Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
Volume 9 Nomor 2 Tahun 2023
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR
p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297

PENDEKATAN MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SISWA SEKOLAH DASAR: SEBUAH *SYSTEMATIC REVIEW*

Kristina Betty Artati[1], Eka Wahyuni[2]

[1,2]Universitas Negeri Jakarta

E-mail: kristina_1108822015@mhs.unj.ac.id - 081379038181

Info Artikel
- **Masuk :** 10/06/2023
- **Revisi :** 15/06/2023
- **Diterima :** 05/07/2023

Alamat Jurnal
- https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index

Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia ***disseminated below*** https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Abstract : *Purpose: The purpose of this article is to systematically review some of the results from the recent study that intervenes in mindfulness techniques to increase psychological well-being in elementary school students. Methods: The studies were carried out in several electronic databases within the past 7 years which were published in English. Conclusion: The study results left 12 journals that met the criteria. Mindfulness intervention for students aged 7-12 years with psychological problems in elementary school students. Mindfulness techniques are effective for reducing emotional dysregulation, increasing social skills, increasing happiness, quality of awareness, increasing concentration, increasing selective attention, improving mental health, increasing self-efficacy. Mindfulness technique training programs can be recommended for implementation in elementary schools and integrated into school curriculum programs.*

Keywords*: mindfulness, psychological well-being, elementary school students*

PENDAHULUAN

Psychological well-being adalah kebutuhan mental yang sangat penting bagi kehidupan setiap insan yang senantiasa bertumbuh dan berkembang. Termasuk juga bagi siswa sekolah dasar khususnya mereka yang berada pada usia 7-12 tahun dimana pada tahapan ini penting sekali untuk membentuk fondasi kesejahteraan psikologis dan pengembangan pembelajaran di masa depan mereka. Anak yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan mampu menerima diri, membentuk hubungan yang hangat, memiliki kemandirian, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta merealisasikan potensi diri secara berkelanjutan (Zhu et al., 2019).

Saat ini permasalahan yang banyak muncul di dunia Pendidikan adalah intoleransi, perundungan (bullying), dan kekerasan seksual. Konsep diri, kepercayaan diri, harga diri, dan pertumbuhan emosi siswa dapat berubah menjadi negatif. Selain itu, potensi dan prestasi yang dimiliki siswa juga tidak berkembang dengan baik. Akibatnya, perkembangan siswa dapat terhambat dalam proses menggapai cita-cita di masa depan. Anak-anak usia sekolah dasar saat ini banyak menghadapi tingkat stres yang semakin tinggi, yang berdampak pada kesejahteraan mereka. Anak-anak menjadi lebih mudah mengalami kemarahan, masalah perilaku, depresi, dan kecemasan serta menurunkan harga diri dan kepercayaan diri (Bernay et al., 2016).

Hal ini menunjukkan anak belum mencapai tingkat *psychological well-being* yang optimal. Berdasarkan pengertian *psychological well-being*, fenomena tersebut terjadi karena siswa belum mampu meregulasi diri dan menjadi adaptif sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sekitar (Sanders et al., 2015). Kekerasan yang muncul sebagai bentuk agresivitas memberikan fakta *psychological well-being* yang rendah menjadi indikator siswa di Indonesia belum sejahtera karena masih terdapat siswa yang melakukan kekerasan di sekolah. Untuk itu dibutuhkan gerak yang tanggap dari dunia pendidikan untuk mampu menciptakan sistem pembelajaran yang mampu meningkatkan kondisi *psychological well-being* bagi siswa dan memberikan layanan yang membantu siswa mampu mandiri dan berkembang secara optimal.

Mindfulness merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk membantu memusatkan perhatian pada keadaan saat ini tanpa menghakimi atau menilai berbagai pemikiran dan reaksi emosional yang berkaitan dengan situasi atau stimulus. Mindfulness adalah atribut kesadaran yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan memberikan perhatian yang disengaja pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, ingin tahu dan tidak menghakimi. Asumsi inti dari mindfulness adalah bahwa orang umumnya hidup dengan "kecenderungan otomatis" yang sering membuat mereka tidak menyadari pola perilaku mereka dan pemikiran serta perenungan mereka yang terus menerus terkait masa lalu dan masa depan. Kondisi “mindlessness” ini dapat menyebabkan masalah kesehatan dan psikologis misalnya, kecemasan, depresi, (Crescentini et al., 2016).

