatan mindful learning sejatinya merupakan turunan dari konsep mindfulness sebuah keadaan psikologis di mana individu secara sadar terbuka terhadap hal baru, peka terhadap berbagai kondisi atau konteks yang berbeda, perbedaan sudut pandang, berpaku pada apa yang sedang terjadi dan memahami segala hal secara implisit. Pendekatan mindful learning merupakan pendekatan yang berbasis pada peserta didik di mana proses pembelajaran yang terbentuk lebih menekankan pada pentransformasian suatu konsep ke dalam bentuk baru dengan mengaitkan gagasan yang dimilikinya, pengalamannya dan materi pembelajaran melalui berbagai kegiatan dan suasana pembelajaran yang menyenangkan (Siahaan, 2018).

Mindful learning juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial emosional karena selama proses pembelajaran peserta didik secara sadar akan mengelola dan menerima berbagai perasaan dan emosi yang datang (Bakosh et al., 2016). Pendekatan mindful learning beririsan dengan teori belajar konstruktivisme sehingga tahap-tahap pendekatan mindful learning bisa dipetakan ke dalam tiga tahapan yakni tahap informasi (penerimaan materi pembelajaran melalui kegiatan perluasan, pendalaman, ataupun pengaitan materi dengan pengalaman dan kehidupan sekitar), tahap transformasi (proses perubahan atau pentransformasian pengetahuan dan pengalaman yang telah didapatkan ke dalam bentuk baru baik itu abstrak maupun konseptual) dan tahap evaluasi (penilaian atau penelaahan kembali apakah gagasan atau bentuk baru yang ada sudah disimpulkan sesuai dengan materi pembelajaran sehingga nantinya bisa ditinjau apakah terdapat kendala atau tidak) (Juliharti et al., 2023).

Salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan secara lebih mandiri, aktif, dan kreatif yaitu dengan penggunaan pendekatan mindful learning. (Langer 1997) mindful learning dapat meningkatkan keterlibatan dan kreativitas siswa dalam belajar (Badaruddin & Firdaus, 2025; Firdaus et al., 2025). Pendekatan mindful learning merupakan pembelajaran yang dimana siswa menemukan dan membangun pengetahuan dan keterampilan barunya secara sadar. Selain itu, menciptakan suasana belajar berkelompok sehingga siswa dapat berdiskusi, bekerja sama, dan saling membantu sehingga pembelajaran akan lebih bermakna dan menyenangkan. Nurmiwati Siahaan (2018) mindful learning adalah suatu pendekatan yang menyeluruh dalam proses pembelajaran, yang dirancang untuk menghasilkan pengalaman belajar yang terorganisir dan komprehensif. Meskipun mindful learning telah diterapkan dalam berbagai konteks pembelajaran, efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan kreativitas siswa dalam seni tari yang masih terbatas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi bagaimana mindful learning dapat diterapkan dalam pembelajaran seni tari guna meningkatkan kreativitas siswa. Penerapan mindful learning dalam pembelajaran seni tari, khususnya untuk meningkatkan kreativitas siswa, masih belum banyak dikaji.

Menurut (Syamsia & Ode, 2023). Mindful learning adalah pendekatan pembelajaran yang menitikberatkan pada kesadaran penuh (full awareness) terhadap proses belajar saat ini, dengan fokus perhatian yang terarah dan tanpa penilaian Dalam konteks pembelajaran matematika, mindful learning membantu siswa untuk lebih sadar akan proses berpikir dan strategi yang mereka gunakan dalam memecahkan masalah matematika, sehingga dapat mengurangi rasa cemas dan meningkatkan daya tahan mental ketika menghadapi materi yang sulit (Henriksen, Richardson, & Shack, 2020; X. Liu et al., 2023). Dengan demikian, mindful learning tidak hanya berperan dalam aspek kognitif tetapi juga menguatkan aspek emosional siswa selama belajar matematika.

