



Penerapan Mindful Learning pada Pembelajaran IPAS

Yulianto Dwi Hartono

MI Muhammadiyah Putat Boyolali

Dwi Damayanti ZA

MI Maarif 01 Limbangan, Cilacap

Ah. Zahid Mahmud

MI Maarif Cilempuyang, Cilacap

Siti Nur Laely

MIM Wirasana, Purbalingga

Sulamsi

MI Maarif NU 02 Bungkanel, Purbalingga

Juwaedi

MI Maarif Gondanglegi Boyolali

Alamat: Putat, Keyongan, Kec. Nogosari, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: yuliantodh46@gmail.com

Abstract. *This study aims to explore the implementation of the mindful learning approach in Social Studies education at the Madrasah Ibtidaiyah (Islamic elementary school) level. Employing a qualitative approach, data were collected through in-depth interviews, classroom observations, and document analysis at six madrasahs in Central Java Province. The findings reveal that mindful learning is conducted through three main stages: information, transformation, and evaluation. Each stage is applied using contextual, reflective, and participatory strategies. While the approach positively enhances student engagement and social awareness, it faces several challenges, including limited teacher understanding, time constraints, and academic pressure. This study recommends supportive strategies such as teacher training, the creation of reflective learning environments, and active involvement of parents and communities. Policy implications include curriculum development that accommodates mindfulness, preparation of practical modules, and structural reforms in madrasah education systems. These findings suggest that mindful learning is a promising approach for enhancing the holistic and meaningful quality of Science Studies education.*

Keywords: *Mindful Learning, Science And Studies Education,*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi pendekatan mindful learning dalam pembelajaran IPAS di jenjang Madrasah Ibtidaiyah. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi kelas, dan studi dokumentasi di enam madrasah di Provinsi Jawa Tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindful learning dilaksanakan melalui tiga tahap utama: informasi, transformasi, dan evaluasi. Setiap tahap diimplementasikan dengan pendekatan yang kontekstual, reflektif, dan partisipatif. Meskipun memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa dan kesadaran sosial, penerapannya menghadapi sejumlah kendala, antara lain keterbatasan pemahaman guru, alokasi waktu yang sempit,

Received Juli, 2025; Revised Juli, 2025; Accepted September, 2025

*Corresponding author, e-mail address

serta tekanan capaian akademik. Penelitian ini merekomendasikan strategi pendukung seperti pelatihan guru, penciptaan lingkungan kelas yang reflektif, serta pelibatan orang tua dan komunitas. Implikasi kebijakan meliputi pengembangan kurikulum yang mendukung mindfulness, penyusunan modul praktik, serta reformasi struktural dalam sistem pendidikan madrasah. Temuan ini menunjukkan bahwa mindful learning merupakan pendekatan potensial untuk meningkatkan kualitas pembelajaran IPAS secara holistik dan bermakna.

Kata Kunci: Penerapan, Mindful Learning, Pembelajaran IPAS

LATAR BELAKANG

Perubahan arah kebijakan pendidikan nasional melalui penerapan Kurikulum Merdeka memberikan ruang bagi lembaga pendidikan (Abdurrochim et al., 2024), termasuk Madrasah Ibtidaiyah, untuk merancang pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan peserta didik. Pendekatan ini menitikberatkan pada pengembangan kompetensi secara utuh, tidak hanya aspek kognitif, tetapi juga dimensi sosial-emosional, spiritual, serta karakter. Dalam kerangka tersebut, pembelajaran IPAS memegang peranan strategis karena tidak hanya memberikan pemahaman tentang dinamika sosial dan budaya, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kewarganegaraan yang mendorong terbentuknya pribadi yang reflektif dan bertanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat. Sejalan dengan hal ini, (Yusnaldi et al., 2023) menekankan bahwa IPAS berperan penting dalam membentuk karakter sosial peserta didik melalui penginternalisasian nilai-nilai budaya dan tanggung jawab sosial.

Konsep *mindful learning* atau pembelajaran sadar telah banyak dikaji sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran (Karmini et al., 2025). *Mindful learning* menekankan pentingnya memberi perhatian penuh terhadap setiap aspek proses belajar secara sadar, tanpa terburu-buru, dan bebas dari distraksi yang dapat menghambat pemahaman (Lerchenfeldt et al., 2023). Dalam sistem pendidikan modern, pendekatan ini diterapkan untuk menumbuhkan fokus, keterlibatan emosional, dan refleksi diri peserta didik. Selain itu, *mindful learning* juga berkontribusi terhadap penguatan regulasi diri, pengurangan stres akademik, serta pembentukan rasa ingin tahu yang mendalam—faktor-faktor yang sangat relevan dalam mendukung capaian pembelajaran IPAS yang bersifat afektif, kognitif, dan kontekstual.