Teknik mindfulness memiliki efek yang signifikan pada kesejahteraan psikologis melalui sejumlah mekanisme yang efektif, dalam memfasilitasi perubahan kognitif, relaksasi, meningkatkan kesadaran tubuh, regulasi emosi, dan menumbuhkan perubahan dalam perspektif diri. Telah dibuktikan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan secara langsung dengan meningkatkan kejernihan pengalaman saat ini dan kontak dengan kehidupan. Selain itu, melalui penanaman kesadaran individu akan pikiran dan perasaannya sendiri serta orang lain, kesadaran dapat meningkatkan komunikasi dan

hubungan dengan orang lain (Devcich et al., 2017).

Hasil *systematic review* sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* memiliki efek yang sangat signifikan pada *psychological well-being* siswa. *Review ini* dilakukan untuk menkaji efektifitas *mindfulness psychological well-being.* Teknik *mindfulness* efektif untuk menurunkan disregulasi emosi, peningkatan kemampuan sosial, peningkatan kebahagiaan, kualitas kesadaran, peningkatan konsentrasi, peningkatan atensi selektif, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan efikasi diri.

METODE PENELITIAN

Strategi Pencarian Literatur

Artikel penelitian didapatkan dari pencarian *online* artikel bahasa inggris di beberapa *database* meliputi sage publication, taylor and francis, wiley, dan google scholar. Data yang digunakan artikel ilmiah hasil penelitian yang berkaitan dengan keefektifan/keberhasilan

perkembangan psikologis, pengelolaan emosi pada siswa sekolah dasar. Kriteria inklusi dari pencarian artikel adalah 1). Studi dilakukan dalam rentang tahun 2016-2023. Studi yang dilakukan adalah studi eksperimen tentang intervensi mindfulness dan kesejahteraan psikologis anak; 3). Studi dilakukan khusus pada siswa sekolah dasar.

Seleksi Penelitian

Hasil pencarian didapatkan 219 jurnal yang diseleksi menyisakan 18 jurnal *fulltext* berjudul intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran dan *psychological well-being*. Dari 18 artikel tersebut diseleksi lagi intervensi *mindfulness,* sehingga hanya tersisa 12 artikel. Beberapa metode *Mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* bagi siswa sekolah dasar dipilih.

HASIL STUDI

Berikut tabel hasil studi 12 artikel terpilih;

Tabel 1. Keberhasilan, Metode/Prosedur, Hasil dan Kesimpulan

No	Jurnal/Penulis/Sumber	Keefektifan/ Keberhasilan	Metode/Prosedur Yang Digunakan	Hasil dan Kesimpulan
1	**(Bakosh et al., 2016)** Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades. *Mindfulness*, *7*(1), 59–67.https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6	Meningkatkan nilai hasil belajar siswa dalam sains dan membaca, serta peningkatan dalam perilaku sosial serta emosi siswa di dalam kelas.	Program pelatihan sosial emosional berbasis Mindful (MBSEL) yang dipandu dengan audio untuk kelas, 8 minggu di sekolah dasar.	Hasil penelitian menunjukkan pelatihan kesadaran sehari-hari yang singkat dan direkam menggunakan audio 10 menit per hari secara signifikan meningkatkan nilai semester siswa sekolah dasar dalam sains dan membaca, serta peningkatan perilaku sosial dan emosional siswa di kelas dibandingkan dengan kelompok

