

Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi melalui *Mindfulness* sebelum Pembelajaran pada Siswa Kelas X SMA Cendana Pekanbaru

Aria Wiraja^{1*}, Amy Mardhatillah Asyraf², Bhayu Utama Putra³, Julia Sari⁴,
Shynta Sari Uli Purba Tanjung⁵, Sumarno⁶, Wilda⁷

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

⁷SMA Cendana Pekanbaru, Pekanbaru, Indonesia

*Corresponding Author: peserta.05148@ppg.belajar.id

Dikirim: 04-05-2025; Direvisi: 03-06-2025; Diterima: 05-06-2025

Abstrak: Dalam proses pembelajaran, manajemen emosi berguna untuk siswa, agar proses penerimaan pengetahuan atau proses belajarnya berjalan dengan baik. Sejatinya, siswa yang memiliki tingkat kemampuan manajemen emosi yang baik akan mengurangi stress akademik pada dirinya, begitupun sebaliknya. Penelitian ini bertujuan meningkatkan manajemen emosi siswa melalui *mindfulness* sebelum pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), melalui intervensi *mindfulness* dengan setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, selama dua siklus yang berlangsung selama satu minggu. Proses *mindfulness* dimulai dari latihan pernapasan, dilanjutkan dengan meditasi singkat yang dilakukan sebelum pelajaran dimulai dengan panduan untuk tetap fokus pada momen saat ini tanpa menghakimi, serta peran guru sebagai *fasilitator* dalam memastikan konsistensi latihan. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas X di SMAS Cendana Pekanbaru dengan jumlah subjek penelitian 46 orang. Hasil penelitian, menemukan bahwa penerapan *mindfulness* sebelum pembelajaran efektif meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa dalam hal kesadaran emosi, pengelolaan emosi, konsentrasi dan kesiapan belajar siswa. Maka dari itu, diharapkan guru harus mampu untuk mengoptimalkan penerapan *mindfulness* ini dalam proses pembelajaran.

Kata Kunci: manajemen emosi; *mindfulness*; intervensi

Abstract: In the learning process, emotional management is essential for students to ensure the effective reception of knowledge and smooth learning. Essentially, students with good emotional regulation skills tend to experience less academic stress, and vice versa. This study aims to enhance students' emotional management through mindfulness practices conducted before class. Using a Classroom Action Research (CAR) approach, the intervention was implemented in two cycles over one week, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. The mindfulness activity began with breathing exercises, followed by short guided meditation sessions before the lesson started. These guided practices focused on helping students stay present and nonjudgmental, with the teacher acting as a facilitator to maintain consistency. The research was conducted with 46 tenth-grade students at SMAS Cendana Pekanbaru. The findings showed that mindfulness practiced before class effectively improved students' emotional management, particularly in emotional awareness, emotion regulation, concentration, and learning readiness. Therefore, teachers are expected to optimize the integration of mindfulness in the learning process..

Keywords: emotional management; mindfulness; intervention

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek yang penting dalam pembentukan cara berpikir dan kepribadian seseorang. Dalam pendidikan terdapat kegiatan belajar dan mengajar

yang merupakan proses yang melibatkan kemampuan berpikir secara bertahap dan berlatih secara berulang-ulang (Hurit, 2021). Salah satu jenjang pendidikan yang wajib ditempuh di Indonesia adalah Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada masa ini, tahapan pencaharian jati diri, maka dari itu masa ini menjadi masa yang indah dalam kehidupan seseorang, namun pada masa ini juga banyak permasalahan yang terjadi. Menurut Bawono (2023), masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang merupakan penghubung masa kanak-kanak dengan masa dewasa, untuk tingkatan siswa SMA adalah masa remaja pertengahan antara umur 15 tahun sampai dengan 18 tahun, pada masa ini juga ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir dan keterampilan yang baru, kemudian rekan sejawat memiliki peranan penting, tetapi individu sudah mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Pada masa ini juga sudah mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai oleh setiap individu.

