AS-SULTHAN JOURNAL OF EDUCATION
E-ISSN: 3063-8313

IMPLEMENTASI METODE *MINDFULNESS* DALAM MEMBANGUN KESADARAN EMOSIONAL SISWA KELAS 5 MI NW PENYENGGIR

Salsabila Nadiatul'ilmi[1], Rina Purwantini[2], Seprie[3]
[1]Program Studi Penidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia
[2]Universitas Doktoe Nugroho Magetan, Indonesia
[3]Universitas Doktoe Nugroho Magetan, Indonesia
Email: salsabilanadiatulilmi03@gmail.com[1], rina.purwantini@gmail.com[2], Sepriebaru2017@gmail.com[3]

E-Issn: 3063-8313		
Received: November 2026	Accepted: November 2026	Published: November 2026

Abstract:

This study aims to describe the implementation of the mindfulness method in bulding emotional awareness among fifth-grade students at MI NW Penyenggir. A qualitative case study approach was used, with data collected through participant observation, in-depth interviews with students, the classroom teacher, and the madrasah principal, and documentation during four weeks of the mindfulness program. The findings show that the program was planned systematically by identifying studen's emotional problems, formulating objectives, selecting age-appropriate techniques, and scheduling activities. Implementation proceeded in three phases: resistance in the first week, adaptation in the second and third weeks, and active calmness in the fourth week. Mindfulness proved effective in building emotional awareness, indicated by improved abilities to recognize basic emotions, differentiate more complex emotional, express feelings constructively, and recognize physical sensation through body scan exercises. Emotional awareness was classified as high 43% of students, moderate in 36% and low in 21 % while expressive drawings shifted 64 negative expressions in the first week to 71% positive expressions in the fourth week. Teacher-principal collaboration, consistent implementation, and positive student responses supported the program, whereas noise, limited time, and inadequate facilities hindered it. The study is distinctive in integrating Islamic values into every session.

Keywords: Mindfulness, Emotional Awareness, Fifth_Grade Students, Islamic Elementary School, Character Education

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan imflementasi metode mindfulness dalam membangun kesadaran emosional siswa kelas 5 MI NW Penyenggir. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus dengan pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan siswa, guru kelas, dan kepala madrasah, serta dokumentasi selama empat minggu pelaksanaan program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan program dilakukan secara sistematis melalui identifikasi masalah emosional siswa, penetapan tujuan, pemilihan teknis sesuai usia anak, dan penyusunan jadwal. Pelaksanaan berlangsung dalam tiga fase, yakni resistensi pada minggu pertama, adaptasi pada minggu kedua dan ketiga, serta ketenangan aktif pada minggu keempat. Mindfulness terbukti aktif membangun kesadaran emosional, ditandai dengan peningkatan kemampuan mengenai emosi dasar, membedakan emosi yang lebih kompleks, mengungkapkan perasaan secara konstruktif, dan menyadari sensasi fisik melalui latihan body scan. Tingkat kesadarann emosional siswa berada pada katagori tinggi 43 %, sedang 36 %, dan rendah 21%. Sedangkan gambar ekspresif bergeser dari 64% ekspresi negative pada minggu pertama menjadi 71 % ekspresi pada minggu keempat. Kolaborasi guru dan kepala madrasah, konsisten pelaksanaan, serta respons positif siswa mendukung program,

sedangkan kebisingan, keterbatasan waktu, dan sarana yang kurang memadai menjadi kendala. Kekhasan penelitian ini terletak pada integrasi nilai-nilai keislaman dalam setiap sesi.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Kesadaran Emosional, Siswa Kelas 5, Madrasah Ibtidaiyah, Pendidikan Karakter

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter dan mendukung perkembangan pisikologis anak siswa kelas 5 SD/MI yang berusian 10-11 tahun berada pada masa transisi menuju remaja awal, dengan emosi yang semakin beragam dan kompleks serta tekanan akademik dan sosial yang memengaruhi motivasi belajar dan hubungan sosial mereka (santrok, 2019). Tidak semua anak mampu mengenali dan mengendalikan emosinya. Anak dengan kesadaran emosional yang baik lebih mampu memahami perasaanya, membedakan jenis emosi, dan mengekspresikannya tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini menjadi fondasi kecerdasan emosional (Goleman, 2020; Saarni, 2019), yang berkembang secara bertahap dari pengenalan sensasi fisik hingga pemahaman emosi yang lebih rumit (Lene & Schwartz, 2017).