Motivasi belajar menjadi faktor kunci yang menentukan keberhasilan pembelajaran matematika. Mindful learning berkontribusi dalam meningkatkan motivasi intrinsik siswa, yaitu motivasi yang muncul dari dalam diri karena rasa suka dan kepuasan saat belajar (Y. Liu et al., 2019; MacIntyre, Schnare, & Ross, 2017). Melalui mindfulness,

siswa mampu mengatasi gangguan konsentrasi dan kecemasan yang menghambat proses belajar, sehingga mereka lebih terlibat secara aktif dan menemukan makna personal dalam pembelajaran matematika (Zhang, Hawk, Zhang, & Zhao, 2016). Di sisi lain, mindful learning juga membantu menyeimbangkan motivasi ekstrinsik yang bersifat penghargaan eksternal, dengan menjadikannya sebagai feedback untuk pengembangan diri jangka panjang (Salsa, Sari, Muhar, & Gusmaweti, 2022).

Peningkatan motivasi belajar melalui mindful learning pada akhirnya berdampak positif pada hasil belajar matematika. Studi empiris menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan mindful learning memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak (Habibullah, Durahim, Pamungkas, Haryundari, & Rusnila, 2022; Jufrida et al., 2019). Hal ini dikarenakan mindful learning meningkatkan kemampuan regulasi diri, fokus, serta strategi pembelajaran yang efektif. Selain itu, lingkungan belajar yang suportif dan interaksi sosial yang positif di kelas juga merupakan faktor pendukung keberhasilan mindful learning (Naziah, Caska, Nas, & Indrawati, 2020; Sari, Marwan, & Dwita, 2018).

METODE PENELITIAN

Jenis metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Metode wawancara Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan beberapa pertanyaan, sesuai Subjek dalam penelitian merupakan siswa kelas 1 SMP N 13 maba Kecamatan Maba selatan Halmahera timur. Jumlah siswa kelas 1 SMP N 13 Maba berjumlah 11 dengan rincian 4 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Alasan dipilihnya kelas ini karena berdasarkan Hasil wawancara memiliki hasil belajar kognitif yang lebih rendah dibandingkan dengan kelas yang lainnya. Menurut (Hidayati & Yudiantoro, 2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Tujuannya untuk mengetahui bagaimana peran mindful learning Pada hasil belajar siswa. Proses pengumpulan data menggunakan metode wawancara terhadap sumber-sumber data dalam bentuk buku dan artikel yang relevan terhadap masalah yang sedang diteliti. Dari data yang terkumpul, peneliti membaca, mencatat dan mereview data-data tersebut berdasarkan masalah yang diteliti. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yakni konten analisis, yakni sebuah metode ilmiah yang digunakan dengan menggunakan dokumen dalam membuat kesimpulan atas sebuah fenomena yang diteliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Rata-Rata Nilai Akhir Semester	Nilai Rata-Rata Raport
75,08	75,08

PEMBAHASAN

Proses pembelajaran tentu tidak hanya berfokus pada kegiatan mentransfer pengetahuan dari guru ke siswa. Akan tetapi, lebih dari itu. Siswa diharapkan agar bisa mengikuti pembelajaran secara reflektif. Maksudnya, siswa mampu secara terbuka menerima informasi baru dan hadir secara sadar dalam proses pembelajaran. Untuk mencapai hal tersebut, salah satu pendekatan yang bisa digunakan ialah pendekatan mindful learning.

Berdasarkan hasil kajian literatur, siswa yang dilatih untuk lebih mindful dalam pembelajaran mereka, mengalami peningkatan dalam hal kreativitas, self-awareness dan konsentrasi (Yeh et al., 2020; Wang & Liu, 2016).