Masa remaja ini sering kali menjadi masa yang stress, karena terjadinya berbagai pengalaman emosional. Maka dari itu, penting bagi remaja untuk menyadari dan mengelola emosinya, seperti menyadari bentuk perubahan yang akan terjadi dan mempersiapkan dirinya terhadap dampak positif atau negatif dari tindakan yang dilakukannya. Pemahaman dan pengendalian emosi mencakup pembelajaran terkait dengan cara mengelola stres, mengatur emosi, mengenali emosi sendiri dan orang lain, serta menumbuhkan kesejahteraan emosional (Safarina *et al.*, 2024). Manajemen emosi merupakan strategi untuk mengendalikan perasaan dan mencegah perasaan yang tidak menyenangkan yang terus berlanjut dalam diri seseorang (Niman, 2022). Manajemen emosi pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosinya, dan mampu terampil dalam mengelola emosinya sendiri (Prasetya & Gunawan, 2018). Maka dari itu, remaja atau siswa harus terus berupaya mengembangkan keterampilan manajemen emosi didalam dirinya, agar bisa menangani keadaan yang tidak menyenangkan didalam dirinya dengan cara yang lebih konstruktif dan positif.

Dalam proses pembelajaran, manajemen emosi berguna agar proses penerimaan pengetahuan atau proses belajarnya berjalan dengan semestinya. Salah satu cara untuk meningkatkan manajemen emosi didalam pembelajaran adalah dengan latihan *mindfulness* sebelum pembelajaran. *Mindfulness* merupakan teknik untuk mengamati pikiran dan perasaan sendiri sebagai peristiwa sementara dalam pikiran yang tidak perlu ditanggapi atau dinilai atau dihakimi (Saputro *et al.*, 2023). Dengan adanya *mindfulness* akan membantu seseorang yang menderita stress, nyeri atau disfungsi emosional yang parah (Ruth, 2019). Penelitian yang dilakukan Rahmawatia (2021), menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *mindfulness* yang baik akan mengurangi stress akademik, sebaliknya siswa yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang rendah akan menyebabkan stress akademik dalam proses pembelajarannya.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada kelas 10 SMA Cendana Pekanbaru, ditemukan bahawasanya rata-rata siswa memiliki kemampuan manajemen emosi yang rendah. Hal ini ditandai dengan perasaan cemas sebelum pembelajaran dimulai seperti cemas tidak mampu memahami materi dengan baik, cemas tidak mampu mengerjakan tugas serta cemas tidak mendapatkan nilai ujian dengan maksimal. Selanjutnya mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya seperti



mudahnya terpancing emosi oleh sesama siswa, serta murung jika tidak mencapai hasil maksimal selama proses pembelajaran. Dan kurangnya fokus dalam proses pembelajaran, seperti mudah terganggu fokus oleh lingkungan sekitar dan rekan sejawat. Sehingga, dengan kurangnya manajemen emosi ini, siswa tidak siap untuk menerima pembelajaran, dan tidak dapat berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Yang pada akhirnya penerimaan informasi atau proses pembelajaran pada siswa dapat berjalan dengan baik, yang berdampak pada hasil akademik siswa.

Oleh karena itu, peneliti mengusulkan penggunaan praktek *mindfulness* sebelum pembelajaran dalam rangka meningkatkan manajemen emosi pada siswa. Dengan adanya *mindfulness* ini diharapkan dapat meningkatnya kesadaran emosi, pengelolaan emosi, konsentrasi dan kesiapan belajar siswa. Sehingga proses penerimaan informasi atau proses pembelajaran pada siswa dapat berjalan dengan baik.

KAJIAN TEORI

Manajemen Emosi

Manajemen emosi merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi secara efektif dalam berbagai situasi. Dalam dunia pendidikan, keterampilan ini sangat penting karena membantu siswa mengatasi tekanan akademik, meningkatkan fokus, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman (Ma & Fang, 2019). Siswa yang mengelola emosinya dengan baik, akan lebih optimal dalam proses belajar serta memiliki hubungan sosial yang lebih harmonis (Fourianalistyawati, Listiyandini, & Fitriana, 2016). Hanafi (2022), menekankan bahwa praktik regulasi emosi tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis, tetapi juga memperkuat hubungan interpersonal dengan teman sebaya dan guru. Adapun indikator manajemen emosi menurut Goleman (2009), adalah mampu mengenal emosi yakni kemampuan untuk mengenali perasaannya sendiri ketika perasaan itu muncul dan mampu mengelola emosi yakni kemampuan seseorang untuk menghadapi perasaannya sehingga dapat diekspresikan secara tepat. Selanjutnya aspek-aspek kecerdasan manajemen emosi atau kecerdasan emosional yakni berupa kemampuan mengenali emosi diri, mengelola dan mengekspresikan diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain (Mashar, 2011). Maka dari itu, adapun indikator manajemen emosi dalam penelitian ini adalah kesadaran emosi yakni kemampuan untuk mengenali perasaannya sendiri ketika perasaan itu muncul, selanjutnya pengelolaan emosi yakni kemampuan seseorang untuk menghadapi perasaannya sehingga dapat diekspresikan secara tepat.