				kontrol, tanpa mengganggu proses pengajaran dan kurikulum sekolah.
2	**(Crescentini et al., 2016)** Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, *7*(JUN), 1 12.https://doi.org/10.3389 /fpsyg.2016.00805	Meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan psikologis; kemampuan kognitif, emosional, dan sosial siswa	Mindfulness Oriented Meditation program MOM disampaikan oleh instruktur yang sama tiga kali per minggu, selama 8 minggu.	Dari hasil penilaian guru ditemukan efek positif spesifik dari pelatihan MOM dalam mengurangi masalah perhatian dan juga efek positif dari kedua pelatihan dalam mengurangi masalah internalisasi anak. Namun, secara subyektif tidak ada anak di kedua kelompok yang melaporkan gejala depresi berkurang setelah pelatihan. Temuan ini ditafsirkan sebagai sugestif efek positif dari MOM pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis anak-anak mengingat perbedaan antara laporan guru dan anak-anak. Secara umum disimpulkan Studi ini menunjukkan praktik MOM dapat berguna untuk meningkatkan kemampuan kognitif, emosional, dan sosial anak. Praktik kesadaran ini dapat digunakan secara teratur selama tahun ajaran dan, digabungkan dengan program SEL lainnya, dapat menjadi alat pencegahan yang ampuh dan sarana untuk meningkatkan

				perkembangan akademik siswa bahkan di tahun pertama.
3	**(Bernay et al., 2016)** Bernay, R., Graham, E., Devcich, D. A., Rix, G., & Rubie-Davies, C. M. (2016). Pause, breathe, smile: a mixed-methods study of student well-being following participation in an eight-week, locally developed mindfulness program in three New Zealand schools. *Advances in School Mental Health Promotion*, *9*(2), 90–106.https://doi.org/10.1080/1754730X.2016.1154474	Efektif meningkatkan Kesejahteraan Psikologis siswa	Metode relaksasi *mindfulness Pause, Breathe, Smile (PBS)*	Hasil data kuantitatif menunjukkan peningkatan yang stabil dalam perhatian siswa, sementara kesejahteraan meningkat secara signifikan tetapi kembali ke tingkat awal pada tindak lanjut tiga bulan. Perubahan mindfulness berhubungan positif dengan perubahan kesejahteraan. Hasil studi menunjukkan pertama siswa dapat memperoleh manfaat dari mempelajari teknik sederhana untuk releks ketika mereka merasa cemas atau stres dan lebih sadar akan emosi mereka sendiri dan orang lain, kedua pentingnya memberikan program berbasis mindfulness untuk potensi peningkatan kesejahteraan siswa.
4	**(Thomas & Atkinson, 2016)** Thomas, G., & Atkinson, C. (2016). Measuring the effectiveness of a mindfulness-based intervention for children's attentional functioning. *Educational and Child Psychology*, *33*(1),51–64. https://doi.org/10.53841/bpsecp.2016.33.1.51	Tentatif efektivitas dalam meningkatkan fungsi perhatian dan kesejahteraan psikologis siswa usia sekolah dasar	Program mindfulness 8 minggu (Paws.b)	**Hasil;** Perbandingan dalam kondisi mengungkapkan beberapa efek pra-vs pasca-intervensi yang signifikan, yang sebagian besar dipertahankan pada tindak lanjut. Perbandingan antar kondisi mengungkapkan beberapa interaksi kondisi parsial × titik waktu yang signifikan. **Kesimpulan**: Penelitian ini menawarkan bukti tentatif

