

PENGGUNAAN PENDEKATAN *MINDFUL LEARNING* DALAM PENDIDIKAN AGAMA HINDU DAN BUDI PEKERTI DI SD NEGERI 8 KESIMAN DENPASAR

Oleh

Nadia Dwi Damayanti; I Nyoman Subagia; Gusti Ayu Made Yeni Lestari
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Email: nadiaddamayanti@gmail.com¹

nyomansubagia1182@gmail.com²; yenilestari@uhnsugriwa.ac.id³

ABSTRAK

Pendidikan abad ke-21 menuntut pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pengembangan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan pembentukan karakter peserta didik. Pendekatan *Mindful Learning* dipandang relevan untuk diterapkan dalam Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, sosial, moral, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi, kendala dan upaya, serta implikasi penerapan *Mindful Learning* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar. Penelitian menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, studi dokumentasi, studi kepustakaan, dan penelusuran data daring, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi *Mindful Learning* dilakukan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan refleksi pembelajaran yang mampu meningkatkan fokus, kedisiplinan, kepercayaan diri, pengendalian emosi, serta kesadaran diri peserta didik. Kendala yang dihadapi meliputi perbedaan kemampuan konsentrasi, keterbatasan waktu, kondisi kelas yang kurang kondusif, dan lingkungan sekolah yang ramai. Penerapan pendekatan ini juga memperkuat internalisasi nilai-nilai Hindu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *Mindful Learning* efektif mendukung pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, pembentukan karakter, dan penguatan nilai-nilai Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di sekolah dasar.

Kata kunci: *Mindful Learning*, Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti, Pembentukan Karakter, dan Kesadaran Diri

ABSTRACT

21st century education demands learning that focuses not only on cognitive aspects, but also on the development of self-awareness, emotional control, and character formation of students. The *Mindful Learning* approach is seen as relevant to be applied in Hindu Religious Education and Ethics because it is able to integrate cognitive, affective, social, moral, and spiritual aspects. This study aims to analyze the implementation, obstacles and efforts, as well as the implications of the application of *Mindful Learning* in the learning of Hindu Religious Education and Ethics at SD Negeri 8 Kesiman Denpasar. The research uses a qualitative type of research with a descriptive approach. Data is collected through observation, interviews, documentation studies, literature studies, and online data searches, then analyzed through data reduction, data presentation, and verification. The results of the study show that the implementation of *Mindful Learning* is carried out through the stages of preparation, implementation, and reflection of learning which is able to increase focus, discipline, confidence, emotional control, and self-awareness of students. The obstacles faced include differences in concentration ability, time constraints, less conducive classroom conditions, and a crowded school environment. The application of this approach also strengthens the internalization of Hindu values in

daily life. Thus, Mindful Learning effectively supports student-centered learning, character building, and strengthening the values of Hindu Religious Education and Ethics in elementary schools.

Keywords: *Mindful Learning, Hindu Religious Education and Ethics, Character Building, and Self-Awareness*

I. PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan abad ke-21 menuntut perubahan paradigma pembelajaran yang tidak lagi berfokus pada transfer pengetahuan semata, melainkan pada pengembangan potensi peserta didik secara holistik melalui integrasi aspek kognitif, sosial, emosional, dan etika (Hasibuan, 2025; Nurvana, 2025; Hafizah, 2025). Pendidikan diarahkan untuk membentuk kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta karakter yang mendukung peserta didik agar mampu beradaptasi dengan perubahan zaman secara bertanggung jawab (Nurvana, 2025). Namun, implementasi di lapangan masih menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep pembelajaran abad ke-21 yang berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*) dengan praktik pembelajaran yang masih didominasi metode konvensional dan berpusat pada guru. Kondisi tersebut menyebabkan pengembangan disiplin internal, konsentrasi, dan kesadaran belajar peserta didik belum berjalan secara optimal.

Sekolah dasar merupakan fase strategis dalam pembentukan kebiasaan belajar, disiplin, dan kemampuan mengelola perhatian yang menjadi fondasi perkembangan karakter pada jenjang pendidikan berikutnya (Iskandar, 2025). Akan tetapi, permasalahan kedisiplinan dan konsentrasi belajar masih menjadi tantangan yang umum ditemukan. Disiplin yang belum didasari oleh kesadaran diri cenderung bersifat sementara dan berdampak pada rendahnya keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran (Mulyani, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang diterapkan belum sepenuhnya mampu mengintegrasikan aspek kognitif dengan pengembangan regulasi emosi dan kesadaran diri peserta didik, sehingga perhatian peserta didik masih mudah teralihihkan selama proses belajar berlangsung (Mulyani, 2024).