Mindfulness

Hidayati (2020) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan strategi yang efektif dalam membantu siswa mengatasi tekanan tersebut. *Mindfulness* merupakan praktik kesadaran penuh terhadap peristiwa sementara dalam pikiran yang tidak perlu ditanggapi atau dinilai atau dihakimi tanpa memberikan penilaian. Dalam dunia pendidikan, *mindfulness* telah terbukti berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi, konsentrasi, dan kesejahteraan mental siswa. Berbagai teknik, seperti meditasi, pernapasan terfokus, dan pengamatan pikiran, dapat membantu siswa dalam mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik (Putri, Hardi, Alghiffari, & Siswanto, 2024). Studi yang dilakukan oleh Kirana (2022), juga mengungkapkan bahwa



penerapan *mindfulness* dalam proses pembelajaran berpotensi meningkatkan fokus serta kemampuan siswa dalam mengelola stres.

Mindfulness berperan penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Penelitian oleh Ma & Fang (2019) menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat *mindfulness* yang baik, akan mengalami tekanan psikologis yang lebih rendah serta memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik. Selanjutnya, Fourianalisyawati et al. (2016) mengungkapkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas hidup melalui pengendalian emosi yang lebih efektif. Dalam dunia pendidikan, penerapan *mindfulness* membantu siswa menghadapi stres akademik dengan lebih tenang dan bijaksana (Hidayati, 2020).

Penelitian Ameliana (2023), meneliti pengaruh *mindfulness* dengan teknik *breathing* terhadap tingkat kecemasan akademik peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness breathing* secara signifikan efektif dalam menurunkan kecemasan akademik peserta didik. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Hayati (2025), mengeksplorasi penerapan program *mindfulness* dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar pelajar. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan *mindfulness* mengalami peningkatan signifikan dalam tingkat fokus dan atensi, yang berdampak pada perbaikan prestasi akademik, khususnya dalam mata pelajaran yang menuntut pemecahan masalah dan daya ingat tinggi. Program *mindfulness* juga membantu siswa dalam mengelola stres akademik, sehingga mereka dapat memahami materi pelajaran dengan lebih efektif. Kemudian penelitian Nasihudin, Prafitasari, Mudayanti, Sari, & Fauzi (2023), menemukan bahwa setelah pendekatan *mindfulness* diterapkan, siswa menjadi lebih fokus dan aktif dalam pembelajaran, sehingga proses diskusi berlangsung lebih lancar, interaktif, dan memunculkan pertanyaan-pertanyaan kritis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yakni penelitian berupa tindakan atau intervensi yang dilakukan oleh guru dalam kelas dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran didalam kelas (Kemmis dan Taggart dalam Purba, 2021). Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa, dengan cara melaksanakan, merencanakan, dan merefleksikan tindakan secara partisipatif dan kolaboratif selama dua siklus tindakan.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Mixed Method*. Menurut Aramo-immonen dalam Pane (2021), metode campuran (*mixed method*) merupakan suatu pendekatan yang menggabungkan hasil data bentuk kuantitatif dan kualitatif dalam satu rangkaian penelitian, metode ini memberikan para peneliti pada seluruh disiplin penelitian keluasan dalam mendalami masalah penelitian. Tujuan menggunakan metode *mixed method* adalah untuk menemukan hasil penelitian yang lebih baik, sehingga dengan menggunakan metode ini akan diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel dan objektif, sehingga dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik bila dibandingkan dengan satu metode (Ismail Pane, 2021).