				tentang efektivitas Paws .b dalam meningkatkan fungsi perhatian pada anak usia sekolah dasar. Temuan dibahas relatif terhadap kesadaran dan literatur perhatian, dan implikasi lebih lanjut untuk penelitian masa depan.
5	**(Vickery & Dorjee, 2016)** Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016). Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children. *Frontiers in Psychology*, *6*(JAN), 1–13.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025	Efektif mengurangi pengaruh negatif dan meningkatkan meta-kognisi siswa	Program mindfulness 8 minggu (Paws b)	Temuan dan kesimpulan dari penelitian ini memberikan bukti awal bahwa program Paws b pada anak usia 7–9 tahun (a) dapat disampaikan dengan layak oleh guru sekolah dasar sebagai bagian dari kurikulum reguler, (b) dapat diterima oleh sebagian besar anak, dan (c) dapat secara signifikan mengurangi pengaruh negatif dan meningkatkan meta-kognisi.
6	**(Devcich et al., 2017)** Devcich, D. A., Rix, G., Bernay, R., & Graham, E. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Program on School Children's Self-Reported Well-Being: A Pilot Study Comparing Effects With An Emotional Literacy Program. *Journal of Applied School Psychology*, *33*(4), 309–330. https://doi.org/10.1080/15377903.2017.1316333	Kesadaran dan kesejahteraan psikologis	Program berbasis mindfulness dibandingkan dengan program literasi emosi	Hasil dan kesimpulan dalam penelitian ini adalah kedua program ini memberikan efek peningkatan yang signifikan pada hasil kesejahteraan, tetapi perubahan yang signifikan lebih besar diamati untuk kelompok kesadaran (skor perubahan yang disesuaikan dengan kovariat kesejahteraan umum adalah 4,49 SE = 0,64 untuk program berbasis kesadaran 2,63 SE = 0,63 untuk program literasi emosi). Adanya bukti penerimaan siswa

				terhadap indikasi keberlanjutan efek pada 12 minggu. Studi ini menambah penelitian sebelumnya yang menyoroti efek kesejahteraan yang bermanfaat dari intervensi berbasis kesadaran di kelas. Untuk penelitian lebih lanjut harus mengevaluasi potensi efek jangka panjang dan pelatihan
7	**(Malboeuf-Hurtubise et al., 2019)** Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., & Mageau, G. A. (2019). Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Basic Psychological Need Satisfaction and Internalized Symptoms in Elementary School Students With Severe Learning Disabilities: Results From a Randomized Cluster Trial. *Frontiers in Psychology*, *10*(December), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02715	Efektif mengurangi kecemasan siswa yang merupakan kebutuhan psikologis dasar	Intervensi berbasis mindfulness / MBI	Hasil dari penelitian ini dengan analisis post hoc menunjukkan bahwa untuk kedua kelompok, skor kompetensi secara signifikan lebih tinggi pada pasca intervensi (p = 0,03) dan pada tindak lanjut (p = 0,04), bila dibandingkan dengan skor pra-intervensi. Efek utama yang signifikan juga ditemukan untuk tingkat kecemasan dari waktu ke waktu (p = 0,008). Analisis post hoc menunjukkan bahwa untuk kedua kelompok, skor secara signifikan lebih rendah pada pasca-intervensi (p = 0,01) dan pada tindak lanjut (p = 0,006), bila dibandingkan dengan skor pra-intervensi. **Kesimpulan:** Meskipun MBI tampak berguna dalam meningkatkan kebutuhan psikologis dasar kompetensi dan mengurangi gejala kecemasan pada siswa dengan LD berat, itu tidak

				lebih bermanfaat daripada intervensi kontrol aktif yang digunakan dalam proyek ini. Studi selanjutnya harus memverifikasi bahwa MBI memiliki nilai tambah dibandingkan dengan jenis intervensi lain yang dapat lebih mudah diterapkan di lingkungan berbasis sekolah.
8	**(Graham & Truscott, 2020)** Graham, A., & Truscott, J. (2020). Meditation in the classroom: supporting both student and teacher wellbeing? In *Education 3-13* (Vol. 48, Issue 7). https://doi.org/10.1080/03004279.2019.1659385	Metode meditasi terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan emosi dan sosial siswa dan guru	Program meditasi dan mindfulness di dalam kelas	Hasil dan kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa praktek meditasi mindfulness di dalam kelas mendukung kesejahteraan emosional dan sosial siswa *dan* guru. Dan manfaat ini disajikan dalam berbagai cara, akumulatif dan sering timbal balik.
9	**(Hai et al., 2021)** Hai, A. H., Franklin, C., Cole, A. H., Panisch, L. S., Yan, Y., & Jones, K. (2021). Impact of MindUP on elementary school students' classroom behaviors: A single-case design pilot study. *Children and Youth Services Review*, *125*(February), 105981. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.105981	Studi ini membedakan antara perilaku on-task pasif dan aktif atau antara perilaku off-task yang tidak mengganggu dan mengganggu.	program pembelajaran sosial-emosional berbasis mindfulness (MindUP)	Hasil analisis secara konsisten menunjukkan perubahan perilaku pasif dalam tugas dan perilaku tidak mengganggu dalam arah yang diharapkan—peningkatan dalam perilaku pasif dalam tugas dan penurunan dalam perilaku tidak mengganggu yang tidak mengganggu. Namun, bertentangan dengan hipotesis, perilaku on-task aktif menurun selama fase intervensi dan tindak lanjut. Tidak ada perubahan signifikan dalam perilaku di luar tugas yang mengganggu yang ditemukan. **Kesimpulan:** MindUP