Permasalahan tersebut semakin terlihat pada pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti yang memiliki tujuan tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan perilaku etis peserta didik melalui internalisasi nilai-nilai moral (Hasibuan, 2025). Hasil observasi awal di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar pada 10 Oktober 2025 menunjukkan bahwa peserta didik cenderung kehilangan fokus ketika pembelajaran berlangsung secara monoton dan kurang melibatkan mereka secara aktif. Temuan tersebut diperkuat oleh pernyataan kepala sekolah yang menyebutkan bahwa peserta didik memiliki potensi spiritual yang baik, tetapi mudah kehilangan perhatian ketika metode pembelajaran kurang partisipatif. Selain itu, guru Pendidikan Agama Hindu mengungkapkan bahwa peserta didik cenderung pasif dan mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi ketika materi disampaikan secara konseptual tanpa aktivitas reflektif.

Salah satu alternatif yang dinilai relevan untuk menjawab permasalahan tersebut adalah pendekatan *Mindful Learning*. Pendekatan ini menekankan kesadaran penuh (*present awareness*), perhatian sadar, dan refleksi pengalaman belajar yang membantu peserta didik mengelola perhatian, emosi, dan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung (Karmini & Purwasidemen, 2025). Pendekatan ini juga sejalan dengan tuntutan pendidikan abad ke-21 yang mengedepankan keterlibatan aktif peserta didik dan pengembangan keterampilan sosial-emosional (Nurvana, 2025). Meskipun demikian, penelitian mengenai implementasi *Mindful Learning* pada jenjang sekolah dasar masih cenderung berfokus pada kelas tertentu dan belum banyak mengkaji penerapannya secara menyeluruh dalam konteks Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti pada berbagai tahap perkembangan peserta didik.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab tiga pertanyaan penelitian, yaitu: bagaimana implementasi pendekatan *Mindful Learning* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar; bagaimana kendala dan upaya yang dilakukan dalam penerapannya; serta bagaimana implikasinya terhadap peserta didik. Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi, kendala, upaya, dan implikasi penerapan *Mindful Learning* pada seluruh jenjang kelas I hingga VI sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah berupa pengayaan kajian pembelajaran berbasis kesadaran (*mindfulness*) dalam konteks Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti, sekaligus menghasilkan rekomendasi implementatif untuk mendukung pembentukan karakter, peningkatan kedisiplinan, dan konsentrasi belajar peserta didik di sekolah dasar.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif karena bertujuan memahami secara mendalam implementasi pendekatan *Mindful Learning* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti serta implikasinya terhadap peserta didik. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena pembelajaran secara faktual, kontekstual, dan tanpa manipulasi variabel, terutama yang berkaitan dengan proses pembelajaran, keterlibatan peserta didik, dan perubahan perilaku belajar yang muncul selama pembelajaran berlangsung (Adiningrat & Albina, 2025). Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar, Bali, yang dipilih karena memiliki lingkungan religius dan kultural yang mendukung penerapan pembelajaran berbasis kesadaran (*mindfulness*) dalam Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti. Kondisi tersebut memungkinkan pengkajian implementasi *Mindful Learning* secara autentik dalam konteks pembentukan karakter, pengendalian diri, dan internalisasi nilai-nilai Hindu.

Subjek penelitian terdiri atas guru Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti, peserta didik kelas I sampai kelas VI, serta kepala sekolah sebagai informan pendukung. Penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung, pemahaman terhadap penerapan *Mindful Learning*, dan kemampuan memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder yang diperoleh melalui observasi, wawancara terstruktur, studi dokumentasi, dan penelusuran data daring sebagai data pendukung (Febriansyah, 2022).

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif naratif dan tematik sesuai dengan fokus penelitian, sehingga mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai implementasi *Mindful Learning* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di sekolah dasar.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Implementasi Pendekatan *Mindful Learning* dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pendekatan *Mindful Learning* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar dilaksanakan secara sistematis melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan kegiatan refleksi. Temuan yang paling menonjol berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu mengubah suasana pembelajaran menjadi lebih tenang, kondusif, partisipatif, dan bermakna. Kepala sekolah, I Wayan Sahbrata, menyatakan bahwa "*Pendekatan Mindful Learning membantu peserta didik lebih tenang dan fokus saat pembelajaran berlangsung. Guru menjadi lebih mudah mengarahkan peserta didik karena suasana belajar lebih kondusif dibandingkan sebelumnya*" (I

Wayan Sahbrata, wawancara Maret 2026). Hal ini menunjukkan bahwa *Mindful Learning* tidak hanya berpengaruh terhadap aspek akademik, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan iklim belajar yang mendukung perkembangan sosial, emosional, dan spiritual peserta didik. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya pergeseran paradigma pembelajaran dari yang semula berorientasi pada penyampaian materi menjadi pembelajaran yang berpusat pada kesiapan mental dan kesadaran belajar peserta didik.