Salah satu pendekatan yang banyak mendapatkan perhatian untuk membangun kesadaran emosional adalah *mindfulness,* yaitu latihan hadir sepnuhnya pada saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi (Kabat-zinn, 2019). Peraktik rutin *mindfulness* dilaporkan meningkatkan kesadaran emosional anak usia 9-11 tahun. Henriksen dan Gruben (2024), melalui studi kasus kualitatif disebuah sekolah dasar, melaporkan dampak positif tehadap prilaku, kesehatan mental, dan pengelolaan emosi siswa. Khairani (2024) menunjukkan hasil serupa pada kecerdasan emosional siswa SD Islam terpadu. Backmann dan Yu (2022) juga melaporkan bahwa integrasi *mindfulness* dengan nilai nilai islam sfektif meningkatkan kesadaran emosional siswa.

Studi pendahuluan melalui wawancara dengan wali kelas 5 MI NW Penyenggir pada 9 April 2026 menunjukkan bahwa sekitar 40% dari 28 siswa (11-12 anak) kesulitan mengendalikan emosi. Mereka mudah marah saat ditegur, cepat patah semangat saat mendapat nilai buruk, sering menyeah menghadapi soal sulit, kerap bertengkar dengan teman, dan beberapa mengeluh sakit perut atau pusing menjelang ujian yang diduga berkaitan dengan kecemasan. Madrasah ini telah menerapkan latihan *mindfulness* selama 10-15 menit di awal pembelajaran berupa latihan pernapasan, *body scan*, dan refleksi syukur yang selaras dengan konsep muhasabah dan kesabaran dalam islam. Namun, belum ada kajian yang sistematis membahas tentak fektivias program tersebut, penilaian selama ini bertumpu pada kesan subjektif guru.

Kesenjangan tersebut mendorong penelitian ini, yang bertujuan mendeskrifsikan dan menganalisis perencanaan serta pelaksanaan metode *mindfulness*, dan mengidentifikasi serta menganalisis efektivitasnya dalam membangun kesadaran emosional siswa kelas 5 MI NW Penyenggir. Kesadaran emosional didefinisikan sebagai kemampuan mengenali, memahami, memberi nama emosi yang dirasakan beserta sensasi fisik yang menyertainya. Penelitian

ini tidak mengukur aspek lain kecerdasan emosinal, seperti regulasi emosi secara mendalam atau empati. Hasilnya diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi guru dan kepala madrasah serta rujukan bagi sekolah lain yang berminat menerapkan pendekatan serupa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus (creswell, 2018) untuk memahami secara mendalam pengalaman siswa dalam meningkatkan program *mindfulness* dan dampaknya terhadap kesadaran emosional. Kasus yang dikaji berfokus pada implementasi *mindfulness* di kelas 5 MI NW Penyenggir, Desa Sikur Barat, Kecamatan Sikur, Kabupten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Program dilaksanakan selama empat minggu, yaitu senin hingga jumat, pukul 07.30-07.45 (WITA). Kegiatan meliputi latihan pernapasan *balloon breathing dan starfish breathing, body scan*, serta refleksi syukur. Untuk mendukung peralihan perlatihan antarkegiatan, setiap sesi diawali dengan bunyi lonceng kecil.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis yaitu data primer dan skunder. Pertama, data primer meliputi 28 siswa kelas 5 sebagai pihak yang memiliki peran dalam pengambilan kebijakan, wali kelas sebagai fasilitator, dan kepala madrasah sebagai pemangku kebijakan. Kedua, data skunder diperoleh dari dokumen madrasah, dokumentasi kegiatan, catatan lapangan, dan jurnal harian siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik. Pertama observasi partisipsi secara terbuka dilaksanakan setiap hari untuk mengidentifikasi keterlibatan siswa, perubahan perilaku emosional dari minggu ke minggu, serta dinamika interaksi antar siswa. Kedua, wawancara mendalam dilakukan setelah memperoleh izin dari partisipasi. Ketiga dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian, termasuk gambar ekspresi siswa yang dihasilkan pada minggu pertama dan minggu keempat.