				menunjukkan secara efektif meningkatkan perilaku pasif on-task siswa sekolah dasar dan mengurangi perilaku off-task yang tidak mengganggu. Namun, itu menunjukkan efek tak terduga pada perilaku on-task aktif dan tidak berpengaruh pada perilaku off-task yang mengganggu. Implikasi untuk praktek dan penelitian masa depan disediakan.
10	**(Wen et al., 2021)** Wen, X., Zhang, Q., Liu, X., Du, J., & Xu, W. (2021). Momentary and longitudinal relationships of mindfulness to stress and anxiety among Chinese elementary school students: mediations of cognitive flexibility, self-awareness, and social environment. *Journal of Affective Disorders*, *293*(19), 197–204. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.038	Menunjukkan peran vital mindfulness dalam mengurangi stres dan kecemasan siswa sekolah dasar pada tingkat sesaat dan jangka panjang	MBI	**Hasil utama:** Dari perspektif proksimal, fleksibilitas kognitif memediasi hubungan negatif dari kesadaran terhadap stres dan kecemasan. Harga diri memediasi hubungan antara perhatian disposisional dan kecemasan. Persepsi hubungan teman sebaya memediasi asosiasi dispositional mindfulness terhadap stres dan kecemasan. **Kesimpulan:** Untuk siswa sekolah dasar, kesadaran menunjukkan efek langsung, dan kesadaran disposisional menunjukkan efek jangka panjang dalam mengurangi kecemasan dan stres melalui mekanisme yang berbeda.
11	**(Poormirzaei et al., 2022)** Poormirzaei, M., Bagheri,	keefektifan kurikulum MindUP pada	MindUP Curriculum	Hasil penelitian ini adalah ada perbedaan rata-rata variabel kesejahteraan,

	M., Askarizadeh, G., Sciences, H., Sciences, H., Five, B., & Sciences, H. (2022). *Introduction*. *9*(2).	kesejahteraan dan ciri-ciri kepribadian Lima Besar, dan hasilnya menunjukkan bahwa kesejahteraan, keramahan, dan ekstraversi kelompok intervensi meningkat dibandingkan dengan kelompok kontrol		kesetujuan, dan ekstraversi pada kelompok eksperimen dan kontrol, dan kurikulum MindUP meningkatkan kesejahteraan, kesetujuan, dan ekstraversi siswa pada kelompok intervensi. **Kesimpulan:** Temuan penelitian ini menunjukkan perlunya kurikulum MindUp untuk menekankan peningkatan kesejahteraan. Selain itu, siswa yang menerima pelatihan mindfulness berdasarkan sifat kepribadian mereka, khususnya keramahan dan ekstraversi, dapat mengharapkan hasil yang lebih signifikan.
12	**(Portele & Jansen, 2023)** Portele, C., & Jansen, P. (2023). The Effects of a Mindfulness-Based Training in an Elementary School in Germany. *Mindfulness*, *0123456789*. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02084-w	Efektif untuk regulasi emosi, penghambatan, konsep diri fisik, sumber daya, dan keterhubungan dengan alam	Mindfulness Education Workbook, alat berbasis mindfulness selama 6 minggu	Hasil Untuk pengukuran regulasi emosi, terdapat pengaruh yang signifikan pada kedua kelompok mindfulness dibandingkan dengan kelompok kontrol untuk strategi adaptif secara total serta untuk strategi adaptif yang terdiri dari emosi, kemarahan, ketakutan, dan kesedihan secara terpisah. Hanya untuk peningkatan suasana hati subskala, kelompok mindfulness-plus menunjukkan skor yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Baik kelompok mindfulness-plus dan mindfulness bervariasi dari kelompok kontrol pada ukuran