Pendekatan *mindful learning* memiliki keterkaitan erat dengan teori belajar konstruktivisme, karena keduanya sama-sama menekankan pada keterlibatan aktif peserta didik dalam membangun pengetahuan melalui pengalaman yang bermakna. Oleh karena itu, (Juliharti et al., 2023) memetakan langkah-langkah pendekatan *mindful learning* menjadi tiga fase utama. Pertama, tahap informasi, yaitu saat peserta didik menerima materi pembelajaran melalui aktivitas yang memperluas, memperdalam, serta mengaitkan pengetahuan baru dengan pengalaman pribadi dan konteks kehidupan nyata mereka. Kedua, tahap transformasi, yang mencerminkan proses internalisasi dan perubahan pengetahuan menjadi bentuk pemahaman baru, baik dalam wujud abstraksi maupun konsep. Ketiga, tahap evaluasi, di mana peserta didik melakukan refleksi dan peninjauan ulang terhadap ide-ide atau pemahaman yang telah dibentuk, untuk menentukan sejauh mana konsistensinya dengan tujuan pembelajaran serta

mengidentifikasi kendala yang mungkin muncul dalam proses tersebut (Juliharti et al., 2023)

Kendati pendekatan *mindful learning* menjanjikan berbagai manfaat dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran IPAS dalam jenjang Madrasah Ibtidaiyah, implementasinya di lapangan tidak terlepas dari sejumlah hambatan. (Hidayani et al., 2025) menjelaskan bahwa keterbatasan pemahaman dan minimnya pelatihan bagi pendidik menjadi kendala utama dalam penerapan pendekatan ini. Sebagian besar guru belum memiliki pemahaman yang mendalam mengenai konsep *mindfulness* serta langkah-langkah praktis untuk mengintegrasikannya secara efektif dalam kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menyediakan program pelatihan intensif bagi para pendidik agar mereka memahami manfaat *mindfulness* serta cara mengimplementasikannya dalam konteks pembelajaran guna meningkatkan konsentrasi peserta didik. Dengan pemahaman yang baik, guru dapat berperan sebagai fasilitator yang efektif dalam penerapan *mindfulness* di dalam kelas (Wilani et al., 2020).

Selain keterbatasan pemahaman guru, tantangan lain dalam implementasi *mindful learning* terletak pada keterbatasan waktu (Rosmiati & Nuryati, 2024). Padatnya kurikulum di tingkat sekolah dasar sering kali tidak memberikan ruang bagi pengajaran teknik *mindfulness*, yang sejatinya memerlukan waktu khusus untuk praktik dan refleksi (Sujarwanto et al., 2022). Terbatasnya alokasi waktu membuat sekolah kesulitan mengintegrasikan *mindfulness* secara terstruktur dalam aktivitas harian peserta didik. Padahal, *mindfulness* membutuhkan keterlibatan yang rutin dan konsisten agar dapat memberikan manfaat optimal dalam meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menyesuaikan jadwal atau merancang sesi *mindfulness* singkat yang dapat diintegrasikan secara periodik di kelas tanpa mengganggu mata pelajaran inti.

Tantangan terakhir yang tak kalah penting dalam penerapan pendekatan *mindful learning* adalah tingginya tekanan akademis dalam sistem pendidikan. Fokus yang berlebihan pada capaian nilai dan hasil ujian sering kali membebani peserta didik maupun pendidik, sehingga menghambat penerapan praktik *mindfulness* di lingkungan belajar yang kompetitif. Laporan PISA (2019) mengungkapkan bahwa banyak peserta didik di negara-negara maju mengalami stres akademik yang signifikan akibat tuntutan performa akademis. Dalam situasi tersebut, peserta didik cenderung kesulitan untuk memusatkan perhatian pada proses belajar secara utuh serta mengembangkan sikap terbuka dan inklusif terhadap keberagaman.

Penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran IPAS memerlukan serangkaian strategi yang tepat agar dapat efektif. Salah satu strategi utama adalah menciptakan lingkungan kelas yang kondusif bagi praktik *mindfulness*. (Langer & Moldoveanu, 2000) menyatakan bahwa lingkungan yang mendukung *mindfulness* sebaiknya memungkinkan peserta didik untuk berkolaborasi dan berinteraksi secara aktif. Hal ini dapat diwujudkan melalui pengaturan ruang kelas yang fleksibel, yang mendorong partisipasi, keterlibatan emosional, dan rasa saling menghargai di antara peserta didik. Kegiatan seperti meditasi singkat, latihan pernapasan, atau refleksi diri dapat meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap proses belajar serta membantu mereka mengelola tekanan secara lebih baik. Penelitian oleh Zenner, Herrleben-Kurz, dan Walach (2014) menunjukkan bahwa program *mindfulness* di sekolah berkontribusi positif terhadap kesejahteraan peserta didik dan menurunkan tingkat stres. Strategi lainnya adalah melibatkan orang tua dan komunitas sekolah dalam proses implementasi. Fantuzzo et al. (2013) menegaskan bahwa keterlibatan orang tua tidak hanya meningkatkan pemahaman terhadap nilai *mindfulness*,

tetapi juga berdampak pada pencapaian akademik dan kesejahteraan sosial-emosional peserta didik.

Temuan awal dari observasi yang dilakukan di sejumlah Madrasah Ibtidaiyah (MI) di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa proses pembelajaran IPAS masih didominasi oleh pola pengajaran yang bersifat tradisional dan berpusat pada guru. Mayoritas guru masih mengandalkan metode penjelasan satu arah, disertai sesi tanya jawab dan diskusi terbatas, serta pemberian tugas. Sayangnya, tugas-tugas tersebut jarang dikaitkan dengan konteks nyata kehidupan peserta didik, sehingga berisiko mengurangi daya tarik dan makna dari materi yang dipelajari.

Dalam beberapa kelas, teramati bahwa antusiasme peserta didik relatif rendah. Sebagian dari mereka terlihat tidak fokus dan terlibat dalam percakapan di luar materi pelajaran, sementara yang lain menunjukkan ekspresi kebosanan atau keengganan untuk berpartisipasi aktif. Suasana kelas yang demikian cenderung tidak mendukung terciptanya proses belajar yang dinamis dan produktif. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka tidak hanya motivasi belajar peserta didik yang akan terdampak, tetapi juga pencapaian kompetensi akademik mereka, khususnya dalam memahami konsep-konsep IPAS secara mendalam.

