

MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK MELALUI PROGRAM EDUKASI MINDFULNESS DI SD SKOUW YAMBE DAN SD SKOUW MABO

Rispah Purba¹⁾, Alim Mutaqin²⁾, Firda Wati, S.I.Kom³⁾, Daud Kaigere⁴⁾

^{1,2,3,4)} PGSD, Fakultas, Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Cenderawasih

rispahpurba.rp@gmail.com. (1) alimmutaqin182@gmail.com, (2) amieleen001@gmail.com, (3)
kaigeredaud@gmail.com (4)

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program edukasi mindfulness dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik sekolah dasar di SD Skouw Yambe dan SD Skouw Mabo. Program mindfulness dipandang sebagai pendekatan preventif dan promotif untuk membantu anak-anak mengelola emosi, menurunkan stres, serta meningkatkan fokus dan kesadaran diri. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest, melibatkan 19 siswa sebagai kelompok eksperimen di SD Skouw Yambe dan 24 siswa sebagai kelompok kontrol di SD Skouw Mabo. Instrumen pengumpulan data meliputi tes, observasi, angket, dan dokumentasi, dengan analisis data melalui uji normalitas, N-Gain, dan Independent Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SD Skouw Yambe yang mengikuti program mengalami peningkatan kesehatan mental secara signifikan, dengan sebagian besar berada pada kategori peningkatan sedang hingga tinggi. Sebaliknya, siswa di SD Skouw Mabo yang tidak menerima intervensi menunjukkan peningkatan yang relatif rendah. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program edukasi mindfulness efektif dan layak diterapkan dalam konteks pendidikan dasar, khususnya untuk mendukung kesehatan mental siswa di wilayah dengan tantangan sosial dan geografis seperti di SD Skouw Yambe.

Kata Kunci : Mindfulness, Kesehatan Mental, Siswa Sekolah Dasar,

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of a mindfulness education program in improving the mental health of elementary school students at SD Skouw Yambe and SD Skouw Mabo. Mindfulness is viewed as a preventive and promotive approach to help children regulate emotions, reduce stress, and enhance focus and self-awareness. The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, involving 19 students as the experimental group at SD Skouw Yambe and 24 students as the control group at SD Skouw Mabo. Data collection instruments included tests, observations, questionnaires, and documentation, with data analysis conducted through normality tests, N-Gain analysis, and Independent Sample t-Tests. The results showed that students at SD Skouw Yambe who participated in the program experienced significant improvements in mental health, with most falling into the moderate to high improvement categories. In contrast, students at SD Skouw Mabo who did not receive the intervention showed relatively low improvement. These findings were supported by statistical tests that revealed significant differences between the two groups. The study concludes that the mindfulness education program is effective and suitable for implementation in primary education settings, particularly in supporting students' mental health in regions facing social and geographical challenges, such as SD Skouw Yambe.

Keywords: Mindfulness, Mental Health, Elementary Students

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam tumbuh kembang peserta didik. Kondisi mental yang sehat memungkinkan anak-anak untuk belajar secara efektif, membangun hubungan yang positif, mengatasi tantangan, dan mencapai potensi penuh mereka. Sebaliknya, masalah kesehatan mental pada usia dini dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan perilaku anak, bahkan berlanjut hingga dewasa (World Health Organization, 2022). Dalam konteks pendidikan dasar, periode Sekolah Dasar (SD) menjadi krusial dalam membentuk fondasi kesehatan mental peserta didik. Di usia ini, anak-anak mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk transisi dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah yang lebih luas, tuntutan akademik yang meningkat, interaksi sosial yang lebih kompleks, serta perkembangan pemahaman diri dan emosi. Tantangan-tantangan ini, jika tidak direspon dengan baik, dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, kesulitan konsentrasi, dan masalah perilaku (American Academy of Pediatrics, 2019). Salah satu pendekatan yang semakin diakui efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis adalah mindfulness. Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 1990). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat membantu individu untuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, meningkatkan regulasi emosi, meningkatkan fokus dan perhatian, serta meningkatkan rasa welas asih terhadap diri sendiri dan orang lain (Grossman et al., 2004; Williams et al., 2007). Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan hasil yang positif terkait dengan implementasi program mindfulness di sekolah. Studi oleh Semple et al. (2010) menunjukkan bahwa program mindfulness berbasis sekolah dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar. Begitu pula, penelitian oleh Schonert-Reichl et al. (2015) menemukan bahwa program mindfulness dapat meningkatkan perhatian, mengurangi masalah perilaku, dan meningkatkan prososialitas pada siswa. Meskipun demikian, penelitian mengenai efektivitas program edukasi mindfulness dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di konteks sekolah dasar di Indonesia, khususnya di wilayah dengan karakteristik unik seperti SD Skouw Yambe dan SD Skouw Mabo, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan bukti empiris mengenai potensi manfaat program edukasi mindfulness dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di kedua sekolah tersebut.