Pada tahap persiapan, guru mengawali pembelajaran melalui doa bersama, latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), dan pemusatan perhatian. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menenangkan diri, mengurangi distraksi, dan membangun kesiapan belajar sebelum memasuki materi pembelajaran. Secara filosofis, praktik tersebut memiliki keselarasan dengan konsep *Prāṇāyāma* dalam ajaran Hindu yang menekankan pengendalian napas sebagai sarana mencapai keseimbangan tubuh dan pikiran sebagaimana dijelaskan dalam *Yoga Sūtra* II.49,

"Tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmah."

Selain itu, ajaran *Bhagavad Gītā* V.27 menegaskan pentingnya pengendalian indra dan keseimbangan napas sebagai jalan menuju ketenangan diri. Dalam konteks pendidikan, latihan pernapasan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas pembuka, tetapi menjadi strategi pedagogis untuk membangun regulasi emosi dan perhatian peserta didik. Peneliti memandang bahwa keberhasilan tahap persiapan terletak pada kemampuannya mengubah kondisi psikologis peserta didik dari keadaan yang mudah teralihkan menjadi lebih terpusat dan siap mengikuti pembelajaran.

Pelaksanaan pembelajaran selanjutnya dilakukan secara dialogis, reflektif, dan kontekstual. Guru tidak lagi berperan sebagai pusat informasi, melainkan sebagai fasilitator yang menghubungkan materi dengan pengalaman kehidupan sehari-hari peserta didik melalui cerita, diskusi, dan tanya jawab. Hasil wawancara dengan guru Pendidikan Agama Hindu, Ni Kade Ayu Dwi Lestari, menunjukkan bahwa "*Peserta didik terlihat lebih fokus ketika pembelajaran dimulai dengan latihan pernapasan dan doa bersama*", "*Pembelajaran menjadi lebih interaktif karena peserta didik lebih berani menyampaikan pendapat dan pengalaman mereka*", serta "*Pembelajaran agama menjadi lebih bermakna ketika dikaitkan dengan pengalaman kehidupan sehari-hari peserta didik*" (Ni Kade Ayu Dwi Lestari, wawancara Maret 2026). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif peserta didik meningkat ketika pembelajaran tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada proses membangun makna dari pengalaman yang mereka miliki. Kondisi ini sekaligus memperlihatkan terjadinya peningkatan hubungan interpersonal antara guru dan peserta didik yang membuat suasana kelas menjadi lebih humanis dan nyaman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Teori Konstruktivisme yang dikembangkan oleh Jean Piaget dan Lev Vygotsky. Piaget memandang bahwa pengetahuan dibangun melalui proses asimilasi dan akomodasi terhadap pengalaman baru, sedangkan Vygotsky menekankan pentingnya interaksi sosial dan peran guru sebagai *scaffolding* dalam membantu perkembangan peserta didik (Iswara & Usman, 2025). Implementasi *Mindful Learning* di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar menunjukkan sinergi yang kuat dengan kedua pandangan tersebut karena peserta didik secara aktif membangun pengetahuan melalui pengalaman, refleksi, dan komunikasi yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Temuan ini juga didukung oleh Klebanova (2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran reflektif dan pemaknaan belajar peserta didik. Hanuza et al. (2026) turut menjelaskan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi, keterlibatan aktif, dan perkembangan sosial emosional secara optimal.

Kegiatan refleksi menjadi tahapan yang memperkuat internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti. Hasil wawancara dengan Komang Candra Noviana Dewi menunjukkan bahwa "*Pendekatan Mindful Learning membantu peserta didik lebih*

memahami nilai moral dan spiritual secara nyata”, “Peserta didik terlihat lebih disiplin dan lebih menghormati guru setelah pembelajaran dilakukan secara reflektif”, serta “Kegiatan refleksi membuat peserta didik lebih sadar terhadap perilaku yang mereka lakukan sehari-hari” (Komang Candra Noviana Dewi, wawancara April 2026). Hasil ini memperlihatkan bahwa refleksi tidak hanya menjadi aktivitas evaluatif, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter yang membantu peserta didik menghubungkan pengetahuan dengan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran yang memberikan ruang bagi peserta didik untuk menyampaikan pengalaman dan perasaannya juga meningkatkan rasa dihargai dan keterlibatan emosional mereka selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan dengan pembelajaran konvensional yang masih banyak diterapkan di sekolah lain. Pembelajaran konvensional umumnya berorientasi pada guru (*teacher-centered*), berfokus pada penyampaian materi dan pencapaian kognitif, serta minim aktivitas reflektif. Sebaliknya, implementasi *Mindful Learning* di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar berlangsung secara holistik melalui integrasi kesiapan mental, keterlibatan aktif, dan refleksi yang berkelanjutan. Peserta didik tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dilibatkan dalam proses memaknai pembelajaran melalui pengalaman personal. Peneliti berpendapat bahwa perbedaan mendasar ini menjadi alasan mengapa pembelajaran berbasis kesadaran lebih efektif dalam membangun karakter dibandingkan pembelajaran yang hanya berorientasi pada capaian akademik semata.

