

Enhancing Attention and Reducing Disruptive Behavior in Early Childhood Education through Mindfulness Techniques

Meningkatkan Perhatian dan Mengurangi Perilaku Mengganggu pada Anak Paud Melalui Teknik *Mindfulness*

Ilma Nur Mafaiz¹, Ahmad Afandi², Firman Ashadi³

Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI ARGOPURO Jember, Jawa Timur^{1,2,3}

Email: ilmanrfaiz03@gmail.com¹, a_afandi41@yahoo.com², blueisfirman@gmail.com³

*Corresponding Author

Received : 20 August 2025, Revised : 12 September 2025, Accepted : 6 October 2025

ABSTRACT

This study aims to improve attention and reduce disruptive behavior through mindfulness techniques at Al Hidayah 74 Kindergarten, Sumberejo Village, Ambulu District, Jember Regency. Mindfulness is a technique that teaches children to focus on the present moment without judgment, proven effective in reducing anxiety and enhancing self-awareness. This technique helps children regulate emotions, focus on instructions, and respond positively to their feelings. The study employed a qualitative approach with a case study method, allowing the researcher to deeply understand the phenomenon. The research subjects included the principal, teachers, and parents. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. Data analysis involved data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Preliminary observations showed that some children displayed disruptive behaviors such as talking to friends, disturbing other children, and wandering during lessons. This study is expected to provide insights into the effectiveness of mindfulness in improving attention and reducing disruptive behavior. The research data sources were obtained from students' quantitative learning outcomes. The results of the first cycle showed that in indicator 1, 5 out of 12 students achieved individual mastery with a classical completeness of 40%, while in indicator 2, 5 out of 12 students achieved individual mastery with a classical completeness of 42%. In the second cycle, improvements were observed: in indicator 1, 11 out of 12 students achieved individual mastery with a classical completeness of 91%, and in indicator 2, 10 out of 12 students achieved individual mastery with a classical completeness of 82%. This study is also expected to provide benefits for teachers and parents in applying mindfulness techniques to improve attention and reduce disruptive behavior in early childhood..

Keywords: *Mindfulness, Attention, Disruptive Behavior.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perhatian dan mengurangi perilaku mengganggu melalui teknik mindfulness di TK Al Hidayah 74 Desa Sumberejo, Kecamatan Ambulu, Kabupaten Jember. Mindfulness merupakan teknik yang mengajarkan anak untuk fokus pada momen sekarang tanpa menghakimi, yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesadaran diri. Teknik ini membantu anak mengatur emosi, fokus pada instruksi, serta merespons perasaan secara positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara mendalam. Subjek penelitian meliputi kepala sekolah, guru, dan wali murid. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil observasi awal menunjukkan beberapa anak menunjukkan perilaku mengganggu seperti mengajak bicara teman, mengganggu anak lain, serta berjalan-jalan saat pembelajaran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai efektivitas mindfulness dalam meningkatkan perhatian dan mengurangi perilaku mengganggu. Sumber data penelitian diperoleh dari data kuantitatif hasil belajar siswa. Hasil penelitian siklus 1 diperoleh siswa yang tuntas secara individu sebanyak 5 siswa dari 12 siswa dengan ketuntasan klasikal sebesar 40% dan pada indikator 2 diperoleh siswa yang tuntas

secara individu sebanyak 5 siswa dari 12 siswa dengan ketuntasan klasikal 42%. Sedangkan hasil penelitian siklus 2 mengalami indikator 1 diperoleh siswa yang tuntas secara individu sebanyak 11 siswa dari 12 siswa dengan ketuntasan klasikal sebesar 91% dan pada indikator 2 diperoleh siswa yang tuntas secara individu sebanyak 10 siswa dari 12 siswa dengan ketuntasan klasikal 82%. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru dan orang tua dalam menerapkan teknik *mindfulness* untuk meningkatkan perhatian serta mengurangi perilaku mengganggu pada anak usia dini.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Perhatian, Perilaku Mengganggu.

1. Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran penting sebagai landasan awal bagi perkembangan anak, mencakup aspek sosial, emosional, maupun kognitif. Anak usia 0–6 tahun berada pada fase yang membutuhkan stimulasi agar potensi perkembangannya dapat tumbuh secara maksimal (Yulia et al., 2021). Meski demikian, pada rentang usia ini sering dijumpai kendala dalam mengontrol perhatian, yang kerap memicu perilaku mengganggu di lingkungan belajar. PAUD sendiri merupakan upaya sadar yang dirancang untuk mendukung pertumbuhan jasmani dan rohani anak sejak lahir hingga usia enam tahun, dengan cara menyediakan pengalaman belajar dan stimulasi yang menyeluruh sehingga anak mampu berkembang secara optimal sesuai nilai, norma, serta harapan masyarakat (Arifudin, 2019). Oleh karena itu, pendidik maupun orang tua dituntut untuk menghadirkan suasana belajar yang mendukung kebutuhan perkembangan anak. Salah satu hambatan yang sering muncul ialah keterbatasan anak dalam memusatkan perhatian, yang pada akhirnya dapat mengganggu proses pembelajaran maupun interaksi sosial. Manifestasi perilaku tersebut biasanya berupa kesulitan duduk tenang, mudah teralihkan, atau kurang mampu mengikuti arahan. Hal ini tentu dapat menghambat aktivitas belajar serta interaksi dengan guru maupun teman sebaya. Dengan demikian, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu anak lebih fokus sekaligus mengurangi perilaku yang mengganggu. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah penggunaan teknik *mindfulness*.