	strategi pengaturan emosi, namun tidak pada empat domain lain yang dinilai (laporan diri tentang sumber daya, konsep diri fisik, dan keterhubungan dengan alam serta tugas mental menilai penghambatan). Tidak ada bukti bahwa latihan tambahan dalam kelompok mindfulness-plus secara signifikan menambah keefektifan intervensi. **Kesimpulan**; Buku Kerja Mindfulness Education adalah alat yang menjanjikan untuk sekolah dasar. Tindak lanjut studi dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang berbagai efek menawarkan pelatihan mindfulness di sekolah. Penelitian lebih lanjut dengan penanda objektif juga memungkinkan aspek perhatian pada individu dapat diselidiki secara lebih rinci

PEMBAHASAN

Review ini mengkaji intervensi MBSEL 8 minggu terhadap pembelajaran sosial dan emosional yang bertujuan meningkatkan hasil belajar siswa (1 jurnal), MBI terhadap stress dan kecemasan (2 jurnal), MOM 8 minggu terhadap kesadaran dan kesejahteraan psikologis (2 jurnal), relaksasi PBS terhadap kesadaran dan kesejahteraan psikologis (1 jurnal), Paw-b 8 mingggu terhadap perilaku negatif dan regulasi emosi (2 jurnal), MindUp terhadap kesadaran dan kesejahteraan psikologis (2 jurnal), Mindfulness Education Workbook 6 minggu, terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis (1 jurnal) dan Living Mindfully Programme, UK 6 minnggu terhadap regulasi emosi dan perilaku positif (1 Jurnal). Desain pada 12 jurnal yang di*review* masing-masing beragam metodenya dan dikhususkan bagi siswa usia sekolah dasar untuk meningkatkan *psychological well-being* yang meliputi kesadaran dan penerimaan diri, mampu mengelola stress dan emosi, menurunkan perilaku negatif, menurunkan tingkat kecemasan, dan regulasi diri.

Pendekatan MBSEL secara signifikan meningkatkan nilai siswa dalam membaca dan sains, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Intervensi ini menggunakan serangkaian

praktik kesadaran berbasis mindful terbimbing dan pemusatan perhatian dengan konsep pembelajaran sosial dan emosional (SEL) / (MBSEL) sebagai metode bagi siswa selama 8 minggu. Program ini termasuk inovatif karena tidak membutuhkan pelatih ahli yang terampil dalam kesadaran maupun kurikulum yang ada. (Bakosh et al., 2016)

Intervensi mindfulness (MBI) dapat menurunkan stress dan kecemasan secara signifikan pada siswa usia sekolah dasar (Wen et al., 2021) ini merupakan pemenuhan kebutuhan dasar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Malboeuf-Hurtubise et al., 2019). Selain itu MOM juga terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan psikologis siswa dimana mindfulness-meditasi dipraktikan dalam lingkungan pendidikan menyatu dalam pembelajaran. Praktik MOM dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan kognitif, emosional, dan sosial siswa. (Crescentini et al., 2016). Selain itu praktik mindfulness-meditasi di ruang kelas sekolah dasar bermanfaat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial selain bagi siswa juga bagi guru.(Graham & Truscott, 2020).

Metode relaksasi PBS *(Pause, Breathe, Smile)* terhadap *psychological well-being* memiliki temuan secara kuantitatif bahwa pemberian pelatihan program mindfulness PBS selama 8 minggu memberikan dampak peningkatan jangka pendek dalam kesejahteraan siswa dan membangun perilaku yang lebih penuh perhatian. Perbaikan dalam perhatian juga terkait peningkatan kesejahteraan. Selain itu temuan secara kualitatif juga ditemukan bahwa praktik mindfulness PBS telah mendukung meningkatkan kesejahteraan, terutama melalui penguatan sosial siswa dan keterampilan emosional. Tanpa kelompok kontrol. Data dari hasil wawancara yang selaras dengan literatur melaporkan bahwa program berbasis perhatian membantu siswa menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, dan lebih mampu untuk mengelola emosi mereka di saat stres dan dalam hubungan interpersonal. (Bernay et al., 2016).