Melalui wawancara pendahuluan dengan beberapa guru, diketahui bahwa terdapat berbagai faktor yang menghambat inovasi dalam proses pembelajaran. Dari sisi personal, sebagian guru mengaku masih merasa belum siap untuk menerapkan pendekatan pembelajaran yang lebih partisipatif dan kontekstual. Kebiasaan mengajar secara teoritis dan dominasi pada pencapaian target kurikulum membuat ruang eksplorasi peserta didik menjadi terbatas. Di sisi lain, faktor eksternal seperti minimnya pelatihan yang aplikatif, keterbatasan media pendukung, serta tingginya beban administratif turut memperkuat kecenderungan guru untuk tetap menggunakan pola lama. Kondisi ini jelas belum sejalan dengan prinsip-prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan pentingnya pembelajaran bermakna dan berpusat pada peserta didik.

Sebagai respons terhadap berbagai tantangan dalam pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah, pendekatan *mindful learning* dipandang sebagai alternatif strategis yang berpotensi meningkatkan kualitas proses belajar-mengajar (Gayatri et al., 2023). Pendekatan ini berakar pada konsep *mindfulness*, yaitu kondisi psikologis di mana individu menunjukkan kesadaran penuh terhadap pengalaman baru, kepekaan terhadap konteks yang beragam, keterbukaan terhadap berbagai perspektif, fokus terhadap kejadian yang sedang berlangsung, serta pemahaman yang reflektif terhadap informasi (Langer, 2007). Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* dimaknai sebagai kesadaran yang sengaja dihadirkan ketika peserta didik memusatkan perhatian secara utuh pada situasi pembelajaran saat ini, disertai sikap terbuka, rasa ingin tahu, serta niat positif.

Bertolak dari temuan awal di lapangan serta kajian teoritis dari berbagai ahli, pendekatan *mindful learning* dipandang memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Potensi ini menjadi semakin relevan jika diterapkan dalam konteks pendidikan dasar seperti di Madrasah Ibtidaiyah (MI), di mana pembentukan karakter dan perhatian siswa menjadi fondasi penting dalam proses pembelajaran. Sejalan dengan urgensi tersebut, dibutuhkan penelitian yang sistematis untuk tidak hanya mengevaluasi efektivitas penerapannya, tetapi juga memahami dinamika penerapan *mindful learning* secara konkret di kelas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini mengangkat judul **“Penerapan Mindful Learning pada Pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah.”**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena yang dialami oleh subjek dalam konteks alami. Menurut Moleong, pendekatan ini menekankan pada pemahaman holistik terhadap realitas yang diteliti, dengan mendeskripsikannya secara naratif melalui pemanfaatan berbagai metode ilmiah guna menggali makna di balik peristiwa yang terjadi. Subjek penelitian mencakup enam guru kelas dari enam madrasah tersebut, yang dipilih berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran serta kesiapan untuk berpartisipasi sebagai informan penelitian. Sumber data yang digunakan bersifat kualitatif dan diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi langsung terhadap kegiatan pembelajaran, serta dokumentasi yang mendukung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh mengenai implementasi pendekatan *mindful learning* di masing-masing madrasah. Untuk menjamin keabsahan data, digunakan teknik triangulasi, yaitu dengan memanfaatkan beragam sumber data, metode, dan teori guna menguji konsistensi dan validitas temuan. Triangulasi sumber dilakukan melalui perbandingan antara data hasil wawancara, dokumen, dan observasi di berbagai lokasi, sehingga mampu menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dan objektif terhadap fenomena yang dikaji. Di luar data utama tersebut, informasi tambahan juga digunakan sebagai bahan pembandingan atau verifikasi.

Data yang diperoleh melalui ketiga teknik pengumpulan dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (1994), yang terdiri atas tiga komponen utama, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, memusatkan perhatian, serta menyederhanakan data mentah agar lebih terarah pada isu-isu utama yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif yang menggambarkan hasil wawancara, temuan lapangan dari observasi, serta kutipan dokumen yang mendukung. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilaksanakan secara berkesinambungan selama proses analisis berlangsung, dengan mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap objek kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah-Langkah Penerapan *Mindful Learning* dalam Pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah

Penelitian ini mengungkapkan bahwa implementasi pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) pada jenjang Madrasah Ibtidaiyah dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yakni tahap informasi, transformasi, dan evaluasi. Ketiga tahapan tersebut diterapkan secara terpadu dalam keseluruhan proses pembelajaran.

Pada tahap informasi, guru IPAS berfokus pada membangun pemahaman awal peserta didik dengan mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman nyata, latar belakang kehidupan sehari-hari, serta isu-isu sosial yang relevan dan dekat dengan konteks siswa. Guru tidak sekadar menyampaikan materi secara verbal atau tekstual, tetapi menciptakan situasi belajar yang merangsang perhatian, rasa ingin tahu, dan

keterlibatan emosional siswa terhadap topik yang dibahas. Proses ini terlihat dalam kegiatan pembelajaran di kelas:

“Pembelajaran saya awali dengan mengajak siswa mengamati lingkungan sekitar sekolah, seperti pasar, masjid, dan puskesmas, lalu saya ajak mereka berdiskusi tentang fungsi tempat-tempat itu dalam kehidupan masyarakat. Setelah itu baru saya kaitkan dengan materi struktur sosial dan peran individu dalam masyarakat.” (Wawancara dengan Guru IPAS“GN” pada Senin, 2 Juni 2025)

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik tampak antusias dan aktif memberikan pendapat karena mereka merasa materi yang disampaikan dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari. Guru juga menggunakan gambar dan video singkat yang menggambarkan aktivitas masyarakat di lingkungan sekitar untuk memancing atensi dan keterlibatan awal siswa. (Hasil Observasi Pembelajaran IPAS pada Senin, 2 Juni 2025).