.

1. Perumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan yaitu : bagaimana penelitian dengan judul Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Melalui Program Edukasi Mindfulness Di SD Skouw Yambe Dan SD Skouw Mabo dapat dilaksanakan dengan benar dan tepat waktu.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pada penelitian ini adalah memperoleh hasil penelitian dari judul Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Melalui Program Edukasi Mindfulness Di SD Skouw Yambe Dan SD Skouw Mabo

3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah : dapat mengimplikasikan hasil penelitian dari judul Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Melalui Program Edukasi Mindfulness Di SD Skouw Yambe Dan SD Skouw Mabo terhadap Masyarakat dan dunia Pendidikan. .

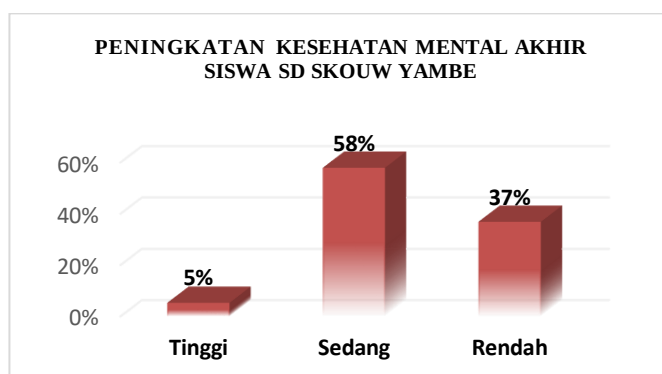
II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian *pre experimental design*. Metode penelitian pre-eksperimental design ini dilakukan pada satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan media video animasi. Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *one group pretest posttest desain* yang mana sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu diberi tes awal pre test dan setelah diberi perlakuan juga di tes kembali dengan soal tes yang sama sebagai tes akhir post test. Desain ini melibatkan satu kelompok pre test (O_1) diberi treatment (X) dan diberi post test (O_2). pada treatment itu membandingkan nilai pre test dan nilai post test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Skouw Yambe yang berjumlah 19 orang dan SD Skouw Mabo berjumlah 24 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes, observasi, angket, dan dokumentasi. Adapun instrument pengumpulan data penelitian ini adalah uji validitas, uji reliabilitas, tingkat kesukaran, dan daya pembeda soal. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah perhitungan uji ternormalisasi (N-Gain), uji normalitas, dan uji hipotesis (Uji t)..