Keabsahan data diperiksa berdasarkan kriteria Lincoln dan Guba sebagaimana dirujuk dalam moleong (2017), yang meliputi kreadibilitas. Kreadibilitas diperkuat melalui perpanjang pengamatan, ketentuan pengamatan, triangulasi sumber dan teknik, serta member *checking*. Transferabilitas didukung melalui penyajian deskripsi kontekstual yang rinci, sedangkan dependabilitas dan komfirmabilitas diperkuat melaui *audit trail* dan pemeriksaan proses penelitian oleh dosen pembimbing. Selanjutnya, data dianalisi menggunakan model interaktif Miles et al; (2014), yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verfikasi. Tingkat kesadaran emosional siswa dikaji berdasarkan data wawancara, observasi, dan gambar ekspresif, dengan memperhatikan kemampuan siswa dalam mengenali, membedakan, dan mengungkapkan emosi serta mengidentifikasi sensasi fisik yang menyertainya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perencanaan Program

Gagasan program berawal dari keperihatinan wali kelas terhadap kondisi

emosional siswa yang labil, seperti mudah marah, mudah menangis, dan sering berkonflik. Guru dan kepala madrasah berdiskusi, menelah literatur, menetapkan tujuan, memilih teknik sesuai usia siswa (10-11 tahun), menyusun jadwal, dan menyediakan sarana pendukung. Dokumentasi memperlihatkan adanya catatan jadwal dan teknik yang akan digunakan. Karena berasal dari inisiatif guru (*battom-up*), program disarankan sebagai milik bersama. Kepala madrasah menyatakan, ini bagian dari pendidikan karakter yang selama ini menjadi fokus kami di madrasah". Pola ini sejalan dengan pandangan morrison et al. (2019) bahwa perencanaan efektif dimulai dari identifikasi masalah, penetapan tujuan, pemilihan strategi, hingga evaluasi berkelanjutan. Berdasarkan observasi, guru juga fleksibel ketikan siswa tanpak lelah atau gelisah, guru menyesuaikan durasi atau mengganti teknik dengan yang lebih ringan. Hal ini memperkuat temuan Alexander et al. (2024) bahwa program *mindfulness* yang efektif bersifat siklus, dengan evaluasi dan perbaikan yang berkelanjutan.

Pelaksanaa Program

Pelaksanaan program *mindfulness* selama empat minggu menunjukkan tiga fase perkembangan keterlibatan siswa, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel: 1 Fase Pelaksanaan Program *Mindfulness* Di Kelas 5

Fase	Waktu	Kondisi Siswa Dan Peran Guru
Resistensi	Minggu pertama	Siswa tanpak canggung, gelisah, sulit mempertahankan fokus, serta cendrung bermain dan mengeluh bosan. Guru memberikan pengingat secara lembut tanpa menghakimi siswa
Adaptasi	Minggu kedua dan ketiga	Siswa mulai terbiasa mengikuti kegiatan, menunjukkan peningkatan fokus, dan mampu duduk tenang lebih lama. Beberapa siswa saling mengingatkan teman yang ribut.
Ketenangan aktif	Mingu keempat	Siswa lebih tenang dan serius, tidak perlu diingatkan berulang kali, serta mulai mengungkapkan perasaan setelah sesi.

Hasil pelaksanaan program menunjukkan adanya perubahan bertahap dalam keterlibatan siswa selama empat minggu. Pada minggu pertama, sebagai siswa masih menunjukkan kesulitan mempertahankan fokus dan mengikuti kegiatan dengan tenang. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa masih berada dalam tahap penyesuaian terhadap rutinitas *mindfulness.* Memasuki minggu kedua dan ketiga, siswa mulai terbiasa dengan kegiatan yang dilakukan secara rutin dan menunjukkan peningkatan keterlibatan selama sesi berlangsung.