Implementasi *Mindful Learning* juga memiliki landasan filosofis yang kuat dalam ajaran Hindu, khususnya *Bhagavad Gītā* VI.26 yang menyatakan,

“*Yato yato niścaraṭi manaś cañcalam aśthiram,
tatas tato niyamyaitad ātmany eva vaśam nayet.*”

Sloka tersebut mengajarkan bahwa pikiran yang mudah mengembara harus terus dilatih untuk kembali pada pusat kesadaran diri. Dalam konteks pembelajaran, peserta didik diajak untuk mengenali gangguan perhatian yang muncul, kemudian secara sadar mengembalikan fokus pada aktivitas belajar yang sedang berlangsung. Selain itu, *Bhagavad Gītā* IV.38 menegaskan bahwa pengetahuan sejati lahir melalui disiplin diri, pengalaman, dan kesadaran yang tumbuh dari dalam diri individu. Integrasi antara ajaran Hindu dan *Mindful Learning* menunjukkan bahwa pembelajaran tidak hanya menghasilkan pemahaman konseptual, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran moral, spiritual, dan kemampuan pengendalian diri peserta didik.

Berdasarkan hasil keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa implementasi *Mindful Learning* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar. Pendekatan ini berhasil menciptakan pembelajaran yang lebih humanis, reflektif, dan berpusat pada peserta didik melalui integrasi aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan kajian pembelajaran berbasis *mindfulness* dalam konteks Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di sekolah dasar, khususnya melalui integrasi Teori Konstruktivisme dengan nilai-nilai ajaran Hindu. Temuan ini juga memperluas perspektif bahwa pembelajaran agama tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi sebagai media pembentukan kesadaran diri, penguatan karakter, dan internalisasi nilai moral yang relevan dengan kebutuhan pendidikan abad ke-21.

3.2 Kendala dan Upaya Penerapan Pendekatan *Mindful Learning* dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *Mindful Learning* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar belum sepenuhnya terlepas dari berbagai tantangan. Temuan utama yang diperoleh melalui

wawancara menunjukkan bahwa kendala yang dihadapi meliputi perbedaan tingkat konsentrasi peserta didik, keterbatasan waktu pembelajaran, serta kondisi lingkungan sekolah yang belum selalu kondusif. Kepala sekolah, I Wayan Sahbrata, menyatakan bahwa *"Tidak semua peserta didik langsung mampu mengikuti pembelajaran dengan fokus karena kemampuan konsentrasi mereka berbeda-beda"*, *"Guru membutuhkan waktu untuk membiasakan peserta didik mengikuti pembelajaran Mindful Learning secara konsisten"*, dan *"Keterbatasan waktu pembelajaran sering menjadi kendala karena guru harus menyesuaikan dengan target kurikulum"* (I Wayan Sahbrata, wawancara Maret 2026). Selain itu, lingkungan sekolah yang terkadang ramai juga memengaruhi pelaksanaan kegiatan refleksi yang membutuhkan suasana tenang. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi *Mindful Learning* merupakan proses yang kompleks karena keberhasilannya dipengaruhi oleh faktor internal peserta didik dan faktor eksternal lingkungan pembelajaran.

Interpretasi terhadap temuan tersebut menunjukkan bahwa pembentukan kesadaran diri, kemampuan memusatkan perhatian, dan pengendalian perilaku bukanlah keterampilan yang dapat berkembang secara instan, melainkan memerlukan proses adaptasi yang bertahap dan berkelanjutan. Karakteristik peserta didik sekolah dasar yang masih berada pada tahap perkembangan regulasi emosi dan pengendalian diri menyebabkan kemampuan mempertahankan fokus belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, guru dituntut memiliki kesabaran, konsistensi, dan strategi pedagogis yang adaptif dalam membimbing peserta didik. Temuan ini sejalan dengan Zelazo dan Lyons (2020) yang menjelaskan bahwa kemampuan regulasi perhatian pada anak usia sekolah dasar masih berkembang sehingga memerlukan latihan dan pembiasaan yang dilakukan secara berulang. Emerson et al. (2022) juga menjelaskan bahwa implementasi *mindfulness* di sekolah dasar sering menghadapi kendala berupa perbedaan kemampuan konsentrasi peserta didik dan kondisi lingkungan belajar yang tidak selalu stabil. Dengan demikian, hambatan yang ditemukan dalam penelitian ini bukanlah indikator kegagalan implementasi, melainkan bagian dari dinamika yang wajar dalam proses pembentukan kebiasaan belajar berbasis kesadaran.