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

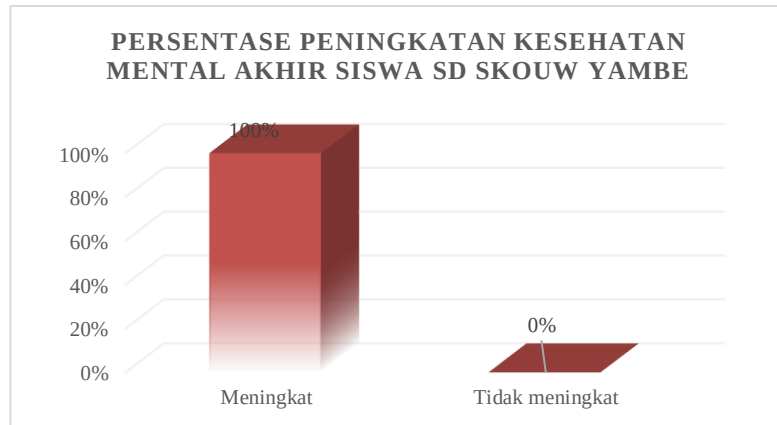
Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik di SD Skouw Yambe yang Mengikuti Implementasi

Adapun peningkatan kesehatan mental peserta didik di sd skouw yambe yang mengikuti program edukasi mindfulness (kelas eksperimen) pada tabel di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Kesehatan Mental Akhir Siswa SD Skouw Mabo

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam diagram, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Skouw Yambe mengalami peningkatan kesehatan mental dalam kategori Sedang, yaitu sebesar 58% dari total siswa. Artinya, lebih dari setengah jumlah siswa menunjukkan peningkatan yang cukup bermakna setelah mengikuti program intervensi. Selain itu, terdapat 37% siswa yang mengalami peningkatan dalam kategori Rendah, sementara hanya 5% siswa yang menunjukkan peningkatan dalam kategori Tinggi.

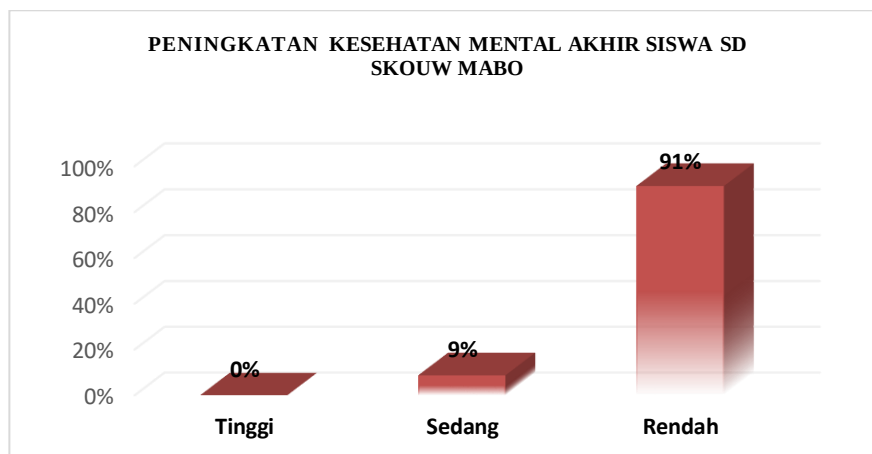


Gambar 5. Diagram Batang Peningkatan Kesehatan Mental Akhir Siswa SD Skouw Yambe

Diagram tersebut menunjukkan bahwa seluruh siswa SD Skouw Yambe yang menjadi subjek dalam penelitian mengalami peningkatan kesehatan mental setelah mengikuti program intervensi. Terlihat bahwa 100% siswa mengalami peningkatan, sedangkan 0% siswa tidak mengalami peningkatan.

Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik di SD Skouw Mabo yang Tidak Mengikuti Program Edukasi Mindfulness (Kelas Kontrol)