Beberapa siswa bahkan mulai mengingatkan teman yang membuat keributan, yang menunjukkan adanya perkembangan dalam partisifasi dan interaksi antarsiswa. Pada minngu keempat, siswa tanpak mampu mengikuti kegiatan dengan tenang dan serius serta mulai mengungkapkan perasaan setelah sesi. Perubahan tersebut mengidikasikan perkembangan keterlibata siswa selama program berlangsung. Meskipun demikian, ketenangan dan kemampuan mengikuti kegiatan tidak secara langsung menunjukkan peningkatan kesadaran emosional. Oleh karena itu, perkembangan kesadaran emosional perlu ditelaah lebih lanjut berdasarkan kemampuan siswa dalam mengenali, membedakan, dan mengungkapkan emosi serta mengidetifikasi sensasi fisik yang menyertainya. Interpretasi tersebut didasarkan pada keterkaitan antara hasil observas, wawancara, dan dokumentasi selama pelaksanaan program.

Efektivitas Terhadap Kesadaran Emosional

Mengenali dan membedakan emosi. Sebelum program, kosakata emosi siswa terbatas pada "senang, sedih, marah." Setelah empat minggu, siswa mampu membedakan emosi seperti kecewa, cemas, kesal, dan lega. Seorang siswa menyatakan " Dulu saya Cuma tahu marah dan senang. Sekarang saya tahu kalau saya kecewa, beda dengan marah."(Putri Novita Ayund, wawancara, 14 mei 2026). Peningkatan ini berlangsung dalam tiga tahap, yaitu pengenalan emosi dasar, perbedaan emosi yang mirip, dan penamaan serta pengungkapan emosi dengan cara yang baik. Temuan ini sejalan dengan Lene dan schwartz (2017) bahwa kesadaran emosional tumbuh bertahap seiring perkembangan kognitif dan pengalaman, serta dengan Stapleton et al. (2024). Kemampuan mengartikulasikan perasaan merupakan langkah awal regulasi emosi (Saarni.2019).

Mengenali sensi fisik. Latihan *body scan* membantu siswa menghubungkan emosi dengan sensasi tubuh. Sesorang siswa mengungkapkan "waktu *body scan*, saya sadar kalau takut, perut saya mulas, kalau cemas jantung berdebar."(Kamira, wawancara, 14 mei 2026). Siswa lain menyadari bahwa marah membuat badan terasa panas. Wali kelas mencontohkan seorang siswa yang berkata, " pak saya sedang marah, perut saya panas, saya mau ke pojok dalem dulu". Ucapan ini menunjukkan siswa tidak hanya sadar akan emosinya, tetapi juga mampu mengambil tindakan sebelum emosi memuncak. Temuan ini sejalan dengan Ecker et al.(2025), Maghfiroh (2025) yang menyebut *body scan* sebagai jembatan antara kondisi fisik dan emosi, serta pang et al. (2025) yang menempatkan kesadaran interoseptif sebagai mediator antar *mindfulness* dan regulasi emosi.

Mengungkapkan perasaan dan meregulasi emosi. Siswa menjadi lebih terbuka dan konstruktif dalam mengungkapkan perasaan. Seseorang siswi menuturkan "dulu kalu diejek, saya langsung marah atau nangis. Sekarang saya bilang, "Saya kesal, tolong jangan diulang." Siswa juga mulai menggunakan teknik pernapasan secara mandiri. Salah satu jurnal siswa menuliskan "Hari ini aku cemas karena mau ulangan. Tapi setelah napas balon, aku jadi tenang." Menurut wali kelas, frekuensi konflik menurun drastis dari hampir setiap hari menjadi satu atau dua kali seminggu, dan sebagian siswa saling mengingatkan, "Tarik napas dulu" saat suasana memanas. Kepala madrasah turut menyatakan siswa

menjadi lebih sabar dan mampu mengendalikan diri. Hal ini sejalan dengan krismayanti (2024) bahwa *mindfulness* meningkatkan regulasi emosi dan empati.