Penelitian dilaksanakan di SMAS Cendana Pekanbaru yang berlokasi di Komp. Palem, PT. Pertamina Hulu Rokan, Lembah Damai, Kec. Rumbai Pesisir, Kota



Pekanbaru, Riau. Waktu pelaksanaan dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, dengan perkiraan pelaksanaan antara bulan April hingga Mei 2025. Dan subjek penelitian merupakan siswa SMA Cendana Pekanbaru untuk kelas X1 dan X2 dengan jumlah siswa 46 orang

Penelitian ini dibagi ke dalam dua siklus, setiap siklus direncanakan berlangsung selama 1 minggu, dengan setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Adapun pembagian siklus yang mencakup tahapan sebagai berikut:

Tabel 1. Perencanaan Tindakan Kelas

Siklus 1	Siklus 2
<p>Perencanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan skenario pembelajaran dengan latihan <i>mindfulness</i> sebelum belajar. 2. Menyiapkan angket <i>pre-test</i> untuk mengetahui tingkat manajemen emosi siswa sebelum intervensi. 	<p>Perencanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan musik relaksasi positif ditujukan untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan membantu siswa lebih cepat masuk ke dalam kondisi <i>mindfulness</i>.
<p>Tindakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memandu siswa mengisi angket <i>pre-test</i> 2. Guru memandu siswa melakukan latihan <i>mindfulness</i> sebelum pelajaran dimulai. 3. Melaksanakan pembelajaran seperti biasa. 4. Memandu siswa melakukan <i>post-test</i> 	<p>Tindakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyesuaikan latihan <i>mindfulness</i>, dengan menambahkan musik relaksasi positif. 2. Mengulang latihan <i>mindfulness</i> dan pembelajaran. 3. Melaksanakan pembelajaran seperti biasa 4. Meminta siswa mengisi angket <i>post-test</i>
<p>Observasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati kesiapan siswa sebelum pembelajaran 2. Mengamati respons siswa saat latihan <i>mindfulness</i>. 3. Mengamati perilaku siswa saat pembelajaran 	<p>Observasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati kesiapan siswa sebelum pembelajaran 2. Mengamati respons siswa saat latihan <i>mindfulness</i> dan pembelajaran 3. Mengamati apakah ada perubahan dalam manajemen emosi siswa dibandingkan pertemuan pertama.
<p>Refleksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menganalisis hasil pretest, <i>post-test</i> 1 dan lembar observasi 2. Jika hasil kurang efektif, sesi <i>mindfulness</i> diperbaiki untuk pertemuan kedua. 	<p>Refleksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menganalisis perbedaan hasil <i>post-test</i> 1 dan 2 untuk melihat apakah ada peningkatan manajemen emosi. 2. Menarik kesimpulan apakah <i>mindfulness</i> efektif meningkatkan manajemen emosi siswa.

Pengumpulan data dalam penelitian ini, menggunakan angket dan lembar observasi. Angket digunakan untuk mendapatkan data tentang manajemen emosi siswa dengan indikator kesadaran emosi, pengelolaan emosi, konsentrasi dan kesiapan belajar siswa. Angket diberikan sebelum pembelajaran dimulai dan diakhir pembelajaran. Observasi dilakukan pada saat proses *mindfulness* yang dilakukan oleh observer sebelum, selama, setelah kegiatan *mindfulness* dilakukan. Selain itu observasi juga memuat refleksi terkait kegiatan *mindfulness* dilakukan.

Data yang digunakan terdiri atas dua jenis data, yakni kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif berupa skor dari *pre-test* dan *pos-test* yang dikumpulkan melalui angket, sedangkan data kualitatif berupa informasi dari lembar observasi yang dilakukan oleh observer.