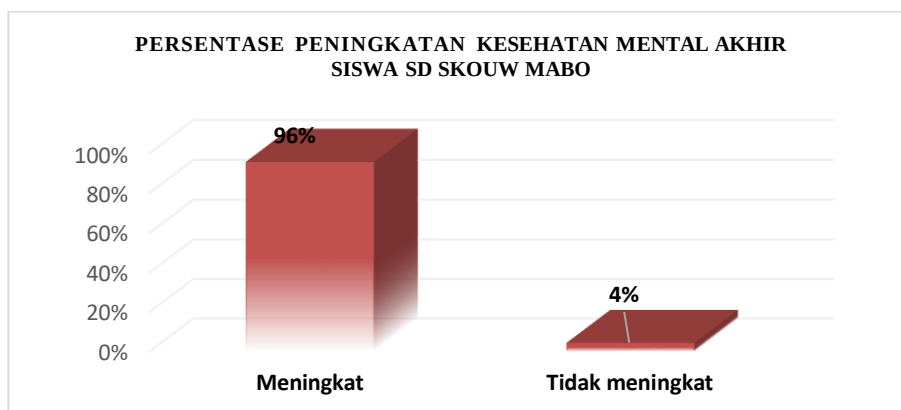
Analisis peningkatan skor kesehatan mental siswa kelompok kontrol dilakukan dengan menggunakan rumus N-Gain, yang membandingkan skor awal dan skor akhir masing-masing siswa. Kategori peningkatan dibedakan menjadi tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan rentang nilai N-Gain. Hasil perhitungan N-Gain pada 23 siswa kelompok kontrol (91%) mengalami peningkatan kesehatan mental yang tergolong dalam kategori rendah, sedangkan hanya 2 siswa (9%) yang mencapai kategori sedang. Untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program edukasi mindfulness dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik, dilakukan pengukuran terhadap kategori peningkatan skor kesehatan mental akhir. Hasil pengukuran di SD Skouw Mabo disajikan pada Gambar berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Presentase Kesehatan Mental Akhir Siswa SD Skouw Mabo

Berdasarkan diagram terlihat bahwa sebagian besar peserta didik di SD Skouw Mabo berada pada kategori peningkatan rendah, yaitu sebesar 91%. Sementara itu, 9% siswa mengalami peningkatan dalam kategori sedang, dan tidak ada peserta didik yang mencapai kategori peningkatan tinggi.. Temuan ini menunjukkan bahwa program edukasi mindfulness yang dilaksanakan di SD Skouw Mabo belum memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental peserta didik. Mayoritas siswa masih menunjukkan perkembangan yang minimal, dan hanya sebagian

kecil yang mengalami perbaikan sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi atau program edukasi khusus seperti mindfulness, peningkatan kesehatan mental siswa pada kelompok kontrol terjadi secara minim dan cenderung tidak signifikan. Mayoritas siswa tidak mengalami perubahan yang berarti, bahkan terdapat satu siswa yang mengalami penurunan skor. Hal ini memperkuat pentingnya intervensi sistematis dalam mendukung kesehatan mental siswa. Berbeda dengan kelompok eksperimen yang mendapat program edukasi mindfulness dan menunjukkan peningkatan signifikan, kelompok kontrol cenderung stagnan. Temuan ini sejalan dengan hasil berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu siswa dalam meningkatkan fokus, ketenangan, serta kemampuan regulasi emosi.



Gambar 8. Persentase Peningkatan Kesehatan Mental Akhir Siswa SD Skouw Mabo

Secara umum, program mindfulness di SD Skouw Mabo dapat dikategorikan berhasil, namun masih perlu penyempurnaan agar hasilnya bisa optimal dan merata bagi semua siswa. Pendekatan individual atau dukungan tambahan untuk siswa yang belum merespons baik dapat menjadi langkah strategis berikutnya.

Perbandingan Hasil Peningkatan Kesehatan Mental Siswa di SD Skouw Mabo dan SD Skouw Yambe

Program edukasi mindfulness telah dilaksanakan di dua sekolah dasar, yaitu SD Skouw Mabo dan SD Skouw Yambe, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Untuk menilai efektivitas program, dilakukan analisis terhadap kategori peningkatan skor kesehatan mental akhir siswa di masing-masing sekolah. Berikut ini adalah perbandingan hasilnya:

Tabel 4.7 Perbandingan Hasil Peningkatan Kesehatan Mental Siswa di SD Skouw Mabo dan SD Skouw Yambe