Perilaku mengganggu dapat diartikan sebagai segala bentuk tindakan maupun ucapan yang mampu menghambat, mengganggu, atau mengalihkan kegiatan belajar sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai secara optimal. Bentuk perilaku tersebut meliputi berbagai tingkah laku yang kurang sesuai, seperti tantrum, mudah marah, merengek atau menangis berlebihan, mencari perhatian, tidak patuh, menentang, berperilaku agresif hingga membahayakan diri sendiri maupun orang lain, melakukan pencurian, berbohong, merusak barang, dan perilaku menyimpang lainnya (Andina, 2021). Tindakan ini dapat dialami oleh siapa saja, baik anak yang berkembang normal, anak dengan gangguan, bahkan orang dewasa.

Mindfulness sendiri dipahami sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian penuh pada momen saat ini tanpa memberikan penilaian. Melalui konsep ini, individu dilatih untuk menyadari pikiran, perasaan, serta sensasi fisik yang dialami tanpa terjebak pada penilaian negatif (Khoirunnisa, Andini, & Mulyeni, 2025). Pada anak, penerapan *mindfulness* bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi pada aktivitas yang sedang berlangsung, sehingga mereka lebih mampu mengikuti instruksi maupun menyelesaikan tugas. Jon Kabat-Zinn merupakan salah satu tokoh yang mengembangkan konsep modern *mindfulness* melalui program *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* yang bertujuan mengelola stres sekaligus meningkatkan kualitas hidup (Khoirunnisa, Andini, & Mulyeni, 2025). Lebih jauh, teknik ini dapat membantu anak dalam mengatur emosi, menenangkan diri ketika merasa cemas atau marah, serta menyadari setiap tindakan yang dilakukan. Dengan begitu, *mindfulness* bukan hanya melatih fokus, tetapi juga menumbuhkan kemampuan regulasi emosi serta respons yang lebih sehat dan positif. Secara keseluruhan, *mindfulness* dapat dipandang sebagai praktik kesadaran penuh pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi, yang bertujuan untuk menekan stres, memperkuat kesadaran diri, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kualitas hidup. Melalui fungsi tersebut, *mindfulness* dapat mendukung anak dalam meningkatkan perhatian, mengurangi kecemasan, serta mengembangkan kemampuan kognitifnya.

Zimmerman (1995) menjelaskan bahwa perilaku mengganggu sering kali muncul secara impulsif dan tidak selalu dianggap mengganggu oleh setiap orang. Sementara itu, Trisnawati (2019) mendefinisikan perilaku mengganggu sebagai tindakan yang dapat menghambat misi, tujuan, ketertiban, suasana akademik, operasional, proses, maupun fungsi pendidikan. Dengan demikian, perilaku mengganggu dapat dipahami sebagai tindakan spontan yang dalam kondisi tertentu berpotensi menghalangi tercapainya tujuan dan ketertiban pembelajaran, serta mengganggu keberlangsungan aktivitas akademik. Artinya, dampak dari perilaku ini sangat bergantung pada konteks dan persepsi individu, tetapi secara umum dapat mengurangi efektivitas proses belajar serta merusak lingkungan pendidikan.

Jon Kabat-Zinn mendeskripsikan *mindfulness* sebagai “kesadaran yang timbul dari memberi perhatian dengan cara tertentu; sengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian.” Shauna Shapiro menambahkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berkaitan dengan memperhatikan, melainkan juga “bagaimana cara kita memperhatikan,” yang mencakup tiga komponen utama: niat, fokus perhatian, dan sikap. Dengan demikian, *mindfulness* dapat dipahami sebagai kesadaran penuh untuk hadir pada saat ini secara sengaja, tanpa menghakimi, dan disertai sikap positif. *Mindfulness* bukan sekadar memusatkan perhatian, melainkan juga mencakup cara memberi perhatian yang didasari niat yang jelas, fokus pada pengalaman kini, serta sikap menerima dan ramah terhadap diri maupun keadaan. Dengan kata lain, *mindfulness* merupakan keterampilan hadir sepenuhnya dalam pengalaman, dengan kesadaran yang terarah dan hati yang terbuka.

Berdasarkan hasil observasi di TK Al Hidayah 74 Desa Sumberejo Kecamatan Ambulu, ditemukan permasalahan berupa perilaku mengganggu yang berdampak pada konsentrasi dan jalannya pembelajaran. Beberapa anak sering berbicara dengan teman sebangku, mengganggu siswa di depannya, atau berjalan-jalan dan bermain ketika kegiatan belajar berlangsung. Perilaku semacam ini tidak hanya mengurangi fokus mereka sendiri, tetapi juga mengganggu konsentrasi teman lain, sehingga suasana kelas menjadi kurang kondusif. Akibatnya, proses pembelajaran tidak berjalan efektif karena guru lebih banyak menghabiskan waktu untuk menegur dan menertibkan siswa daripada menyampaikan materi secara optimal. Kondisi tersebut juga menurunkan pemahaman siswa terhadap pelajaran, membuat suasana kelas menjadi tidak teratur, serta berdampak pada motivasi belajar dan perkembangan sosial-emosional anak. Jika tidak ditangani, perilaku ini dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran dan perkembangan karakter positif anak sejak dini.