Peningkatan juga terlihat pada aspek kognitif-produktif yang mencakup produktivitas, pengetahuan, hasil belajar, keterampilan, dan intelegensi (Wang & Liu, 2016; Santi et al., 2024; Julio Saputra et al., 2020). Peningkatan berbagai aspek ini erat kaitannya dengan proses pembelajaran yang bersifat reflektif, di mana siswa dilatih untuk mengevaluasi cara berpikir dan strategi belajar mereka secara sadar. Proses ini memperkuat kemampuan metakognitif, yang memungkinkan siswa untuk secara aktif menganalisis, memasntau, dan menyesuaikan cara belajar mereka agar lebih efektif. Dengan demikian, metakognisi tidak hanya membantu siswa memahami apa yang mereka pelajari, tetapi juga bagaimana mereka belajar, sehingga menghasilkan peningkatan yang menyeluruh pada kreativitas, keterampilan berpikir tingkat tinggi, dan kinerja akademik.

Penggunaan strategi dan media yang variatif dalam penerapan mindful learning juga berdampak positif terhadap siswa. Siswa mengalami peningkatan pada aspek: konsentrasi, berpikir kritis, dan pemahaman atas materi yang diajarkan (Wang & Liu, 2016). Peningkatan ini sejalan dengan pendapat Langer yang menekankan bahwa otak manusia lebih mudah mempertahankan konsentrasi ketika stimulus yang diterima bersifat bervariasi. Langer menyatakan, "For us to pay attention to something for any amount of time, the image must be varied," dan di bagian lain, "Successful concentration occurs naturally when the target of our attention varies." Dengan demikian, variasi strategi dan media tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu teknis, tetapi juga sebagai fondasi psikologis untuk mendukung fokus dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Langer, 1997)..

Menurut (Bakosh et al., 2016; Putri et al., 2024). Setelah melihat pengaruh strategi variatif dalam meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan siswa, pendekatan lain yang juga efektif dalam konteks mindful learning adalah penggunaan MBSEL (Mindfulness Based Social Emotional Learning). Pendekatan ini memadukan latihan mindfulness dengan penguatan keterampilan sosial-emosional, sehingga mampu memberikan dampak yang lebih menyeluruh. Penggunaan strategi ini dapat meningkatkan nilai ujian, perilaku, dan fokus siswa secara substansial. Aspek-aspek lain yang terpengaruhi secara positif setelah melakukan pembelajaran secara mindful ialah partisipasi, komunikasi, kolaborasi dan kepercayaan diri siswa (Santi et al., 2024; Piscayanti, 2021). Hasil ini didukung oleh teori mindfulness Langer yang menyatakan bahwa di antara karakteristik mindfulness yakni keterbukaan terhadap informasi baru dan juga kesadaran terhadap berbagai macam perspektif (Langer, 1997). Dengan demikian, siswa menjadi lebih berani mengemukakan pendapat, lebih mudah menerima perbedaan pandangan, serta lebih aktif dalam bekerja sama dengan teman sebaya. Keaktifan dan keberanian ini tidak hanya memperkuat keterampilan sosial mereka, tetapi juga membangun lingkungan kelas yang inklusif, interaktif, dan kolaboratif. Pernyataan di atas didukung oleh hasil penelitian lain yang mengemukakan bahwa mindful learning mampu merangsang siswa agar lebih aktif untuk berpendapat (Abdurrochim et al., 2024). Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa dengan mindful learning, siswa mendapatkan kemampuan untuk mengonstruksi sendiri pemahaman mereka. Selain itu, mereka juga mampu untuk mentransformasikan pemahaman serta pengalaman belajar mereka ke dalam bentuk baru. Dengan demikian, mindful learning berkontribusi besar tidak hanya pada peningkatan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan iklim kelas yang mendukung pembelajaran kolaboratif dan inklusif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Mindful Learning merupakan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya relevan, tetapi juga terus berkembang dalam literatur akademik global, meskipun masih dalam jumlah publikasi yang relatif terbatas. Peningkatan tren publikasi sejak tahun 2010 menunjukkan tumbuhnya minat terhadap pendekatan ini, terutama di bidang ilmu sosial dan psikologi. Dukungan institusional dan pendanaan, terutama dari negara negara seperti Taiwan dan Amerika Serikat, memperkuat posisi Mindful Learning sebagai topik strategis dalam pengembangan