Kemudian, teknik analisis data dibagi atas dua yakni teknik analisis data kuantitatif dan teknik analisis data kualitatif. Data kuantitatif, digunakan untuk mengukur efektivitas *mindfulness* sebelum pembelajaran untuk manajemen emosi siswa dengan membandingkan skor *post-test* dengan *pre-test*. Dengan rumusan sebagai berikut :

$$\text{Peningkatan} = \frac{\text{Skor Post Test} - \text{Skor Pre Test}}{\text{Skor Pre Test}} \times 100\%$$

Untuk mengetahui presentase efektivitas *mindfulness* sebelum pembelajaran untuk manajemen emosi siswa, dilihat dari presentasi peningkatan. Jika rata-rata peningkatan skor manajemen siswa yakni memiliki skor 40 – 50, maka *mindfulness* efektif dalam meningkatkan manajemen emosi

Selanjutnya, data kualitatif merupakan hasil data yang berasal dari lembar observasi dari observer untuk merefleksikan efektivitas *mindfulness* terhadap manajemen emosi siswa. Tahapan analisis data kualitatif pada penelitian ini, digunakan untuk pembahasan hasil dan penarikan kesimpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini yakni *mindfulness*. Penerapan *mindfulness* dilakukan sebelum pembelajaran selama lima menit. Penelitian ini dibagi menjadi dua siklus, setiap siklus direncanakan berlangsung selama 1 minggu yang terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Adapun rentang skor manajemen emosi siswa yang digunakan untuk mengukur peningkatan manajemen emosi siswa adalah pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Rentang Skor Peningkatan Manajemen Emosi Siswa

Skor	Klasifikasi
40 - 50	Manajemen emosi meningkat dengan baik
30 - 39	Ada peningkatan, tapi masih bisa ditingkatkan
20 - 29	Peningkatan masih rendah, butuh latihan lebih lanjut
10 - 19	Tidak ada peningkatan, perlu pendekatan lain

Sebelum melakukan *mindfulness* pada siklus 1, terlebih dahulu dilakukan *pre-test*, untuk mengetahui skor tingkat manajemen emosi siswa.

Tabel 3. Skor Pre-Test Tingkat Manajemen Emosi Siswa

Pre-Test	Klasifikasi
29,2	Kurang baik, perlu intervensi mindfulness

Dari skor *pre-test* pada tabel 3 menunjukkan skor rata-rata sebesar 29,2, yang mengindikasikan bahwa manajemen emosi siswa berada pada kategori rendah. Kondisi ini diperkuat oleh hasil observasi observer yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa tampak lesu, tidak bersemangat, serta menunjukkan kegelisahan dan ketidaknyamanan dalam memulai pembelajaran. Kelas juga cenderung gaduh karena banyak siswa yang saling berbincang, menandakan rendahnya kesiapan dan kontrol emosi mereka.

Menanggapi permasalahan tersebut, dilakukan tindakan berupa latihan *mindfulness* yang melibatkan seluruh siswa kelas X. Dalam pelaksanaannya, guru



memberikan instruksi sederhana mengenai teknik *mindfulness* seperti memperhatikan pernapasan dan menenangkan pikiran.

a. Siklus 1

Pelaksanaan mindfulness pada siklus 1, mendapatkan hasil post-test seperti pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Skor *Post-Test* Siklus 1 Tingkat Manajemen Emosi Siswa

Post-Test	Peningkatan	Klasifikasi
35,2	20,5%	Ada peningkatan, tapi masih bisa ditingkatkan

Hasil skor *post-test* siklus 1, menunjukkan rata-rata siswa memiliki skor manajemen emosi 35,2 yang berarti ada peningkatan kemampuan manajemen emosi, dari skor sebelumnya 29,2 yang berarti meningkat sebesar 20,5%, tetapi kemampuan manajemen emosi siswa ini masih bisa ditingkatkan. Hal ini menandakan adanya peningkatan dalam manajemen emosi, meskipun belum optimal.

Hasil observasi dari observer selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian siswa mulai terlihat lebih fokus dan rileks, serta suasana kelas menjadi lebih tenang. Namun demikian, masih ditemukan beberapa siswa yang belum serius dan kurang konsisten dalam mengikuti kegiatan ini. Oleh karena itu, dilakukan tindakan lanjutan.

b. Siklus 2

Siklus kedua dilakukan dengan menambahkan elemen musik relaksasi dalam kegiatan *mindfulness*. Musik ini ditujukan untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan membantu siswa lebih cepat masuk ke dalam kondisi *mindfulness*.