Intervensi mindfulness dengan program Paws-b selama 8 mingggu memberikan bukti awal bahwa program Paws-b yang diberikan pada siswa usia 7–9 tahun adalah; (a) dapat disampaikan dengan layak oleh guru sekolah dasar sebagai bagian dari kurikulum reguler, (b) dapat diterima oleh sebagian besar siswa, dan (c) dapat secara signifikan mengurangi pengaruh negatif dan meningkatkan meta-kognisi siswa. (Vickery & Dorjee, 2016). Berbeda dengan penemuan (Thomas & Atkinson, 2016) yang menemukan kerentanan dalam penelitian kuasi-eksperimental yang secara ekologis rentan terhadap pengaruh variabel perancu. Dalam kasus ini, ditemukan karena adanya pergantian guru kelas dalam kelompok kontrol daftar tunggu yang mungkin berdampak nyata pada temuan. Hasil penelitian ini memberikan bukti tentatif tentang efektivitas Paws-b dalam meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan psikologis pada anak usia sekolah dasar. (Thomas & Atkinson, 2016)

Dua jurnal yang menggunakan mindfulness dengan program MindUp Curriculum menunjukan perlunya kurikulum MindUp untuk menekankan pentingnya meningkatkan kesejahteraan pada siswa sekolah dasar. Hasil dari penelitian ini secara signifikan mindup dapat memfasilitasi siswa untuk meningkatkan kesejahteraan, keramahan, dan ekstraversi. Dan terbukti berbeda dari kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. (Poormirzaei et al., 2022). Selain meningkatkan kesejahteraan program MindUp juga efektif meningkatkan perilaku positif pada siswa dalam interaksi sosial dan meregulasi emosi secara positif. (Hai et al., 2021)

Hasil review 12 artikel ini menunjukkan bahwa beberapa metode dan program

mindfulness yang dikhususkan bagi siswa sekolah dasar dapat efektif menurunkan stres, kecemasan, perilaku negatif, dan dapat menaikkan kesejahteraan psikologis, kemampuan meregulasi emosi, mampu menjalin hubungan secara sosial, meningkatkan perilaku positif dan kesadaran serta perhatian. Dari 12 artikel terdapat satu artikel yang mengalami kerentanan yang secara ekologis rentan terhadap pengaruh variabel perancu. Dalam kasus ini, ditemukan karena adanya pergantian guru kelas dalam kelompok kontrol daftar tunggu yang mungkin berdampak nyata pada temuan. Hasil penelitian ini memberikan bukti tentatif tentang efektivitas Paws-b dalam meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan psikologis pada anak usia sekolah dasar. (Thomas & Atkinson, 2016)

PENUTUP

Berdasarkan analisis literatur review tentang efektifitas teknik mindfulness di atas, untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang paling banyak dilakukan untuk siswa sekolah dasar pada 12 penelitian di atas adalah menerapkan intervensi mindfulness berbasis sekolah dengan beberapa kegiatan yakni;