Untuk mengatasi berbagai kendala tersebut, guru menerapkan berbagai strategi yang bersifat kreatif, fleksibel, dan berpusat pada kebutuhan peserta didik. Hasil wawancara dengan Ni Kade Ayu Dwi Lestari menunjukkan bahwa *"Peserta didik sekolah dasar mudah merasa bosan sehingga guru harus menggunakan metode yang variatif"*, *"Guru sering menggunakan cerita, video, dan permainan edukatif agar peserta didik tetap antusias belajar"*, serta *"Latihan pernapasan sederhana dilakukan sebelum pembelajaran agar peserta didik lebih tenang dan siap belajar"* (Ni Kade Ayu Dwi Lestari, wawancara Maret 2026). Guru juga menerapkan pendekatan personal bagi peserta didik yang mengalami kesulitan berkonsentrasi serta membangun kerja sama dengan orang tua agar pembiasaan *Mindful Learning* dapat berlanjut di rumah. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi *Mindful Learning* tidak hanya ditentukan oleh metode pembelajaran, tetapi juga oleh kemampuan guru dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, adaptif, dan berkesinambungan.

Temuan tersebut dianalisis menggunakan Teori Behaviorisme yang memandang belajar sebagai proses perubahan perilaku melalui hubungan antara stimulus dan respons yang diperkuat secara berulang. Dalam perspektif behaviorisme, perilaku disiplin, fokus, dan keteraturan belajar dapat dibentuk melalui pembiasaan dan penguatan (*reinforcement*) yang konsisten. Woolfolk (2021) menjelaskan bahwa penguatan positif mampu meningkatkan motivasi belajar, membentuk kebiasaan produktif, dan membantu peserta didik mengembangkan perilaku yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Dalam penelitian ini, latihan pernapasan, pengondisian kelas, refleksi sederhana, dialog personal, dan pemberian apresiasi kepada peserta didik berfungsi sebagai stimulus yang secara bertahap menghasilkan respons positif berupa meningkatnya fokus, ketenangan, kedisiplinan, dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Temuan ini juga didukung oleh Slavin (2020)

yang menyatakan bahwa penguatan positif yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran. Zimmerman (2020) menambahkan bahwa pembiasaan perilaku positif secara berkelanjutan berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) yang lebih mandiri.

Selain memiliki landasan pedagogis, upaya yang dilakukan guru juga memiliki keselarasan dengan ajaran Hindu yang menekankan pentingnya latihan dan pengendalian diri secara berkelanjutan. Hal tersebut tercermin dalam *Bhagavad Gītā* VI.35 yang menyatakan:

*“Asaṁśayaṁ mahā-bāho mano durnigrahaṁ calam,
abhyāsa tu kaunteya vairāgyeṇa ca grhyate,”*

Mengajarkan bahwa pikiran memang sulit dikendalikan, tetapi dapat dikuasai melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus. Makna sloka ini sangat relevan dengan kondisi peserta didik yang masih mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Guru yang secara konsisten membimbing peserta didik melalui latihan perhatian sadar, pengondisian kelas, dan refleksi diri telah menerapkan prinsip *abhyāsa* atau latihan berkelanjutan dalam proses pembelajaran. Selain itu, *Bhagavad Gītā* II.50 menegaskan bahwa ketekunan dan kebijaksanaan merupakan bagian penting dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses belajar. Dalam konteks penelitian ini, berbagai hambatan yang ditemukan tidak dipandang sebagai kegagalan, melainkan sebagai bagian dari proses pendidikan yang harus dihadapi melalui konsistensi dan inovasi pembelajaran.

Menurut peneliti makna utama dari temuan ini terletak pada perubahan paradigma dalam memahami keberhasilan pembelajaran. Keberhasilan *Mindful Learning* tidak diukur dari kemampuan menghilangkan seluruh hambatan yang muncul, tetapi dari kemampuan guru, peserta didik, dan lingkungan sekolah dalam membangun budaya belajar yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Hambatan yang ditemukan justru memperlihatkan bahwa pembelajaran berbasis kesadaran membutuhkan proses yang lebih mendalam dibandingkan pembelajaran konvensional karena tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan, karakter, dan pengendalian diri peserta didik. Oleh karena itu, konsistensi pembiasaan dan kolaborasi antara sekolah, guru, dan keluarga menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan implementasinya.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kendala dalam penerapan *Mindful Learning* merupakan bagian dari dinamika yang wajar dalam proses pembentukan perilaku belajar peserta didik sekolah dasar. Berbagai upaya yang dilakukan guru melalui metode pembelajaran yang variatif, latihan pernapasan, pendekatan personal, penguatan positif, dan kerja sama dengan orang tua terbukti membantu meminimalkan hambatan yang muncul secara bertahap. Kontribusi akademik penelitian ini terletak pada penguatan kajian mengenai implementasi *Mindful Learning* dalam konteks Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti melalui integrasi Teori Behaviorisme dan nilai-nilai ajaran Hindu. Temuan ini memperlihatkan bahwa pembelajaran berbasis kesadaran bukan hanya strategi pedagogis, tetapi juga merupakan pendekatan holistik yang mendukung pembentukan regulasi diri, kedisiplinan, dan karakter peserta didik secara berkelanjutan.