Permasalahan tersebut menjadi dasar fokus penelitian, yaitu bagaimana meningkatkan perhatian sekaligus mengurangi perilaku mengganggu pada anak usia 5–6 tahun di TK Al Hidayah 74. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul “Meningkatkan Perhatian dan Mengurangi Perilaku Mengganggu pada Anak Melalui Teknik *Mindfulness*.” Alasan pemilihan judul tersebut adalah untuk mengetahui sejauh mana penerapan teknik *mindfulness* mampu meningkatkan konsentrasi serta meminimalisasi perilaku mengganggu pada anak usia dini, khususnya di TK Al Hidayah 74 Desa Sumberejo Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

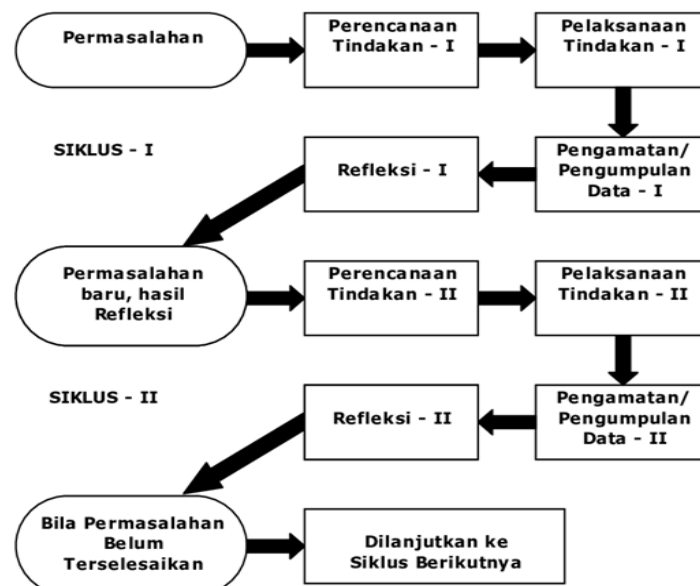
Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan penelitian yang dilaksanakan guru di kelas dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Metode ini dilakukan secara siklus, meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk mengatasi masalah pembelajaran yang spesifik. Fatmawati dkk. (2024) menjelaskan bahwa PTK adalah bentuk penelitian praktis yang berfokus pada pemecahan masalah sehari-hari di kelas guna meningkatkan efektivitas pembelajaran.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bersifat reflektif, dengan tujuan utama meningkatkan mutu pembelajaran di kelas. PTK dipilih karena relevan untuk menyelesaikan berbagai persoalan yang muncul dalam proses belajar mengajar,

sekaligus memberikan gambaran yang bermakna mengenai dinamika pembelajaran (Hastuti, 2022). Fokus penelitian diarahkan pada upaya menggambarkan sekaligus meningkatkan konsentrasi anak serta menekan perilaku mengganggu melalui penerapan teknik mindfulness pada kelompok B TK Al Hidayah 74. Melalui PTK, peneliti berusaha menemukan alternatif pemecahan masalah rendahnya perhatian anak saat kegiatan belajar, khususnya dalam aktivitas bermain peran, dengan cara mengintegrasikan teknik mindfulness yang menyenangkan serta sesuai tahap perkembangan anak usia dini.

Rancangan penelitian ini mengikuti model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun kegiatan mindfulness sederhana sesuai perkembangan anak, antara lain latihan pernapasan sadar, mendengarkan suara alam atau bunyi lonceng untuk melatih konsentrasi, body scan ringan, serta mindful eating menggunakan potongan buah. Tahap pelaksanaan dilakukan setiap pagi selama sepuluh menit sebelum pembelajaran inti dimulai, dengan melibatkan anak pada latihan-latihan sederhana agar terbiasa fokus dan tenang. Selanjutnya, tahap observasi dilakukan melalui pencatatan perilaku anak pada lembar observasi, terutama terkait kemampuan untuk duduk dengan tenang, mendengarkan, dan tidak mengganggu teman. Hasil observasi kemudian dianalisis dalam tahap refleksi untuk mengevaluasi efektivitas tindakan, sekaligus menjadi acuan perbaikan pada siklus berikutnya apabila masih ada anak yang mengalami kesulitan dalam menjaga fokus.



Gambar 1. Diagram Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis dan McTaggart

Penelitian ini melibatkan kepala sekolah, guru, dan wali murid sebagai subjek, sedangkan populasi penelitian adalah anak-anak berusia 5–6 tahun yang bersekolah di TK Al Hidayah 74. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel karena jumlahnya terbatas. Dengan demikian, penelitian ini mencakup 18 anak dari kelompok B. Proses penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri atas tahapan identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, serta refleksi.

Analisis data mengacu pada model PTK yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart. Data observasi kemudian diolah menggunakan teknik persentase sesuai rumus yang dijelaskan oleh Krismony, Parmiti, dan Japa (2020). Fokus utama analisis diarahkan pada dua indikator, yakni tingkat perhatian dan perilaku mengganggu. Setiap indikator dinilai dengan empat kategori perkembangan, yaitu Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Penelitian dinyatakan berhasil apabila sekurang-kurangnya 76% anak mencapai kategori BSB, baik dalam hal peningkatan perhatian maupun pengurangan perilaku mengganggu.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

SIKLUS I

Pada siklus 1 terdapat beberapa point yang harus diperhatikan diantaranya sebagai berikut :

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, guru menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), dan menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam pembelajaran.