Pendekatan serupa juga ditemukan di MIM Wirasana. Guru IPAS di madrasah tersebut memulai pembelajaran dengan menanyakan pengalaman pribadi siswa terkait aktivitas sosial di lingkungan sekitar:

“Kalau saya, sebelum masuk materi, biasanya saya tanya dulu pengalaman mereka, misalnya pernah ikut gotong royong atau tidak, pernah lihat petugas desa kerja apa saja. Jadi siswa tidak bingung ketika kita bahas materi peran sosial.” (Wawancara dengan Guru IPAS WT pada Kamis, 5 Juni 2025)

Refleksi guru setelah pembelajaran juga memperkuat pentingnya langkah ini. Dalam salah satu catatannya, guru menulis:

“Hari ini siswa lebih responsif saat saya ajak membahas struktur sosial. Saya rasa karena sebelumnya mereka sudah diskusi soal pasar dan masjid di sekitar sekolah. Keterlibatan mereka terasa lebih hidup dibanding minggu lalu.” (Catatan Guru IPAS“GN” pada)

Temuan ini menunjukkan bahwa tahap informasi dalam pendekatan *mindful learning* diterapkan secara sadar dan terstruktur, dengan mengandalkan pengalaman autentik siswa sebagai fondasi untuk membangun pemahaman konseptual yang lebih dalam.

Tahap berikutnya yaitu tahap transformasi. Transformasi ditandai dengan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pengolahan informasi, interpretasi makna, dan pembentukan konsep. Pada tahap ini, pembelajaran tidak lagi bersifat satu arah, tetapi berlangsung melalui interaksi, eksplorasi, dan diskusi yang memfasilitasi siswa untuk membangun pemahaman mereka sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh sebelumnya. Dalam praktiknya, guru IPAS di MI Maarif 01 Limbangan mendorong peserta didik untuk mengolah informasi dari pengamatan awal menjadi pemahaman yang lebih mendalam melalui kerja kelompok, diskusi kelas, dan pemecahan masalah berbasis kasus. Misalnya, setelah mengamati lingkungan sekitar dan membahas fungsinya dalam masyarakat, siswa diminta membuat peta sosial sederhana dan menjelaskan peran individu di dalamnya.

“Setelah diskusi awal, saya minta mereka menggambar peta kecil berisi tokoh-tokoh yang mereka kenal, seperti ketua RT, guru, atau orang tua. Lalu mereka presentasi menjelaskan peran tiap tokoh dalam kehidupan sehari-hari.” (Wawancara dengan Guru IPAS“SR” pada Rabu, 11 Juni 2025)

Dari wawancara lain, ditemukan bahwa guru juga memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan pengalaman pribadi mereka secara lisan dan menuliskannya ke dalam jurnal kecil:

“Siswa saya minta menuliskan pengalaman saat membantu orang tua atau terlibat dalam kegiatan masyarakat, seperti kerja bakti atau pengajian. Dari situ kami diskusikan bahwa peran sosial tidak hanya dimiliki orang dewasa, anak-anak juga bisa punya kontribusi.” (Wawancara dengan Guru IPAS “MD” pada Rabu, 4 Juni 2025).

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam menyusun peta sosial maupun saat berbagi pengalaman mereka. Mereka berdiskusi aktif dalam kelompok kecil, saling bertanya, bahkan menambahkan tokoh-tokoh lain yang tidak disebutkan oleh guru, seperti tukang ojek atau pedagang sayur, lalu mendiskusikan kontribusi mereka dalam kehidupan masyarakat. Aktivitas ini mendorong siswa untuk berpikir kritis dan melihat struktur sosial sebagai sesuatu yang nyata dan dekat dengan kehidupan mereka. (*Hasil Observasi Pembelajaran IPAS pada Rabu, 4 Juni 2025*).

Proses pembelajaran berlanjut ke tahap evaluasi sebagai fase akhir dari pendekatan *mindful learning*. Tahap ini bertujuan untuk membantu siswa menilai kembali pemahaman yang telah mereka bangun, sekaligus mengaitkan pengetahuan tersebut dengan nilai-nilai sosial yang relevan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya aspek kognitif yang dievaluasi, tetapi juga kesadaran afektif dan tindakan nyata yang muncul sebagai hasil dari proses belajar. Di MI Maarif Cilempuyang, praktik evaluasi dilakukan melalui kegiatan reflektif yang sederhana namun bermakna. Guru mengarahkan peserta didik untuk menuliskan hal-hal baru yang mereka pelajari dan bagaimana mereka ingin mengimplementasikan pembelajaran tersebut dalam kehidupan nyata:

“Sebelum menutup pelajaran, saya minta siswa menuliskan satu hal baru yang mereka pelajari hari ini, dan satu hal yang ingin mereka lakukan di rumah terkait materi itu. Misalnya membantu tetangga atau menyapa orang di lingkungan mereka.” (Wawancara Guru IPAS “YL” pada Jumat, 20 Juni 2025).