Kategori Peningkatan	SD Skouw Mabo	SD Skouw Yambe
Tinggi	0%	5%
Sedang	9%	58%
Rendah	91%	37%

Tabel diatas menunjukkan adanya perbedaan kategori peningkatan kesehatan mental peserta didik antara SD Skouw Mabo (kelas kontrol) dan SD Skouw Yambe (kelas eksperimen). di SD Skouw Yambe, peserta didik yang mengikuti program edukasi *mindfulness* mengalami peningkatan kesehatan mental yang lebih baik. sebanyak 5% peserta didik mengalami peningkatan dalam kategori tinggi, 58% dalam kategori sedang, dan 37% dalam kategori rendah. hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik di SD Skouw Yambe mengalami peningkatan yang cukup signifikan setelah mengikuti program *mindfulness*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan:

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui implementasi program edukasi mindfulness di SD Skouw Yambe (sebagai kelas eksperimen) dan perbandingannya dengan SD Skouw Mabo (kelas kontrol), maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Program edukasi mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di SD Skouw Yambe, yang ditunjukkan melalui peningkatan skor kesehatan mental dari pretest ke posttest serta perubahan perilaku siswa yang lebih tenang, fokus, dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik.
2. Metode mindfulness yang sederhana dan sesuai usia, seperti pernapasan sadar, body scan, dan mindful listening, dapat diterima dengan baik oleh siswa sekolah dasar dan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih positif.
3. Respons peserta didik, guru, dan kepala sekolah terhadap program sangat positif. Peserta didik merasa lebih nyaman dan rileks, guru melihat adanya peningkatan konsentrasi dan kontrol emosi siswa, dan pihak sekolah mendukung pelaksanaan program sebagai bagian dari penguatan karakter dan kesehatan mental.
4. Terdapat faktor-faktor pendukung keberhasilan, antara lain antusiasme siswa, dukungan guru, dan kesederhanaan metode. Namun, juga ditemukan hambatan seperti keterbatasan waktu pelaksanaan, pemahaman guru yang masih terbatas, serta belum adanya fasilitator internal yang terlatih.
5. Sekalipun SD Skouw Mabo tidak menerima intervensi program secara langsung, persepsi mereka terhadap mindfulness cenderung positif dan menunjukkan ketertarikan untuk mengadopsinya di masa mendatang, dengan catatan adanya pendampingan dan pelatihan yang memadai

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2019). Mental health promotion in schools. *Pediatrics*, 144(1), e20191182.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2010). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*,¹ 15(1), 34-41.
- Burnett, R., Galton, M., & Pell, A. (2014). Implementing mindfulness in schools: An evaluation of the MYRIAD project: Mindfulness and resilience in adolescence. *British Educational Research Journal*, 40(1), 177-191.
- I Gusti Ngurah Agung Suryaputra¹, Ni Wayan Yuningrat, I Wayan Mudianta, Retno Indriaswuri. 2023. Penguatan Pendidikan Karakter Di Sd Dana Punia Singaraja Melalui Penerapan Mindfulness Berbasis Filosofi Ngayah.
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Halleck, G., & Day-Vines, N. L. (2017). Mindfulness-based interventions in schools: A meta-analysis of the impact on academic outcomes. *School Psychology Quarterly*, 32(3), 303-320.
- Ratu Meri Augusta, Sulthona Faturrohman, dan Ully Arta Miladia. 2024. Pengaruh Mindfulness Dalam Meningkatkan Kompetensi Sosial Emosional, Motivasi Belajar Dan Regulasi Emosi (Amigdala) Pada Siswa Sekolah Dasar. *Paidagogia: Jurnal Pengajaran dan Pendidikan*.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based intervention for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children with anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 249-257.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2019). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225
- Waters, L., Barsky, J., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effects of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1),⁴ 103-134
- World Health Organization. (2022). Mental health of children and adolescents.
- Zenner, C.,Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5603.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
20 Juli 2025	25 Juli 2025	02 Agustus 2025	Ya