Gambar 2. Kegiatan Meditasi *Mindfulness* Siklus I

2. Pelaksanaan

Pertemuan siklus 1 dilaksanakan selama 6 hari, dimulai pada hari Senin, 21 – 26 Juli 2025, pada tahap pelaksanaan guru memberikan penjelasan tentang Tema : Tubuhku, dengan fokus pada meningkatkan perhatian dan mengurangi perilaku mengganggu melalui teknik *mindfulness*. Kegiatan yang dilakukan adalah:

a. Hari Pertama

1. Bermain puzzle anggota tubuh, di mana anak-anak dapat mengenal dan memahami bagian-bagian tubuh secara lebih baik.
2. Menebali dan menghubungkan kata dengan gambar anggota tubuh, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kemampuan membaca dan mengenal kosakata terkait dengan tubuh.

b. Hari Kedua

1. Menebalkan lambang dengan menghitung jari tangan, sehingga anak-anak dapat mengenal dan memahami konsep angka serta bagian-bagian tubuh, khususnya jari tangan.
2. Mengecap jari tangan dan mewarnainya, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kesadaran dan apresiasi terhadap bagian-bagian tubuh, serta mengembangkan kemampuan motorik halus mereka.

c. Hari Ketiga

1. Tanya jawab tentang kegunaan panca indra dan apa saja bagian tubuh yang ada di wajah, sehingga anak-anak dapat memahami fungsi dan bagian-bagian tubuh yang penting.
2. Melengkapi gambar wajah dan menebalkan kata di bawahnya, sehingga anak-anak dapat mengenal dan memahami bagian-bagian wajah serta meningkatkan kemampuan membaca dan menulis mereka.
3. Mewarnai gambar wajah atau membuat kolase gambar kepala menggunakan kapas, sehingga anak-anak dapat mengembangkan kemampuan motorik halus dan kreativitas mereka.

d. Hari Keempat

1. Tanya jawab tentang fungsi anggota tubuh, seperti:
 - Mulut: untuk makan, berbicara, dan lain-lain
 - Hidung: untuk bernapas dan mencium bau

- Mata: untuk melihat
 - Telinga: untuk mendengar
 - Tangan: untuk memegang, menulis, dan lain-lain
2. Mewarnai kotak bagian tubuh yang digunakan, sehingga anak-anak dapat mengenal dan memahami fungsi anggota tubuh secara lebih baik.
- e. Harsi Kelima
1. Tanya jawab tentang fungsi hidung, seperti:
 - Untuk bernapas
 - Untuk mencium bau
 - Pentingnya menjaga kesehatan hidung
 2. Bermain petak umpet, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kemampuan sensorik dan motorik mereka, serta belajar tentang konsep mencari dan menemukan.
- f. Hari keenam
1. Praktek menendang dan menangkap bola, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kemampuan motorik dan koordinasi tubuh mereka.
 2. Bermain lompat tali, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kemampuan motorik dan keseimbangan tubuh mereka.
 3. LKS Kolase gambar Kepala dengan kapas, sehingga anak-anak dapat mengembangkan kemampuan kreatif dan motorik halus mereka, serta mengenal bagian-bagian tubuh, khususnya kepala.



Gambar 3. Proses Kegiatan Belajar Mengajar Siklus I

b. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, anak-anak tampak antusias dan senang ketika mengikuti kegiatan pembelajaran. Mereka mampu menirukan instruksi guru sesuai arahan, meskipun pada beberapa kegiatan masih diperlukan pendampingan. Setelah enam hari pelaksanaan tindakan, terjadi peningkatan pada aspek perhatian dan mindfulness dengan pencapaian pada kategori BB, MB, BSH, dan BSB.

Untuk indikator perhatian, diperoleh hasil bahwa 7 anak (60%) berada pada kategori Mulai Berkembang (MB), sedangkan 5 anak (40%) sudah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Tidak ada anak yang termasuk dalam kategori Belum Berkembang (BB) maupun Berkembang Sangat Baik (BSB). Nilai rata-rata skor indikator perhatian adalah 2,41 yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak mulai mampu mendengarkan instruksi dan menyelesaikan kegiatan dengan cukup baik.

Sementara itu, pada indikator perilaku mengganggu terlihat adanya variasi pencapaian. Sebanyak 2 anak (16%) masih berada pada kategori Belum Berkembang (BB), 5 anak (42%) masuk kategori Mulai Berkembang (MB), dan 5 anak lainnya (42%) berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Sama halnya dengan indikator perhatian, tidak ada anak yang mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Nilai rata-rata skor indikator perilaku mengganggu

adalah 2,25, yang berarti sebagian anak sudah menunjukkan kemampuan mengendalikan diri dengan cukup baik, meskipun masih ada beberapa yang cenderung sering mengganggu teman atau kesulitan menjaga ketenangan saat kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil siklus I menunjukkan bahwa penerapan kegiatan *mindfulness* telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan perhatian anak dan pengurangan perilaku mengganggu. Namun demikian, hasil ini belum mencapai kriteria keberhasilan yang ditetapkan, sehingga perlu dilakukan perbaikan dan penyempurnaan tindakan pada siklus berikutnya.

c. Refleksi

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa capaian hasil belajar anak masih belum memenuhi indikator keberhasilan. Pada indikator pertama dari 12 anak, terdapat 9 anak (60%) berada pada kategori Mulai Berkembang (MB) dan 5 anak (40%) berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Sementara itu, pada indikator kedua dari 12 anak, terdapat 2 anak (16%) berada pada kategori Belum Berkembang (BB), 5 anak (42%) pada kategori MB, dan 5 anak (42%) pada kategori BSH. Hal ini menunjukkan perlunya tindakan lanjutan pada siklus II.

Hasil evaluasi mengindikasikan adanya beberapa aspek yang perlu direfleksikan dalam tindakan berikutnya, khususnya agar perhatian anak dapat lebih meningkat dan perilaku mengganggu dapat diminimalkan. Refleksi yang diperoleh antara lain masih kurangnya konsentrasi anak serta adanya sebagian anak yang mengganggu temannya saat kegiatan berlangsung.