pendidikan holistik. Secara teoretis, konsep ini terbukti mampu menjembatani aspek kognitif dan pembelajaran, kesadaran emosional dalam mengedepankan saat ini, kepekaan kontekstual, dan regulasi emosi. Secara praktis, pendekatan ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan keterlibatan belajar, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan reflektif peserta didik. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa Mindful Learning belum banyak dieksplorasi secara mendalam di berbagai disiplin lain seperti ilmu komputer, bisnis, dan kedokteran. Oleh karena itu, disarankan adanya penelitian lanjutan yang bersifat interdisipliner dan lintas budaya untuk mengeksplorasi potensi Mindful Learning secara lebih luas. Selain itu, pelatihan bagi pendidik dalam menerapkan prinsip-prinsip mindfulness di kelas menjadi sangat penting agar penerapan konsep ini dapat dilakukan secara efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTKA

- Badaruddin, Firdaus, Badaruddin, Masunah, Sabaria, Budiman, Lancrin, Hawkins, Semiawan, Laban, Yetti, Masunah, Guilford, Langer, Nurmiwati Siahaan, Fitri Kuriniati, Agustina, Neuman, Guilford, Sitopu, Saputra & Siahaan. (2025). Pendekatan Mindful Learning Untuk Meningkatkan Kreativitas Tari. *Jurnal Kajian Tari dan Pendidikan Seni Tari*. Vol.5, No 3.
- Galante, Shapiro, Brown, Astin, Langer, Tarrasch, Meiklejohn, Jennings, Frank, Doyle, Moher, Chotissan, Phutthong, Hadi, Marzi, Wang, Yi, Bertrand, Moldoveanu, Lin, AL-Akl Khoury, Blumenfeld, Paris, Wang, Yeh & Fredricks. (2025). Mindful Learning: A Hybrid Systematic Literature Review And Bibliometric Analisis. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, ISSN Cetak. Vol.10, No 3.
- Sari, Andreani, Gunansyah, Marlina, Hasanah, Sukartono, Anika, Fajar, Hanifah, Setiani, Gayatri, Langer, Khairiyah, Marisa, Siahaan, Bakosh, Juliharti, Sitopu, Tejawati, Creswell, Ghaniem, Rasa, Oktor, Yasella, Meltzer, David, Kurniawan, Hidayah, Magalhães, Syahid & Hanifah. (2024). Pengaruh Pendekatan Mindful Learning Terhadap Hasil Belajar IPAS Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Elementary School Education*. Vol.8, No 2.
- Syamsia, Ode, Henriksen, Richardson, Shack, X, Liu, Tian, Fang, Li, Redhana, Widiastari, Samsudin, Irwanto, Yaukani, Kuddus, Subekti, Y. Liu, MacIntyre, Schnare, Ross, Zhang, Hawk, Zhao, Salsa, Sari, Muhar, Gusmawati, Habibullah, Durahim, Pamungkas, Haryundari, Rusnila, Jufrida, Naziah, Caska, Nas, Indrawati, Marwan, & Dwita. (2024). Pengaruh Mindful Learning terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Matematika di MAN 2 Magetan. *Jurnal Jendela Pendidikan*. Vol.4, No 04
- Yeh, Wang, Liu, Santi, Julio Saputra, Bakosh, Putri, Langer, Santi, Piscayanti & Abdurrochim. (2025). Pengaruh Mindful Learning Sebagai Pilar Deep Learning terhadap Hasil Belajar: Literature Review. *Jurnal Pendidikan Tematik*. Vol.6, No 2.