Kegiatan reflektif juga dikembangkan dengan pendekatan yang lebih aplikatif oleh salah satu guru IPS. Guru IPAS di madrasah ini memanfaatkan evaluasi sebagai sarana untuk menumbuhkan kesadaran sosial melalui proyek mini yang dilakukan secara berkelompok:

“Akhir pekan lalu saya beri tugas kelompok kecil untuk mengamati satu kegiatan sosial di sekitar mereka, seperti kerja bakti, pengajian warga, atau arisan RT. Mereka lalu diminta menuliskan siapa saja yang terlibat, peran masing-masing orang, dan pelajaran yang bisa diambil. Hasilnya mereka presentasikan di kelas.” (Wawancara Guru IPAS “YL” pada Selasa, 17 Juni 2025).

Evaluasi yang bersifat reflektif ini juga terdokumentasi dalam bentuk portofolio siswa. Berdasarkan dokumen portofolio yang dianalisis, setiap siswa diminta menuliskan catatan refleksi mingguan yang mencakup pemahaman konsep, pengalaman pribadi terkait materi, serta rencana tindakan sederhana yang bisa mereka lakukan di luar kelas. Salah satu catatan siswa berbunyi:

“Saya belajar bahwa semua orang punya peran di masyarakat. Saya mau mulai menyapa satpam yang jaga di gang rumah saya, karena selama ini saya lewat saja.” (Portofolio Siswa, S-PORT-27, MI Maarif NU 02 Bungkel)

Catatan reflektif semacam ini menunjukkan bahwa pembelajaran IPAS tidak hanya membentuk pemahaman intelektual, tetapi juga menyentuh kesadaran moral dan sosial siswa. Guru menciptakan ruang aman bagi siswa untuk menyalurkan pemikiran

dan perasaan mereka, serta menumbuhkan hubungan yang bermakna antara materi pelajaran dan pengalaman hidup.

Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah tidak hanya memungkinkan siswa memahami materi secara akademik, tetapi juga membangun kesadaran sosial yang lebih luas. Ketiga tahap—informasi, transformasi, dan evaluasi—telah diimplementasikan oleh guru secara kreatif dan kontekstual, dengan memanfaatkan pengalaman konkret siswa dan membangun refleksi sebagai bagian integral dari proses belajar.

Kendala dalam Penerapan *Mindful Learning* dalam Pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah

Penelitian ini mengungkapkan bahwa implementasi *mindful learning* dalam pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah menghadapi sejumlah kendala struktural maupun kultural. Salah satu kendala mendasar yang ditemukan dalam implementasi pendekatan *mindful learning* pada pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah adalah minimnya pemahaman guru terhadap konsep ini, baik dari sisi teori maupun praktik. Meskipun istilah *mindful learning* mulai dikenal di lingkungan pendidikan dasar, sebagian besar guru belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang esensi, prinsip, maupun strategi pembelajarannya. Beberapa guru mengaku baru mengenal istilah tersebut melalui forum-forum terbatas, seperti kegiatan KKG (Kelompok Kerja Guru), dan belum mendapatkan pelatihan khusus yang dapat membekali mereka dengan keterampilan aplikatif untuk mengimplementasikannya di kelas. Hal ini diungkapkan oleh salah satu guru:

“Saya baru dengar istilah mindful learning beberapa bulan lalu dari pelatihan MGMP, tapi belum paham betul bagaimana menerapkannya di kelas. Saya hanya mencoba membuat siswa lebih fokus dan tenang sebelum belajar, itu pun sebatas arahan umum.” (Wawancara Guru IPAS “AH” pada Selasa, 23 Juni 2025).

Bahkan beberapa guru mengaku belum pernah mendengar istilah *mindful learning* secara formal dalam pelatihan atau program pengembangan profesi. Mereka mengandalkan intuisi dan pengalaman mengajar sehari-hari tanpa mengetahui bahwa beberapa strategi yang dijalankan sebenarnya beririsan dengan prinsip *mindfulness*, meskipun belum dikembangkan secara sadar.

“Terus terang saya belum pernah ikut pelatihan tentang mindful learning. Kadang saya ajak siswa merenung atau diam sebentar sebelum belajar, tapi saya kira itu hanya supaya mereka tenang, bukan bagian dari pendekatan khusus. Kalau memang ada strateginya, saya ingin belajar.” (Wawancara Guru IPAS “RM” pada Selasa, 17 Juni 2025).

Pernyataan tersebut mencerminkan bahwa pemahaman guru masih terbatas pada aspek permukaan, seperti ketenangan siswa sebelum pembelajaran dimulai, tanpa mengetahui bahwa *mindful learning* mencakup proses yang lebih menyeluruh—mulai dari kesadaran terhadap proses berpikir, pengembangan empati, keterlibatan utuh dalam pengalaman belajar, hingga refleksi sadar terhadap makna pembelajaran.

Hasil observasi di MI Maarif Gondanglegi menunjukkan bahwa guru memang berusaha membangun suasana kondusif sebelum kegiatan inti, seperti meminta siswa duduk rapi dan diam sejenak, namun belum disertai dengan aktivitas *mindfulness* yang sistematis. Tidak ditemukan praktik seperti latihan pernapasan sadar, jeda berpikir, refleksi awal, ataupun instruksi yang mendorong siswa untuk menyadari pikiran dan perasaannya saat belajar. Aktivitas pembelajaran berlangsung seperti biasa, tanpa

diferensiasi strategi yang mencerminkan pendekatan berbasis kesadaran penuh. (*Observasi Pembelajaran IPAS MI Maarif Gondanglegi pada Selasa, 3 Juni 2025*).