Oleh karena itu, pada siklus II direncanakan penerapan kegiatan *mindfulness* yang lebih variatif dan menarik, seperti *mindful drawing* dan *mindful eating*. Dengan strategi tersebut, diharapkan terjadi perubahan yang signifikan, yakni pergeseran dari kategori Mulai Berkembang (MB) menjadi Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau Berkembang Sangat Baik (BSB), sesuai target indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu 76%.

SIKLUS II

Pada siklus 2 terdapat beberapa point yang harus diperhatikan diantaranya sebagai berikut :

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, guru menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), dan menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam pembelajaran.



Gambar 4. Kegiatan Meditasi Mindfulness Siklus II

2. Pelaksanaan

Pertemuan siklus 2 dilaksanakan selama 6 hari, dimulai pada hari Senin, 28 Juli – 2 Agustus 2025, pada tahap pelaksanaan guru memberikan penjelasan tentang Tema : Kesukaanku, dengan fokus pada meningkatkan perhatian dan mengurangi perilaku mengganggu melalui teknik *mindfulness*. Kegiatan yang dilakukan adalah:

a. Hari Pertama

1. Tanya jawab tentang apa saja makanan kesukaan anak, sehingga anak-anak dapat mengungkapkan kesukaan dan minat mereka.

2. Menghubungkan lambang bilangan dengan jumlah makanan kesukaan anak, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kemampuan matematika dan logika mereka, serta mengenal konsep bilangan dan jumlah.
 3. *Mindful drawing*: Menggambar makanan kesukaan anak dengan detail dan warna yang cerah, sehingga anak-anak dapat meningkatkan perhatian dan kesadaran diri mereka, serta mengembangkan kreativitas dan kemampuan motorik halus. Anak-anak dapat menggambar makanan kesukaan mereka dengan bebas, seperti buah, sayuran, atau makanan lainnya.
- b. Hari Kedua
1. Pengenalan bentuk-bentuk geometri, seperti lingkaran, persegi, segitiga, sehingga anak-anak dapat mengenal dan memahami konsep geometri.
 2. Menebak bentuk gambar makanan, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kemampuan pengamatan dan logika mereka, serta mengenal bentuk-bentuk geometri dalam konteks yang menyenangkan.
 3. *Mindful eating*: Makan buah apel dengan penuh perhatian, memperhatikan rasa, tekstur, dan aroma buah apel, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kesadaran dan perhatian mereka terhadap pengalaman makan.
- c. Hari Ketiga
1. Menghafal doa makan dan minum, sehingga anak-anak dapat memahami pentingnya berdoa sebelum melakukan aktivitas sehari-hari.
 2. Memilih gambar sikap yang baik dalam makan dan minum, sehingga anak-anak dapat memahami dan mengenal perilaku yang baik dalam situasi tersebut.
 3. Memberi gambar V (centang) pada sikap yang baik dalam makan dan minum, sehingga anak-anak dapat membedakan antara perilaku yang baik dan tidak baik.
- d. Hari Keempat
1. Tanya jawab tentang macam-macam minuman, sehingga anak-anak dapat mengenal dan memahami berbagai jenis minuman yang ada.
 2. Menebalkan di buku kotak huruf "e" dengan gambar es krim, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kemampuan menulis dan mengenal huruf "e" dalam konteks yang menyenangkan.
- e. Hari Kelima
1. Tanya jawab tentang macam-macam mainan anak perempuan dan laki-laki, sehingga anak-anak dapat mengenal dan memahami berbagai jenis mainan yang ada.
 2. *Mindful drawing*: Menggambar mainan kesukaan anak sesuai kemampuan masing-masing dengan detail dan warna yang cerah, sehingga anak-anak dapat meningkatkan perhatian dan kesadaran diri mereka, serta mengembangkan kreativitas dan kemampuan motorik halus. Anak-anak dapat menggambar boneka, mobil, atau mainan lainnya yang mereka sukai.
- f. Hari keenam
1. Menggambar boneka, sehingga anak-anak dapat mengembangkan kreativitas dan kemampuan motorik halus mereka.
 2. Mewarnai gambar boneka yang dibuatnya, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kemampuan seni dan mengembangkan imajinasi mereka.
 3. *Mindful eating*: Makan permen *gummy* sambil memperhatikan rasa, tekstur, dan aroma, sehingga anak-anak dapat meningkatkan kesadaran dan perhatian mereka terhadap pengalaman makan.



Gambar 5. Kegiatan Belajar Mengajar Siklus II

b. Observasi

Pada hasil observasi siklus II terlihat adanya peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Hal ini ditunjukkan dengan semakin baiknya perhatian anak serta berkurangnya perilaku mengganggu melalui penerapan teknik *mindfulness*. Pembaruan kegiatan seperti *mindful drawing* dan *mindful eating* membuat anak semakin antusias dalam mengikuti pembelajaran.

Pada indikator perhatian, hasil pengamatan menunjukkan bahwa 1 anak (9%) berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), sementara 11 anak (91%) telah mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Tidak ada anak yang berada pada kategori Belum Berkembang (BB) maupun Mulai Berkembang (MB). Nilai rata-rata skor indikator perhatian sebesar 3,9, yang berarti hampir seluruh anak mampu fokus, menyelesaikan kegiatan, dan memberikan respon sesuai instruksi guru dengan sangat baik.