3.3 Implikasi Penerapan Pendekatan *Mindful Learning* dalam Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *Mindful Learning* memberikan implikasi yang luas terhadap perkembangan peserta didik, kualitas pembelajaran, budaya sekolah, serta penguatan nilai-nilai Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar. Temuan utama berdasarkan hasil wawancara memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan pada aspek disiplin, konsentrasi,

pengendalian emosi, kesadaran diri, hubungan sosial, dan internalisasi nilai moral serta spiritual peserta didik. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa *Mindful Learning* tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan capaian akademik, tetapi juga mendukung perkembangan kepribadian peserta didik secara holistik. Kepala sekolah, I Wayan Sahbrata, menyatakan bahwa "*Peserta didik menjadi lebih disiplin dan lebih sopan setelah pembelajaran Mindful Learning diterapkan*", "*Suasana kelas menjadi lebih tertib sehingga guru lebih mudah menyampaikan materi pembelajaran*", dan "*Mindful Learning sangat relevan diterapkan sebagai pembelajaran karakter di sekolah dasar*" (I Wayan Sahbrata, wawancara Maret 2026). Hal tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis kesadaran tidak hanya mengubah perilaku individu, tetapi juga membangun budaya belajar yang lebih positif di lingkungan sekolah.

Perubahan tersebut semakin diperkuat oleh pengalaman peserta didik. Putu Meira Redina mengungkapkan bahwa "*Saya menjadi lebih tenang dan lebih fokus saat mengikuti pelajaran karena diajak berkonsentrasi sebelum belajar dimulai*", "*Saya lebih mudah memahami materi pelajaran karena suasana kelas menjadi lebih nyaman dan tidak ribut*", serta "*Pembelajaran seperti ini membuat saya lebih semangat datang ke sekolah dan mengikuti kegiatan belajar*" (Putu Meira Redina, wawancara Maret 2026). Sementara itu, Putu Regita Mianti menyatakan bahwa "*Pembelajaran menjadi lebih mudah dipahami karena selalu dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari peserta didik*" dan "*Kegiatan refleksi membuat peserta didik lebih mampu membedakan perilaku yang baik dan kurang baik*" (Putu Regita Mianti, wawancara Maret 2026). Hasil wawancara tersebut memperlihatkan bahwa pembelajaran yang dilaksanakan secara reflektif, kontekstual, dan berpusat pada peserta didik mampu meningkatkan keterlibatan aktif sekaligus menumbuhkan motivasi intrinsik dalam belajar. Peserta didik tidak lagi hanya menerima informasi, tetapi secara aktif membangun makna dari pengalaman yang mereka miliki.

Hasil juga lainnya menunjukkan bahwa *Mindful Learning* berimplikasi terhadap perkembangan moral dan hubungan sosial peserta didik. I Made Pasek Oka Saputra Yasa mengungkapkan bahwa "*Saya jadi lebih bisa mengendalikan emosi kalau ada masalah di kelas*", "*Saya lebih peduli dengan teman dan lebih menghormati guru saat belajar*", serta "*Saya jadi lebih berani menyampaikan pendapat karena tidak merasa tegang saat belajar*" (I Made Pasek Oka Saputra Yasa, wawancara Maret 2026). Komang Candra Noviana Dewi juga menjelaskan bahwa "*Peserta didik lebih mampu mengendalikan emosi dan tidak mudah marah ketika terjadi masalah di kelas*", "*Peserta didik menjadi lebih peduli terhadap teman dan lebih menghormati guru*", serta "*Mindful Learning memberikan dampak positif terhadap perkembangan moral dan spiritual peserta didik*" (Komang Candra Noviana Dewi, wawancara April 2026). Temuan ini memperlihatkan bahwa pembelajaran berbasis kesadaran memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi, empati sosial, dan hubungan interpersonal yang lebih sehat.

Dalam konteks Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti, implikasi yang paling menonjol terlihat pada proses internalisasi nilai-nilai agama ke dalam perilaku nyata peserta didik. Ni Wayan Alita Prajna Putri Jaya menyatakan bahwa "*Pembelajaran Agama Hindu menjadi lebih mudah dipahami karena dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari*", "*Saya lebih bisa memahami nilai Tri Kaya Parisudha melalui kegiatan refleksi di kelas*", serta "*Kegiatan doa dan refleksi sebelum belajar membuat saya lebih fokus dan merasa lebih tenang*" (Ni Wayan Alita Prajna Putri Jaya, wawancara Maret 2026). Hal ini menunjukkan bahwa *Mindful Learning* membantu peserta didik menghayati ajaran agama Hindu secara kontekstual, bukan sekadar memahami konsep teoritis. Peserta didik belajar menerapkan nilai *Tri Kaya Parisudha*, *Tat Twam Asi*, dan *Catur Guru* melalui pengalaman belajar yang reflektif dan berkelanjutan. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya transformasi pembelajaran agama dari yang sebelumnya berorientasi pada penguasaan materi menjadi pembelajaran yang berorientasi pada pembentukan karakter dan kesadaran diri.

Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan Teori Humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow. Perspektif humanistik memandang pendidikan sebagai proses memanusiakan manusia melalui pengembangan potensi kognitif, afektif, sosial, dan spiritual secara seimbang. Rogers menekankan pentingnya hubungan yang empatik, hangat, dan penuh penghargaan antara guru dan peserta didik, sedangkan Maslow menjelaskan bahwa kebutuhan rasa aman, penghargaan, dan aktualisasi diri harus terpenuhi agar peserta didik dapat berkembang secara optimal. Implementasi *Mindful Learning* di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar menunjukkan keselarasan yang kuat dengan kedua pandangan tersebut. Peserta didik merasa diterima, dihargai, dan memiliki ruang untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut melakukan kesalahan. Lingkungan belajar yang aman dan nyaman inilah yang kemudian mendorong tumbuhnya motivasi belajar, rasa percaya diri, dan perkembangan karakter secara berkelanjutan.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh berbagai penelitian terdahulu. Prasetyo et al. (2022) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, kesejahteraan psikologis, dan keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran. Chailani et al. (2024) menjelaskan bahwa pembelajaran humanistik berbasis refleksi berkontribusi terhadap perkembangan karakter, kemampuan sosial emosional, serta pembentukan perilaku positif peserta didik. Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian tersebut karena menunjukkan bahwa *Mindful Learning* tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas pembelajaran, tetapi juga membentuk peserta didik yang lebih disiplin, tenang, bertanggung jawab, dan memiliki kepedulian sosial yang lebih baik. Selain itu, penelitian Andoolo dan Landawe (2025), Nasution dan Najari (2025), Handoko (2025), Bustomi (2024), Hamidah et al. (2024), dan Maula (2021) turut mendukung bahwa lingkungan belajar yang reflektif, humanis, dan penuh penghargaan mampu memperkuat internalisasi nilai moral, spiritual, serta perkembangan sosial emosional peserta didik.

Hasil penelitian ini juga memiliki landasan filosofis yang kuat dalam ajaran Hindu. *Bhagavad Gītā* VI.27 menegaskan bahwa ketenangan pikiran merupakan salah satu kondisi utama untuk mencapai perkembangan diri yang optimal, sedangkan *Bhagavad Gītā* XVI.1-2 menjelaskan bahwa sifat-sifat luhur seperti pengendalian diri, ketenangan, kejujuran, dan sikap damai merupakan tujuan utama pendidikan manusia. Dalam konteks penelitian ini, kegiatan refleksi, latihan pernapasan sadar, dan pembelajaran yang berpusat pada kesadaran diri membantu peserta didik mengembangkan karakter tersebut secara bertahap. Peneliti berpandangan bahwa integrasi antara *Mindful Learning* dan nilai-nilai ajaran Hindu menjadi salah satu kekuatan utama pendekatan ini karena mampu menjembatani antara dimensi pedagogis modern dengan kearifan lokal dan spiritualitas Hindu yang telah lama menempatkan kesadaran diri sebagai fondasi pembentukan karakter manusia.

Selain memberikan dampak terhadap peserta didik, penelitian ini juga menunjukkan adanya implikasi eksternal terhadap sekolah dan pengembangan akademik. Lingkungan sekolah menjadi lebih kondusif, harmonis, dan mendukung pelaksanaan pendidikan karakter secara berkelanjutan. Di sisi lain, hasil penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan kajian akademik di bidang Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti karena memperluas perspektif pembelajaran agama berbasis *mindfulness* yang selama ini masih relatif terbatas. Temuan ini juga membuka peluang penelitian lanjutan yang menghubungkan *Mindful Learning* dengan variabel lain seperti motivasi belajar, kecerdasan emosional, karakter religius, keterampilan sosial, dan kesehatan mental peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *Mindful Learning* memberikan implikasi yang signifikan terhadap perkembangan peserta didik secara holistik melalui penguatan aspek intelektual, emosional, sosial, moral, dan spiritual. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kualitas pembelajaran, tetapi juga