Menggambar ekspresif. Aktivitas menggambar ekspresi dilakukan pada minggu pertama dan keempat untuk mengidentifikasi perubahan ekspresi emosional siswa Tabel (2).

Tabel: 2 Perbandingan Gambar Ekspresif Siswa

Aspek	Minggu Pertama	Minggu Keempat
Ekspresi dominan	Negative:18 siswa (64%)	Positif: 20 siswa (71%)
Ekspresi negative	-	8 siswa (29%) dengan intensitas lebih ringan
Warna dominan	Gelap (66,7%)	Cerah (85%)
Detail gambar	Gigi taring dan air mata berlebihan	Detail negative berkurang, variasi ekspresi positif meningkat

Perbandingan gambar ekspresif menunjukkan adanya perubahan pola ekspresi emosional siswa antara minggu pertama dan minggu keempat. Pada mingu pertama, sebanyak 18 dari 28 siswa (64%) menunjkkan ekspresi negatif yang dominan. Sementara itu, pada minggu keempat, sebanyak 20 siswa (71%) menunjukkan ekspresi positif, sedangkan delapan siswa (29%) masih menampilkan ekspresi negatif dengan intensitas yang lebih ringan. Perubahan juga terlihat pada penggunaan warna, dari domisi warna gelap sebesar 66,7% menjadi warna cerah sebesar 85%, disertai berkurangnya detail negatif dan meningkatnya variasi ekspresi positif.

Perubahan tersebut juga terlihat pada gambar tiga siswa yang menunjukkan perkembangan paling menonjol. Seorang siswa yang sebelumnya menggambar kemarahan akibat ejekan teman kemudian menunjukkan ekspresi tersenyum dan rasa syukur karena situai pertemanannya membaik. Siswa lain yang sebelumnya menggambarkaan kesedihan melalui 25 tetes air mata akibat nilai yang kurang memuaskan kemudian menunjukkan kondisi yang lebih tenang dan lega. Sementara itu, siswa yang sebelumnya menggambarkan kemarahan melalui gigi taring kemudian menampilkan ekspresi yang lebih netral, semua ini mengindikasikan adanya perubahan dalam cara siswa mempresentasikan pengalaman emosionalnya melalui gambar.

Secara keseluruhan, hasil analisis gambar ekspresif menunjukkan kecendrungan perubahan dari ekspresi negatif menuju ekspresi yang lebih positif selama pelaksanaan program *mindfulness*. Temuan ini sejalan dengan Vita Health group (2021), yang menjelaskan bahwa kegiatan *draw your emotions* dapat membantu anak mengungkapkan perasaan melalui media visual. Perubahan representasi tersebut juga dapat dikaji dalam kaitanya dengan perkembangan keterampilan sosial-emosional (bodrova & leng,2018). Meskipun demikian, perubahan gambar tidak dengan sendirinya membuktikan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Oleh karena itu, temuan ini perlu interpretasikan

bersama hasil wawancara dan observasi untuk memproleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai perkemangan kesadaran emosional siswa.

Klasifikasi tingkat kesadaran emosional. Berdasarkan wawancara, observasi, dan gambar ekspresif, siswa dikelompokan ke dalam tiga tingkat. Pengelompokan ini didasarkan pada sejauh mana siswa mampu mengenal, membedakan, dan mengungkapkan perasaan, serta mengenali tanda-tanda fisik yang menyertai emosi. Pengelompokan tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel: 3 Klasifikasi Tingkat Kesadaran Emosional Siswa Kelas 5

Tingkat	jumlah	presentase	Karakteristik
Tinggi	12	43%	Mengenali, membedakan, dan mengugkapkan emosi dengan tepat; mengidentifkasi sensasi fisik; menggunakan strategi regulasi secara mandiri.
Sedang	10	36%	Mengenali emosi dasar tetapi sulit membedakan emosi yang lebih halus: memulai menyadari sensasi fisik namun belum konsisten; masih memelukan bimbingan guru.
Rendah	6	21%	Sulit mengenali dan membedakan emosi; belum mampu mengidentifikasi sensasi fisik; masih bergantung pada guru untuk mengelola emosi.
Jumlah	28	100%	