Selain kendala pemahaman konseptual, hambatan lain yang signifikan dalam penerapan *mindful learning* pada pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah adalah keterbatasan waktu yang tersedia dalam struktur jadwal pelajaran. Banyak guru mengeluhkan bahwa alokasi waktu untuk mata pelajaran IPAS sangat terbatas. Kondisi ini diperparah dengan adanya kegiatan sekolah lainnya yang sering kali mengurangi waktu efektif pembelajaran di kelas. Hasil observasi di beberapa madrasah mengonfirmasi adanya keterbatasan waktu yang berdampak langsung pada pola pelaksanaan pembelajaran IPAS. Dalam satu sesi pembelajaran yang diamati, waktu efektif yang tersedia hanya sekitar 30–35 menit dari alokasi resmi 40 menit, karena sisanya digunakan untuk persiapan awal dan transisi antar mata pelajaran. Guru tampak terburu-buru dalam menyampaikan materi pokok, dengan durasi kegiatan pembuka dan penutup yang sangat minimal. Tidak ada jeda untuk kegiatan reflektif, latihan pernapasan, atau diskusi mendalam, karena guru merasa dikejar target penyelesaian materi sesuai silabus. (*Hasil observasi Pembelajaran IPAS MI Muhammadiyah Putat pada Kamis, 5 Juni 2025*).

Temuan ini diperkuat oleh pernyataan guru yang mengajar di kelas tersebut. Ia menyampaikan bahwa terbatasnya waktu menjadi kendala utama dalam menyisipkan strategi pembelajaran yang menekankan kesadaran penuh atau penguatan reflektif:

“Waktu belajar IPAS cuma 2 jam pelajaran per minggu. Itu saja kadang tersita untuk kegiatan sekolah lain. Sulit bagi kami menyisipkan latihan mindfulness atau sesi reflektif tanpa mengorbankan penyampaian materi.” (Wawancara Guru IPAS “MD” pada Kamis, 5 Juni 2025).

Berdasarkan dokumen jadwal pelajaran harian yang dianalisis, tidak ditemukan adanya fleksibilitas waktu yang memungkinkan integrasi praktik *mindfulness*, seperti jeda berpikir, latihan perhatian penuh, atau sesi refleksi tertulis. Jadwal harian tersusun padat dengan alokasi waktu yang tetap dan minim ruang untuk improvisasi. Hal ini menunjukkan bahwa secara struktural, pendekatan *mindful learning* belum diakomodasi dalam pembelajaran IPAS dan ruang pembelajaran IPAS di madrasah.

Tekanan terhadap capaian nilai dan target ujian nasional juga menjadi penghambat penerapan *mindful learning*. Guru dan siswa sama-sama merasa terbebani dengan target kurikulum yang menuntut pencapaian hasil akademik dalam waktu terbatas. Dalam situasi seperti ini, pembelajaran cenderung berorientasi pada pencapaian kognitif semata dan mengabaikan proses pembelajaran yang lebih reflektif dan bermakna. Guru merasa perlu memprioritaskan materi yang diujikan dan mengejar ketuntasan kurikulum, sehingga strategi pembelajaran yang membutuhkan waktu, ketenangan, dan perhatian penuh—seperti latihan *mindfulness* atau dialog reflektif—sering kali dianggap tidak efisien atau tidak relevan dengan kebutuhan ujian.

“Kalau menjelang ujian madrasah atau asesmen nasional, kami fokus ke latihan soal dan review materi. Rasanya tidak mungkin menyisihkan waktu untuk kegiatan reflektif atau *mindfulness*. Target nilai harus tercapai, itu yang jadi penilaian utama.” (*Wawancara Guru IPAS MI Al-Firdaus, G-IPAS-06, Kamis, 26 Juni 2025*).

Catatan refleksi guru yang diperoleh dari jurnal harian mengungkapkan dilema profesional yang mereka alami. Guru menyadari pentingnya pembelajaran yang bermakna dan menyentuh nilai-nilai sosial, namun merasa terhambat oleh sistem evaluasi yang berorientasi pada angka:

“Saya merasa bersalah karena tidak sempat memberi ruang siswa untuk berdiskusi atau merenung. Tapi saya juga takut kalau hasil ujiannya rendah. Akhirnya saya hanya fokus ke latihan soal meskipun saya tahu itu bukan satu-satunya hal yang penting.” (Catatan Refleksi Guru “GN” pada Senin, 30 Juni 2025).

Pernyataan dan temuan ini menunjukkan bahwa meskipun guru memiliki kesadaran terhadap pentingnya *mindful learning*, sistem pendidikan yang sangat menekankan pada capaian numerik dan hasil ujian menjadi hambatan struktural yang sulit dihindari. Akibatnya, pembelajaran IPAS yang seharusnya mengembangkan pemahaman sosial dan kesadaran nilai, justru terjebak dalam pola rutinitas akademik yang mekanistik dan dangkal.

Strategi Mendukung Keberhasilan *Mindful Learning* dalam Pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah

Penelitian ini menemukan bahwa penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di Madrasah Ibtidaiyah dilakukan dengan berbagai cara. Strategi pertama yang teridentifikasi adalah penciptaan lingkungan kelas yang mendukung praktik kesadaran penuh. Hasil observasi di MI Maarif NU 02 Bungkel menunjukkan bahwa guru secara rutin mengawali pembelajaran IPAS dengan latihan pernapasan singkat, diiringi suara alam untuk menciptakan ketenangan. Ruang kelas diatur secara fleksibel dengan posisi duduk melingkar guna mendorong keterlibatan aktif dan rasa saling menghargai antar siswa.