membentuk budaya sekolah yang lebih humanis dan berkarakter. Kontribusi akademik penelitian ini terletak pada penguatan kajian pembelajaran berbasis *mindfulness* dalam konteks Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti melalui integrasi Teori Humanistik dengan nilai-nilai ajaran Hindu. Temuan ini juga mempertegas bahwa pembelajaran agama di sekolah dasar tidak lagi cukup berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi perlu diarahkan pada pembentukan kesadaran diri, penguatan karakter, dan internalisasi nilai-nilai spiritual yang relevan dengan kebutuhan pendidikan abad ke-21.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *Mindful Learning* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti di SD Negeri 8 Kesiman Denpasar dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan refleksi pembelajaran yang berlangsung secara berkelanjutan. Penerapan pendekatan tersebut terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, meningkatkan keterlibatan peserta didik, serta mengembangkan aspek akademik, emosional, sosial, moral, dan spiritual peserta didik. Meskipun pelaksanaannya menghadapi beberapa kendala, seperti perbedaan kemampuan konsentrasi peserta didik, keterbatasan waktu pembelajaran, dan kondisi lingkungan sekolah yang ramai, berbagai upaya yang dilakukan guru melalui pembiasaan, pendekatan personal, metode pembelajaran yang variatif, dan kerja sama dengan orang tua mampu mendukung keberhasilan implementasinya. Hasil penelitian ini sekaligus menjawab tujuan dan rumusan masalah penelitian bahwa pendekatan *Mindful Learning* efektif mendukung pembelajaran yang lebih humanis, reflektif, dan bermakna dalam Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat relevansi teori konstruktivisme, behaviorisme, dan humanistik dalam penerapan pembelajaran berbasis kesadaran yang berorientasi pada pengembangan peserta didik secara utuh. Secara praktis, hasil penelitian memberikan alternatif strategi pembelajaran yang dapat digunakan untuk memperkuat pembentukan karakter, kesadaran diri, dan internalisasi nilai-nilai ajaran Hindu, seperti *Tri Kaya Parisudha*, *Tat Twam Asi*, dan *Catur Guru*. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilaksanakan pada satu sekolah dasar dan berfokus pada mata pelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti dengan pendekatan kualitatif sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada konteks yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas lokasi, jenjang pendidikan, dan variabel penelitian, serta menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *Mindful Learning* dalam berbagai konteks pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Andoolo, S. D. N., & Landawe, S. M. P. N. (2025). Internalisasi Nilai Pendidikan Agama Hindu dalam Bhagavata Purana sebagai Upaya Pembentukan Karakter Spiritual Siswa, 5(2), 122-131.
- Adiningrat, N., & Albina, M. (2025). Penerapan Model Pendekatan Deskriptif dalam Penelitian Pendidikan. 196-204.
- Bustomi. (2024). *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Volume 7 Nomor 4, 2024 | 16376. 7, 16376-16383.
- Chailani, M. I., Fahrub, A. W., Luki, L., & Rohmatilah, F. (2024). Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya dalam Pembelajaran PAI (*Humanistic Learning Theory and Its Implications in Learning Islamic Education*), 33(2), 583-594.
- Febriansyah. (2022). *Persepsi Siswa Mengenai Pendidikan Seks (Studi Deskriptif Kualitatif) Pada Siswa Kelas Atas Sdn Bandungan 03 Kabupaten Semarang*. Vol. 2 No. https://jurnal.unw.ac.id/index.php/dwijaloka/article/view/1511?utm_source

- Hamidah, F., Supriyanto, A., & Malang, U. N. (2024). Application of Behavioristic Learning Theory and Its Implications in Learning in Primary Schools, 18(1), 53–60.
- Handoko, H. (2025). Peran Guru sebagai Fasilitator: Meningkatkan Pembelajaran Kelompok Anak SD Berdasarkan Prinsip Konstruktivisme, 10.
- Hasibuan. (2025). *Pendidikan Menuju Abad 21 Menyediakan Generasi Cerdas dan Adaptif*. 1(5), 29–35.
- Iskandar. (2025). *Hakikat Belajar Abad Ke-21 Dalam Mengintegrasikan Keterampilan, Pengetahuan, Dan Teknologi Siswa Sekolah Dasar*. 10.
- Karmini, N. W., & Purwasidemen, I. B. (2025). *Building Learning Awareness: Mindful Learning Strategies in the Independent Curriculum in Balinese Culture-Based Schools*.
- Mulyani. (2024). *Integrasi teori pembelajaran sosial emosional pada kurikulum berbasis kearifan lokal untuk mencegah perilaku*. 09.
- Nasution, N. A., & Najari, M. (2025). Implementation of Carl Rogers' Humanistic Learning Theory in Islamic Religious Education Learning at MIS Miftahul Hasanah Binjai, 5(2), 347–353.
- Nurvana. (2025). *Strategi Efektif Mengintegrasikan Pembelajaran Sosial Emosional dalam Pembelajaran Abad Ke-21*. 3(2), 70–75.
- Prasetyo, R., Suciptaningsih, O. A., Malang, U. N., & Article, H. (2022). *Jurnal Ilmiah Global Education*, 3(2), 233–237.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., & Wilensky, R. (2022). Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results from Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 590–604.
- Slavin, R. E. (2020). *Educational psychology: Theory and practice* (13th ed.). Boston: Pearson Education.
- Woolfolk, A. (2021). *Educational psychology* (15th ed.). Boston: Pearson Education.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2020). *The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective*. *Child Development Perspectives*, 14(3), 184–190.
- Zimmerman, B. J. (2020). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives and educational implications*. New York: Routledge.