Sementara itu, pada indikator perilaku mengganggu juga terlihat perkembangan positif. Sebanyak 1 anak (9%) masih berada pada kategori Mulai Berkembang (MB), 1 anak (9%) berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan 10 anak (82%) telah mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Tidak ada anak yang berada dalam kategori Belum Berkembang (BB). Nilai rata-rata skor indikator perilaku mengganggu adalah 3,4, yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak sudah mampu menjaga ketenangan, tidak mengganggu teman, dan mengikuti instruksi guru dengan baik.

Secara keseluruhan, hasil siklus II membuktikan bahwa penerapan teknik *mindfulness* melalui variasi kegiatan kreatif dan menyenangkan dapat meningkatkan perhatian anak secara optimal sekaligus menekan perilaku mengganggu di kelas. Dengan pencapaian sebagian besar anak berada pada kategori BSB, dapat disimpulkan bahwa kriteria keberhasilan penelitian telah tercapai pada siklus II.

c. Refleksi

Tabel diatas menunjukkan dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar anak sudah mencapai indikator keberhasilan. Pada indikator 1 dari 12 anak terdapat 1 anak masuk kategori BSH, dan 11 anak masih masuk kategori BSB. Dan pada indikator 2 dari 12 anak terdapat 1 anak dengan kategori MB, 1 anak dengan kategori BSH, dan 10 anak dengan kategori BSB. Sehingga tindakan dihentikan.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *mindfulness* memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kualitas proses belajar anak usia dini. Melalui kegiatan yang dirancang, anak-anak mampu memperlihatkan perubahan perilaku yang cukup signifikan. Mereka tidak hanya menjadi lebih fokus dalam memperhatikan penjelasan guru, tetapi juga menunjukkan kemampuan untuk merespons dengan sopan ketika diajak berkomunikasi. Selain

itu, anak mampu mengikuti instruksi pembelajaran dengan baik, tanpa menunjukkan sikap menolak ataupun mengabaikan perintah yang diberikan. Hal ini menandakan bahwa mindfulness tidak sekadar berfungsi sebagai strategi pengendalian perilaku, tetapi juga sebagai sarana pembentukan sikap positif dalam interaksi sosial sehari-hari di lingkungan sekolah.

Kegiatan mindfulness yang diterapkan dalam pembelajaran tidak hanya berupa pengenalan konsep, tetapi juga dilaksanakan melalui aktivitas langsung yang melibatkan anak secara aktif. Misalnya, guru mengajak anak melakukan latihan pernapasan sederhana, duduk tenang dalam beberapa menit, atau memberikan instruksi untuk menyadari gerakan tubuh dan perasaan yang mereka alami. Aktivitas seperti ini membantu anak untuk lebih mengenali dirinya sendiri, mengelola emosi, serta meningkatkan kemampuan regulasi diri. Dengan adanya keterlibatan langsung, anak menjadi lebih mudah memahami esensi mindfulness sebagai keterampilan praktis, bukan hanya teori abstrak.

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus tindakan kelas. Pada siklus pertama, hasil belajar anak masih jauh dari indikator keberhasilan. Hanya sebagian kecil anak yang berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), sementara target minimal keberhasilan sebesar 76% belum tercapai. Kondisi ini mencerminkan bahwa pada tahap awal, anak-anak masih membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan pendekatan pembelajaran yang baru. Namun, pada siklus kedua tampak adanya perkembangan yang signifikan. Sebanyak 11 anak berhasil mencapai kriteria minimal pada indikator pertama, sedangkan 10 anak lainnya berhasil memenuhi kriteria minimal pada indikator kedua. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan mindfulness secara berkelanjutan dapat memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan hasil belajar sekaligus menurunkan perilaku yang tidak sesuai.

Hasil yang diperoleh sejalan dengan teori Kabat-Zinn (1994) yang menyatakan bahwa mindfulness merupakan kondisi kesadaran penuh dengan cara memberikan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini, tanpa disertai penilaian atau penghakiman. Anak-anak yang terbiasa dilatih dengan mindfulness cenderung lebih mampu mengarahkan konsentrasi pada kegiatan belajar, sehingga tidak mudah teralihkan oleh hal-hal di sekitarnya. Selain itu, Shapiro dkk. (2006) menguraikan bahwa mindfulness memiliki tiga komponen utama, yaitu niat (intention), perhatian (attention), dan sikap (attitude). Niat membuat anak memiliki kesadaran akan tujuan dari aktivitas yang dijalankan, perhatian menolong anak agar tetap fokus pada pengalaman yang terjadi saat ini, sedangkan sikap membantu mereka untuk menerima segala pengalaman dengan lebih tenang dan tanpa reaksi berlebihan.

Lebih jauh, penerapan mindfulness dalam pendidikan anak usia dini juga berkaitan erat dengan perkembangan sosial-emosional. Anak yang terbiasa melakukan latihan mindfulness akan lebih mudah mengendalikan emosi, menurunkan perilaku impulsif, serta belajar bersikap sabar ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Misalnya, ketika anak merasa terganggu oleh temannya, mereka dapat menenangkan diri terlebih dahulu melalui latihan pernapasan sebelum bereaksi secara negatif. Hal ini tentu sangat penting dalam konteks pembelajaran di kelas, karena perilaku yang lebih tenang dan terkendali akan menciptakan suasana belajar yang kondusif, baik bagi anak itu sendiri maupun bagi teman-temannya.

Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan teknik mindfulness tidak hanya berdampak pada peningkatan perhatian dan penurunan perilaku mengganggu, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pembentukan karakter positif anak sejak usia dini. Hasil peningkatan pada siklus kedua membuktikan bahwa mindfulness adalah metode yang efektif, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Penerapan strategi ini dapat dijadikan alternatif bagi guru dalam mengelola kelas, sekaligus sebagai pendekatan yang mendukung tercapainya tujuan pendidikan holistik, yaitu membentuk anak yang cerdas, berkarakter, dan mampu mengendalikan dirinya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa pada siklus I menunjukkan bahwa indikator keberhasilan sebesar 76% belum tercapai. Pada indikator perhatian, sebagian besar anak berada pada kategori Mulai Berkembang, sementara sisanya berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan. Pada indikator perilaku mengganggu, masih terdapat anak yang berada pada kategori Belum Berkembang, meskipun sebagian lainnya sudah mulai menunjukkan perkembangan pada kategori Mulai Berkembang dan Berkembang Sesuai Harapan. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun ada peningkatan, secara keseluruhan hasil belajar anak belum memenuhi kriteria yang ditetapkan sehingga diperlukan tindakan perbaikan pada siklus berikutnya.

Pada siklus II, terlihat adanya peningkatan yang signifikan. Pada indikator perhatian, hampir seluruh anak berhasil mencapai kategori Berkembang Sangat Baik, dengan hanya satu anak yang masih berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan. Demikian pula pada indikator perilaku mengganggu, sebagian besar anak berhasil masuk ke kategori Berkembang Sangat Baik, sementara hanya sedikit yang masih berada pada kategori Mulai Berkembang atau Berkembang Sesuai Harapan. Dengan pencapaian ini, indikator keberhasilan sebesar 76% telah terpenuhi, sehingga tindakan pembelajaran dapat dihentikan karena target yang ditetapkan sudah tercapai.

Secara keseluruhan, hasil siklus I menegaskan perlunya perbaikan dalam penerapan tindakan, sementara hasil siklus II menunjukkan keberhasilan yang sesuai dengan indikator yang diharapkan, dengan sebagian besar anak mencapai kategori optimal dalam perhatian maupun pengendalian perilaku.

References

- Almalika, Reva. 2024a. "3 Fase Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 7–12 Bulan." ibudanbalita.com.
- Almalika, Reva. 2024b. "Kenali Ciri-Ciri Bayi Cerdas dalam Kandungan dan Setelah Lahir." ibudanbalita.com.
- Ananta, Yusi Desia. 2025. "Penanganan Kurangnya Perhatian Orang Tua pada Perilaku Anak Usia Dini." 3(1).
- Andina, Noor Latifah. 2021. "Teknik Pemodelan untuk Mengurangi Perilaku Mengganggu pada Anak." *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 9(2): 50–54. doi:10.22219/procedia.v9i2.15784.
- Arifudin, Opan. 2019. Konsep PAUD.
- Aryanti, Mega Siska. 2024. "Kenali 6 Tahapan Perkembangan Bermain Anak yang Wajib Tahu." happyplayindonesia.com.
- Bernadi, Resna Maulia Ayu. 2017. "Peningkatan Kreativitas Siswa Kelas IV SD melalui Pembelajaran Tematik Integratif dengan Pendekatan Open-Ended." *Jurnal Prima Edukasia* 5(1): 91–101. doi:10.21831/jpe.v5i1.7783.
- Bimba-aiueo. 2020. "Berapakah Usia Ideal Anak Masuk Sekolah Dasar." bimba-aiueo.com.
- Chintya, Risma, & Masganti Sit. 2024. "Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini." *Journal of Psychology and Child Development* 4(1): 159–68. doi:10.37680/absorbent.
- Crescentini, Cristiano, Viviana Capurso, Samantha Furlan, & Franco Fabbro. 2016. "Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being." *Frontiers in Psychology* 7(JUN): 1–12. doi:10.3389/fpsyg.2016.00805.
- Dunning, Darren, Kate Tudor, Lucy Radley, Nicola Dalrymple, Julia Funk, Maris Vainre, Tamsin Ford, et al. 2022. "Do Mindfulness-Based Programmes Improve the Cognitive Skills, Behaviour and Mental Health of Children and Adolescents? An Updated Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials." *Evidence-Based Mental Health* 25(3): 135–42. doi:10.1136/ebmental-2022-300464.