Berdasarkan tabel 3 menujukkan bahwa pengelompokan tingkat kesadaran emosional menunjukkan bahwa 43% siswa berada pada katagori tinggi, 36% katagori sedang, dan 21% katagori rendah. Siswa pada katagori tinggi mampu mengenali, membedakan, dan mengungkapkan emosi dengan baikserta mengidentifikasi sensasi fisik yang menyertai. Sementara itu, siswa pada katagori sedang masih memerlukan bimbingan, sedangkan pada katagori rendah membutuhkan pendamping lebh intensif. Wali kelas mengamati bahwa siswa tingkat tinggi lebih jarang berkonflik dan lebih mudah diajak bekerja sama, sedangkan siswa tingkat rendah masih sering impulsive dan sulit mengungkapkan perasaan. Dengan demikian, manfaat program bervariasi menurut kesiapan dan karakteristik individu siswa.

Faktor Pendukung Dan Penghambat

Program didukung oleh empat hal. Pertama, kepala madrasah mengalokasikan waktu khusus seperti hari dan memantau jalannya program. Kedua, wali kelas hadir lebih awal untuk menyiapkan ruangan, konsisten, dan sabar tanpa menghakimi siswa yang masih kesulitan. Ketiga, siswa merespon secara positif, bahkan sebagian saling mengingatkan agar sesi berjalan tertib. Keempat, sarana sederhana berupa matras, karpet, dan lonceng kecil sudah memadai.

Kendala yang ditemui meliputi kebisingan dari lapangan dan kelas lain yang tidak selalu teratasi dengan menutup pintu dan jendela, kesiapan siswa yang tidak seragam, durasi 10-15 menit yang dirasa kurang oleh sebagian siswa kerna kurikulum yang padat, serta kondisi fasilitas madrasah yang kurang memadai. Ruang perpustakaan, UKS, dan musala yang rusak membuat tidak tersedia ruangan alternative apabila ruang kelas 5 tidak dapat digunakan." Kami memulai dengan yang ada, dengan harapan ke depan sarana prasana akan semakin baik.

Pembahasan

Temuan menunjukkan keterkaitan tiga dimensi, yaitu proses, teknik, dan dampak. Perencanaan yang sisrtematiis namun fleksibel memungkinkan pelaksanaan berjalan terarah; konsistensi harian membentuk kebiasaan yang memungkinkan perubahan bertahap; dan variasi teknik menjangkau gaya belajar yang beragam, yakni latihan pernapasan bagi siswa yang aktif, *body scan* bagi yang intropektif, serta menggambar ekspresif bagi yang visual. Dampaknya tidak hanya interpersonal, tetapi juga interpersonal, tampak dari menurunnya konflik dan munculnya prilaku saling menenangkan, sehingga iklim sosial kelas membaik.

Hasil ini mendukung Stapleton et al. (2024) bahwa *mindfulness* menunjukkan kesadaran emosional anak usia 9-11 tahun. Kekhasan penelitian ini terletak pada konteks madrasah. *mindfulness* di MI NW Penyenggir tidak dipandang sebagai intervensi teknis semata, melainkan sebagai bagian dari pendidikan karakter yang selaras dengan nilai kesabaran, muhasabah, dan syukur. Pandangan ini menciptakan legitimasi cultural yang membuat program diterima oleh guru, siswa dan pimpinan madrasah, sejalan dengan Bockmann dan Yu (2022). Temuan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan pisikologis dapat diadaptasi secara cultural tanpa kehilangan esensinya selama dikomunikasikan dengan baik dan didukung seluruh pemangku kepentingan. Sebagai studi kasus pada satu kelas selama empat minggu di satu madrasah, temuan ini tidak dimaksudkan untuk digenerasikan ke kontaks lain.