1. Metode relaksasi dan meditasi yang menurunkan disregulasi emosi, peningkatan kebahagiaan, kualitas kesadaran, peningkatan konsentrasi, peningkatan atensi selektif, meningkatkan kesehatan mental dan peningkatan kesejahteraan dan kepuasan hidup pada siswa SD.
2. Metode *mindfulness* MBSEL, MBI, Paws.b, MindUP, PBS, *(Pause, Breathe, Smile)*
3. Metode kognitif, antara lain berpikir positif, imajinasi terpimpin *(guided imagery),* dan pengetahuan tentang hal-hal terkait dengan stres;
4. Metode modifikasi perilaku, antara lain latihan kesadaran, literasi emosi, latihan dengan Mindfulness Education Workbook, mensyukuri hidup, latihan berbuat baik kepada orang lain, mengembangkan potensi diri, hidup sehat, dan regulasi emosi.
5. Waktu pelatihan dimulai dari enam pertemuan, delapan pertemuan, sembilan sampai dua belas pertemuan, setiap kali konseling, bahkan cocok untuk program sepanjang tahun untuk di praktek dalam kurikulum sekolah.
6. Hampir semua penelitian merekomendasikan dan memberikan saran terhadap peneliti selanjutnya agar pelatihan intervensi mindfulness menjadi suatu program disekolah, memberikan kelas kontrol, memperhitungkan jumlah responden dan diharapkan intervensi mindfulness dapat diterapkan sepanjang waktu dan berkesinambungan baik di sekolah, di rumah dan di lingkungan masyarakat. untuk siswa SD metode mindfulness dilakukan dengan sederhana, menyenangan, kreatif dan inovatif.

DAFTAR PUSTAKA

Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades. *Mindfulness*, *7*(1), 59–67. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6

Bernay, R., Graham, E., Devcich, D. A., Rix, G., & Rubie-Davies, C. M. (2016). Pause, breathe, smile: a mixed-methods study of student well-being following participation in an eight-week, locally developed mindfulness program in three New Zealand schools. *Advances in School Mental Health Promotion*, *9*(2), 90–106. https://doi.org/10.1080/1754730X.2016.1154474

Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, *7*(JUN), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805

Devcich, D. A., Rix, G., Bernay, R., & Graham, E. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Program on School Children's Self-Reported Well-Being: A Pilot Study Comparing Effects With An Emotional Literacy Program. *Journal of Applied School Psychology*, *33*(4), 309–330. https://doi.org/10.1080/15377903.2017.1316333

Graham, A., & Truscott, J. (2020). Meditation in the classroom: supporting both student and teacher wellbeing? In *Education 3-13* (Vol. 48, Issue 7). https://doi.org/10.1080/03004279.2019.1659385

Hai, A. H., Franklin, C., Cole, A. H., Panisch, L. S., Yan, Y., & Jones, K. (2021). Impact of MindUP on elementary school students' classroom behaviors: A single-case design pilot study. *Children and Youth Services Review*, *125*(February), 105981. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.105981

Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., & Mageau, G. A. (2019). Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Basic Psychological Need Satisfaction and Internalized Symptoms in Elementary School Students With Severe Learning Disabilities: Results From a Randomized Cluster Trial. *Frontiers in Psychology*, *10*(December), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02715

Poormirzaei, M., Bagheri, M., Askarizadeh, G., Sciences, H., Sciences, H., Five, B., & Sciences, H. (2022). *Introduction*. *9*(2).

Portele, C., & Jansen, P. (2023). The Effects of a Mindfulness-Based Training in an Elementary School in Germany. *Mindfulness*, *0123456789*. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02084-w

Sanders, W., Zeman, J., Poon, J., & Miller, R. (2015). Child Regulation of Negative Emotions and Depressive Symptoms: The Moderating Role of Parental Emotion Socialization. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(2), 402–415. https://doi.org/10.1007/s10826-013-9850-y

Thomas, G., & Atkinson, C. (2016). Measuring the effectiveness of a mindfulness-based intervention for children's attentional functioning. *Educational and Child Psychology*, *33*(1), 51–64. https://doi.org/10.53841/bpsecp.2016.33.1.51

Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016). Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children. *Frontiers in Psychology*, *6*(JAN), 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025

Wen, X., Zhang, Q., Liu, X., Du, J., & Xu, W. (2021). Momentary and longitudinal relationships of mindfulness to stress and anxiety among Chinese elementary school students: mediations of cognitive flexibility, self-awareness, and social environment. *Journal of Affective Disorders*, *293*(19), 197–204. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.038

Zhu, X., Tian, L., Zhou, J., & Huebner, E. S. (2019). The developmental trajectory of behavioral school engagement and its reciprocal relations with subjective well-being in school among Chinese elementary school students. *Children and Youth Services Review*, *99*(September 2018), 286–295. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.01.024