- Fatmawati, Risdiana Andika, Salman Al-Farisi, & Arief Hidayatullah. 2024. "Workshop Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Sekolah Dasar." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 1(11): 2890–93. doi:10.59837/jpmmba.v1i11.600.
- Flook, Lisa, Simon B. Goldberg, Laura Pinger, & Richard J. Davidson. 2015. "Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills." *Developmental Psychology* 51(1): 44–51. doi:10.1037/a0038256.
- Haines, Beth A., Phan Y. Hong, Kathy R. Immel, & David A. Lishner. 2023. "The Mindfulness-Based Kindness Curriculum for Preschoolers: An Applied Multi-Site Randomized Control Trial." *Mindfulness* 14(9): 2195–2210. doi:10.1007/s12671-023-02210-8.
- Hastuti, Sri. 2022. "Penelitian Tindakan Kelas sebagai Upaya Peningkatan Pengembangan Pembelajaran Mahasiswa PBI UNS." *Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik* 6(3): 553. doi:10.20961/jdc.v6i3.68126.
- Indonesia, Wyeth Nutrition. 2024. "Mudah dan Efektif, Ini 7 Cara Melatih Fokus Anak." wyethnutrition.co.id.
- Indrawati, Erdina. 2019. "Misbehavior dan Faktor-Faktor Penyebabnya." *Buletin K-PIN*.
- James, Cristy. 2021. "Perkembangan Anak – Pentingnya Perhatian Positif." medicine.iu.edu.
- Kander, Tharen N., David Lawrence, Allison Fox, Stephen Houghton, & Rodrigo Becerra. 2024. "Mindfulness-Based Interventions for Preadolescent Children: A Comprehensive Meta-Analysis." *Journal of School Psychology* 102(November 2023): 101261. doi:10.1016/j.jsp.2023.101261.
- Kania, Gina, Rini Novianti Yusuf, Umi Laela Sari, & Stit Rakeyan Santang. 2023. "Menumbuhkan Kemampuan Empati Anak melalui Pembiasaan Makan Bersama." *Jurnal Plamboyan Edu (JPE)* 1(2): 147–56.
- Khoirunnisa, Alivia, Marsya Andini, & Sri Mulyeni. 2025. "Menangani Overthinking dengan Mindfulness Therapy." 4: 38–45.
- Kinan. 2025. "Ciri-Ciri Tumbuh Kembang Bayi Sehat Usia 3 Bulan, Bunda Perlu Tahu." haibunda.com.
- Krisdiyanto, Joko. 2022. "Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa dalam Mengendalikan Perilaku Agresif melalui Pelatihan Meditasi Mindfulness." *Jurnal Psikologi Malahayati* 4(2): 104–13. doi:10.33024/jpm.v4i2.6079.
- Krismony, Ni Putu Aprilia, Desak Putu Parmiti, & I Gusti Ngurah Japa. 2020. "Pengembangan Instrumen Penilaian untuk Mengukur Motivasi Belajar Siswa SD." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru* 3(2): 249. doi:10.23887/jippg.v3i2.28264.
- Kumparanmom. 2019. "Selain Prestasi di Sekolah, Yuk Kenali Tanda Lain Kecerdasan Anak." kumparan.com.
- Laelatul Arofah, Rosalia Dewi Nawantara, & Yuanita Dwi Krisphianti. 2025. "Mindfulness dalam Praktik Pendidikan: Teknik dan Penerapannya untuk Guru." wirasena.unpkediri.ac.id.
- Laila. 2024. "Mengenal Perkembangan Emosi: Tahapan, Faktor, dan Cirinya." [gramedia.com](https://www.gramedia.com/best-seller/perkembangan-emosi/). <https://www.gramedia.com/best-seller/perkembangan-emosi/>
- Li, Shasha, Xuejing Jia, Yingyuan Ni, Lijun Xu, & Yue Li. 2023. "Influence of Educational Environment, Learning Motivation, and Emotional Intelligence on Metacognitive Awareness in Nursing Students: The Role of Self-Directed Learning Ability." *Research Square Preprint*: 1–16.
- Listyaningsih, Erna, Nursiwi Nugraheni, & Ira Budi Yuliasih. 2023. "Peningkatan Hasil Belajar melalui Pendekatan Tarl Model PBL dalam Matematika Kelas V SDN Bendan Ngisor." *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1(6): 620–27.
- Maulidiya, Febriyani, Annisa Ajeng. 2023. "Kecerdasan Kinestetik Anak dan Cara Mengembangkannya." bebeclub.co.id.
- Mayangsari, Agnes Mariana, & D. Y. P. Sugiharto. 2024. "Self-Control in Adolescent: A Systematic Literature Review." 7(2): 230–45.
- Mengelola, D. A. N., Emosi Untuk, & Ibu-ibu Kelompok Keluarga. 2024. "Vol. 2 No. 2, Bulan Oktober 2024." 2(2): 48–57.

- Milo, Nestle. 2024. "Cara Fokus Belajar yang Ampuh untuk Hasil Terbaik!" milo.co.id.
- Nisa, Uswatun. 2023. "Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Perkembangan Moral Anak Usia Dini di TK Rejo Asri." *Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education (IJIGAE)* 3(2): 109–18. <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/IJIGAE/>
- Rambe, Novani Maryam, Afiatin Nisa, Ari Sapto Halasan Simanullang, & Wahjoedi. 2015. "Peran Lingkungan Keluarga dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa." *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan* II(1): 118–38.
- Rengganis, Anggi, Lenny Kendhawati, & Marisa Fransiska Moeliono. 2022. "Adaptasi Budaya Attention Training Technique untuk Anak Usia 5–6 Tahun." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10(1): 267–77. doi:10.22219/jipt.v10i1.16059.
- Roman Ponomarev, Sergey Sklyar, Varvara Krasilnikova, & Tamara Savina. 2023. "Digital Cognitive Training for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder." *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Salguero, Pierce. 2022. "Apa Kata Ahli tentang Mindfulness." [theconversation.com](https://theconversation.com/apa-kata-ahli-tentang-mindfulness-183091). <https://theconversation.com/apa-kata-ahli-tentang-mindfulness-183091>
- Sariyani, Made Dewi, Putu Arik Herliawati, Rini Winangsih, Prodi Kebidanan Advaita Medika Tabanan, et al. "Manfaat Meditasi Mindfulness untuk Meningkatkan Perhatian dan Fokus Anak di Sekolah Minggu Buddha."
- Yulia, Resti, Delfi Eliza, Kata Kunci: Literasi, Pengembangan Literasi Berbahasa, Anak Usia Dini. 2021. "Pengembangan Literasi Bahasa Anak Usia Dini." *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1): 53–60. doi:10.29313/ga.
- Yunita, Olivia. 2024. "Interaksi Sosial: Pengertian, Ciri, Syarat, Bentuk, dan Faktor." brainacademy.id.