KESIMPULAN

Perencanaan dan pelaksanaan *mindfulness* di kelas 5 MI NW Penyenggir berlangsung sistematis dan kolaboratif. Guru dan kepala madrasah mengidentifikasi masalah emosional siswa, merumuskan tujuan, memilih teknik sesuai usia, menyusun jadwal. Pelaksanaan selama empat minggu melalui tiga fase, yaitu resistensi, adaftasi, dan ketenangan aktif, yang menunjukkan bahwa perubahan memerlukan pembiasaan yang konsisten. Metode *mindfulness* terbukti efektif membangun kesadaran emosional siswa, yang ditandai kemampuan mengenali dam membedakan emosi, menyadari sensasi fisik, mengungkapkan perasaan secara konstruktif, serta menginternalisasikan strategi regulasi emosi. Sebanyak 43% siswa berada pada tingkat tinggi kesadaran emosional tinggi, 36% sedang dan 21% rendah, dan gambar ekdpresif bergeser dari 64% ekspresi negatif menjadi 71% ekspresi positf. Dukungan

kepala madrasah, konsistensi guru, dan respon positif siswa menunjukkan keberhasilan program, sedanngkan kebisingan, keterbatasan waktu, perbedaan kesiapan siswa, dan sarana yang kurang memadai menjadi kendalanya. Integrasi nilai-nilai keislaman menjadi kekhasan program ini.

Guru disarankan melanjutkan program secara konsisten, membangun variasi teknik, dan menjadikan menggambar ekspresif sebagai alat pembantu emosi siswa. Kepala smadrasah disarankan menjaga dukungan kebijakan dan mempertimbangkan perluasan program ke kelas lain. Sedangkan orang tua dapat menerapkan prinsip sederhana *mindulness* di rumah. Penelitian ini selanjutnya dapat menggunakan rentang waktu yang lebih panjang, melibatkan lebih banyak madrasah, mengkaji pengaruhnya terhadap prestasi akademik atau keteramplan sosial, dan mengembangkan instrument terstandar untuk mengukur kesadaran emosional anak usia sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Alexander, M. R., Drevon, D. D., & Hixson, M. D. (2024). Gaining headspace: A classroom-based mindfulness intervention to promote attention for primary students. *Psychology in the Schools, 61*(12), 4449–4464. https://doi.org/10.1002/pits.23285

Bockmann, J., & Yu, S. Y. (2022). Integrating mindfulness and Islamic principles in elementary education. *Journal of Islamic Education, 15*(2), 112–125.

Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Ecker, A., et al. (2025). The effects of body scan meditation on affective states in children. *Mindfulness, 16*(2), 345–358.

Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Henriksen, D., & Gruber, N. (2024). System-wide school mindfulness: Addressing elementary students' social-emotional learning and wellbeing. *Frontiers in Education, 9*, 1272545. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1272545

Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for all: The wisdom to transform the world*. Hachette Books.

Khairani, R. (2024). Penerapan mindfulness dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa di SD IT Rahmaniyah. *Jurnal Inovasi Pendidikan, 10*(2), 112–125.

Krismayanti, Y. (2024). Penerapan model pembelajaran berbasis mindfulness untuk pengembangan etika siswa sekolah dasar. *Educational Journal of Bhayangkara, 4*(2), 56–63.

Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (2017). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry, 144*(2), 133–143.

Maghfiroh, F. (2025). Body scan and emotional awareness in elementary school children. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 12*(2), 45–58.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A*

methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.

Morrison, G. R., Ross, S. M., Morrison, J. R., & Kalman, H. K. (2019). *Designing effective instruction* (8th ed.). Wiley.

Pang, Y., et al. (2025). Interoceptive awareness as a mediator between mindfulness and emotion regulation strategies. *Mindfulness, 16*(1), 67–82.

Saarni, C. (2019). *The development of emotional competence*. Guilford Press.

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Shapiro, S. L. (2020). *Rewire your mind: Discover the science + practice of mindfulness*. Aster.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386.

Stapleton, P., Dispenza, J., Douglas, A., Dao, V., Kewin, S., Le Sech, K., & Vasudevan, A. (2024). "Let's keep calm and breathe"—A mindfulness meditation program in school and its effects on children's behavior and emotional awareness: An Australian pilot study. *Psychology in the Schools, 61*(9), 3679–3698. https://doi.org/10.1002/pits.23249