“Sebelum masuk materi IPS, saya ajak siswa menarik napas dalam-dalam, lalu diam sejenak. Saya pasang suara gemericik air. Tujuannya supaya mereka tenang dan siap fokus. Setelah itu, mereka lebih antusias berdiskusi.” (Wawancara Guru IPAS “AH” pada Rabu, 18 Juni 2025).

Di MI Maarif Gondanglegi, pendekatan yang digunakan adalah melalui kegiatan pengantar yang mengaitkan materi dengan pengalaman personal siswa. Guru memulai pembelajaran dengan pertanyaan reflektif, misalnya: *“Pernahkah kalian membantu tetangga? Apa yang kalian rasakan?”*

“Saya tidak punya waktu untuk meditasi, tapi saya awali pelajaran dengan pertanyaan-pertanyaan yang menyentuh pengalaman anak. Itu membantu mereka terhubung dengan materi.” (Wawancara Guru IPAS “GN” pada Senin, 23 Juni 2025)

Hasil observasi di kelas tersebut menunjukkan bahwa suasana diskusi menjadi lebih personal dan terbuka. Beberapa siswa membagikan kisah sederhana seperti membantu ibu di pasar atau menjaga adik saat orang tua bekerja. (*Observasi Pembelajaran IPA Spada Senin, 2 Juni 2025*).

Selain menciptakan suasana kelas yang mendukung refleksi dan partisipasi aktif siswa, strategi lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah pelibatan orang tua serta komunitas sekolah dalam proses pembelajaran IPS. Beberapa madrasah telah mengembangkan pendekatan kolaboratif dengan orang tua dalam membangun nilai kesadaran sosial dan tanggung jawab siswa. Di MI Wirasana, guru IPAS menjalankan program “Refleksi Sosial Mingguan” sebagai upaya membangun jembatan antara pengalaman siswa di rumah dengan pembelajaran di kelas. Program ini melibatkan orang tua untuk mencatat aktivitas sosial anak selama satu minggu, seperti membantu tetangga, menyayangi hewan, atau mengikuti kegiatan RT. Laporan tersebut kemudian dibawa ke kelas untuk didiskusikan bersama.

“Kami buat lembar sederhana yang bisa diisi orang tua tentang apa saja kegiatan sosial anak di rumah. Anak-anak jadi semangat bercerita, dan kami bisa hubungkan dengan materi IPAS seperti peran sosial atau nilai gotong royong.” (Wawancara Guru IPAS “WT” pada Selasa, 3 Juni 2025).

Di MI Maarif 01 Limbangan, guru bekerja sama dengan komite madrasah untuk menghadirkan narasumber dari lingkungan sekitar (tokoh masyarakat, ketua RT, atau pedagang pasar) dalam pembelajaran IPAS. Tujuannya adalah membangun koneksi nyata antara siswa dan komunitas lokal.

“Saya ingin anak-anak belajar dari warga sekitar, jadi saya undang narasumber langsung. Mereka bisa bertanya dan melihat bagaimana norma sosial bekerja di kehidupan nyata.” (Wawancara Guru IPAS “SR” pada Rabu, 11 Juni 2025).

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pelibatan orang tua dan komunitas sekolah tidak hanya memperluas ruang lingkup pembelajaran IPAS, tetapi juga memperdalam kesadaran sosial siswa melalui pengalaman autentik yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Strategi ini mendukung penerapan *mindful learning* secara lebih menyeluruh, dengan menghubungkan nilai-nilai dalam materi IPAS kepada konteks nyata yang bermakna bagi peserta didik.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPAS) di Madrasah Ibtidaiyah (MI) mencerminkan integrasi yang erat antara teori dan praktik, khususnya yang berakar pada konstruktivisme dan konsep *mindfulness* sebagaimana dijelaskan oleh Langer (2007), Brown et al. (2011), dan Juliharti et al. (2023). Ketiga tahapan *mindful learning*—informasi, transformasi, dan evaluasi—terlihat nyata dalam aktivitas kelas yang berupaya mengaitkan materi dengan pengalaman hidup siswa, mendorong eksplorasi makna, dan merefleksikan nilai-nilai sosial yang relevan.

Pada tahap informasi, proses pembelajaran tidak lagi bersifat ekspositoris satu arah, melainkan berakar pada konteks autentik kehidupan siswa. Hal ini sejalan dengan gagasan Langer (2007) tentang pentingnya kepekaan terhadap konteks dan keterbukaan terhadap pengalaman baru. Guru mendorong siswa untuk membangun makna melalui observasi lingkungan, diskusi tentang aktivitas sosial lokal, serta pengaitan langsung dengan struktur masyarakat sekitar. Pendekatan ini memperkuat prinsip konstruktivisme bahwa pengetahuan dibangun melalui pengalaman bermakna (Yusnaldi et al., 2023).

Tahap transformasi dalam pembelajaran *mindful* tercermin dari aktivitas seperti pembuatan peta sosial dan jurnal pengalaman pribadi. Aktivitas ini menegaskan keterlibatan aktif peserta didik dalam mengolah informasi dan membentuk pemahaman yang bersifat personal dan reflektif. Sebagaimana dinyatakan oleh Lerchenfeldt et al. (2023), proses *mindful learning* memfasilitasi fokus, rasa ingin tahu, dan keterlibatan emosional siswa yang penting dalam pembelajaran IPAS yang tidak hanya kognitif, tetapi juga afektif dan kontekstual.

Tahap evaluasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya diminta mengingat atau mengulang informasi, melainkan diajak merefleksikan dan menginternalisasi makna sosial dari pembelajaran. Pendekatan ini mengimplementasikan prinsip yang disampaikan oleh Juliharti et al. (2023) bahwa evaluasi *mindful* menekankan pada proses reflektif yang menghubungkan materi pelajaran dengan tindakan nyata dalam kehidupan siswa.

Namun, implementasi *mindful learning* di MI menghadapi tantangan yang cukup signifikan. Pertama, minimnya pemahaman konseptual dan keterampilan praktis guru

dalam menerapkan mindfulness menjadi hambatan utama. Hal ini sesuai dengan temuan Hidayani et al. (2025) dan Wilani et al. (2021) yang menekankan pentingnya pelatihan aplikatif bagi guru. Kedua, struktur waktu yang kaku dan tekanan pada capaian akademik menghambat integrasi praktik mindfulness secara sistematis. Sebagaimana diungkapkan Rosmiati & Nuryati (2024), *mindfulness* memerlukan waktu dan konsistensi, yang sering kali tidak tersedia dalam kerangka waktu pembelajaran yang padat.

Strategi yang ditemukan dalam penelitian ini—seperti penciptaan lingkungan belajar yang reflektif, penggunaan media kontekstual, serta pelibatan orang tua dan komunitas sekolah—sejalan dengan rekomendasi Gayatri et al. (2023) dan Zenner et al. (2014), yang menekankan bahwa *mindfulness* dalam pendidikan tidak hanya melibatkan teknik internal siswa, tetapi juga ekosistem belajar yang mendukung. Lingkungan kelas yang tenang, fleksibel, serta interaktif terbukti meningkatkan partisipasi siswa dan memfasilitasi pembelajaran yang bermakna.

Dengan demikian, pendekatan *mindful learning* terbukti tidak hanya mampu menjawab tantangan pembelajaran IPAS yang bersifat teoretis dan tidak kontekstual, tetapi juga berperan dalam membentuk kesadaran sosial dan karakter siswa yang lebih reflektif serta bertanggung jawab.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran IPAS di Madrasah Ibtidaiyah dilakukan melalui tiga tahapan utama: informasi, transformasi, dan evaluasi. Ketiga tahap ini mendukung proses pembelajaran yang kontekstual, partisipatif, dan reflektif. *Mindful learning* mampu meningkatkan keterlibatan emosional dan kesadaran sosial siswa, dengan mengaitkan materi pelajaran pada pengalaman nyata dan membangun pemahaman melalui refleksi mendalam. Tantangan utama dalam penerapan *mindful learning* mencakup keterbatasan pemahaman guru terhadap konsep dan praktik *mindfulness*, alokasi waktu yang sempit, serta tekanan terhadap capaian akademik. Tantangan ini menghambat optimalisasi penerapan pembelajaran berbasis kesadaran penuh. Strategi pendukung yang berhasil diimplementasikan meliputi penciptaan suasana kelas yang tenang dan reflektif, pemanfaatan pendekatan kontekstual, serta pelibatan orang tua dan komunitas sekolah sebagai mitra pembelajaran. Strategi ini memperkuat integrasi antara nilai-nilai IPAS dan praktik *mindfulness* secara nyata dalam kehidupan peserta didik.

DAFTAR REFERENSI

- Abdurrochim, P. L., Hanifah, N., & Syahid, A. A. (2024). Pengaruh Pendekatan Mindful Learning Terhadap Hasil Belajar Ips Kelas V Sekolah Dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 8(2), 396–407. <https://doi.org/10.30651/else.v8i2.22704>
- Gayatri, N. K. P., Suniasih, N. W., & Sujana, I. W. (2023). Pendekatan Mindfulness Berbantuan Media Animasi Berpengaruh Terhadap Kompetensi Pengetahuan IPS di Kelas V Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Instruction*, 4(2), 105–111. <https://doi.org/10.23887/iji.v4i2.57738>
- Hidayani, E. F., Utomo, J. B., & Syah, G. R. (2025). Jurnal Transformasi Pendidikan Modern Penerapan Mindful Learning Pada Pembentukan Jurnal Transformasi Pendidikan Modern. *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern*, 6(1), 749–755.

- <https://ejournals.com/ojs/index.php/jtpm>
- Juliharti, L., Fitria, Y., & Amini, R. (2023). Analisis Teori Pembelajaran Bruner Terhadap Berpikir Tingkat Tinggi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia Dan Daerah*, 13(2), 750–759.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of Social Issues*, 56(1), 129–139. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00155>
- Rosmiati, R., & Nuryati, N. (2024). Application of Mindfulness Method in Learning to Improve Concentration of Elementary School Students. *Ludi Litterarri*, 1(3), 50–58. <https://doi.org/10.62872/z9x61g87>
- Sujarwanto, Patria, W., Saroinsong, Ashar, M. N., Riyanto, Y., Purwoko, B., Adhe, K. R., & Boonrungut, C. (2022). *Workbook: Mengelola Stres pada Guru (Sebuah Aplikasi dalam Pembelajaran Transformasional di Sekolah Inklusi)*. ciptapublishing. Cipta Publishing.
- Wilani, N. M. A., Fridari, I. G. A. D., Wideasavitri, P. N., & Mogi, I. K. A. (2020). Praktik Mindfulness bagi Orangtua dan Guru Siswa Sekolah Dasar SLB Negeri 2 Denpasar. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i1.4145>
- Yusnaldi, E., Panjaitan, D. A. F., Pasaribu, F., Sabina, L., Mustika, N., & Adelia, R. W. (2023). Hakikat Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 32175–32181. <https://doi.org/10.61721/pendis.v1i3.264>