Tabel 5. Skor *Post-Test* Siklus 2 Tingkat Manajemen Emosi Siswa

Post-Test	Peningkatan	Klasifikasi
40,3	38%	Manajemen emosi meningkat dengan baik

Dari skor *post-test* kedua yang terdapat pada tabel 5 diatas, kemampuan manajemen emosi siswa meningkat menjadi 40,3 yang berarti kemampuan manajemen emosi meningkat menjadi 38% daripada hasil *pre-test* yakni 29,2 menunjukkan bahwa kegiatan *mindfulness*, terutama dengan tambahan musik, sangat efektif dalam meningkatkan manajemen emosi siswa.

Data ini juga diperkuat oleh hasil pengamatan observer yang mencatat adanya perbedaan signifikan pada ekspresi dan perilaku siswa sebelum dan sesudah mengikuti *mindfulness*. Siswa yang sebelumnya gelisah dan tidak fokus menjadi lebih tenang dan siap menerima pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan *mindfulness*, khususnya dengan penambahan musik, terbukti efektif dalam meningkatkan manajemen emosi siswa, menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif, serta mendukung proses pembelajaran yang lebih menyenangkan dan produktif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil skor *post-test*, ditemukan bahwa manajemen emosi siswa meningkat menjadi 40,3 yang berarti kemampuan manajemen emosi meningkat sebesar 38% daripada hasil *pre-test* yakni 29,2. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan *mindfulness*, terutama dengan tambahan musik, sangat efektif dalam meningkatkan manajemen emosi siswa siswa kelas X SMA Cendana Pekanbaru. Hasil ini sejalan



dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2023), menemukan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, membantu meningkatkan kemampuan fokus.

Kemudian, hasil penerapan menemukan bahwa *mindfulness* sebelum pembelajaran juga meningkatkan kesadaran emosi siswa. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Khairanis (2025), menemukan penerapan *mindfulness* secara signifikan meningkatkan kesadaran diri, pengurangan stres dan kecemasan, peningkatan rasa syukur, serta penguatan dukungan sosial di antara siswa. Dan penelitian yang dilakukan oleh Luthfiah (2024), menemukan bahwa *mindfulness* yang dilatih kepada siswa, dapat meningkatkan kontrol diri, memusatkan perhatian, meningkatkan kesadaran emosi, meningkatkan kemampuan menjalin hubungan dan persahabatan, serta mampu untuk meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan potensi diri dengan maksimal dan optimal

Selanjutnya, dari penerapan juga ditemukan bahwa *mindfulness* sebelum pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Setiawan (2023), dengan melalui pembelajaran sosial emosional berbasis *mindfulness* dengan praktik teknik STOP, siswa dapat mengendalikan emosinya, bersikap tenang dan dapat mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Dan penelitian Manan (2024), menemukan bahwa intervensi *mindfulness* menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam kemampuan mengelola stres, mengendalikan impuls, serta meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan emosional dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kemudian, dari penerapan juga menemukan hasil bahwa *mindfulness* sebelum pembelajaran efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Nasihudin (2023), menyebutkan bahwa pelatihan *mindfulness* yang efektif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, membantu meningkatkan kemampuan fokus sehingga meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Dan penelitian oleh Suryaputra *et al.* (2024), penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran siswa sekolah dasar, menemukan bahwa 80 % siswa mampu menunjukkan konsentrasi selama proses pembelajaran, ditandai dengan siswa yang lebih fokus dan tidak terganggunya fokus siswa oleh lingkungan sekitarnya.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Cendana Pekanbaru. Ditemukan bahwa pada siklus 1, penerapan *mindfulness* sebelum pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa tetapi belum optimal. Pada tindakan siklus 2, dengan ditambahkan musik, penerapan *mindfulness* sebelum pembelajaran terbukti efektif dalam meningkatkan manajemen emosi siswa, yang menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif, serta mendukung proses pembelajaran yang lebih menyenangkan dan produktif. Maka dapat disimpulkan bahwa, penerapan *mindfulness* sebelum pembelajaran, efektif dalam meningkatkan manajemen emosi siswa kelas X SMA Cendana Pekanbaru, yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran emosi, pengelolaan emosi, konsentrasi dan kesiapan belajar siswa. Maka dari itu, diharapkan guru mampu untuk mengoptimalkan penerapan *mindfulness* ini dalam proses pembelajaran, agar nantinya emosi siswa mampu untuk



termanajemen dengan baik, memberikan dampak baik terhadap proses penerimaan informasi atau proses beajaran dan pada akhirnya berdampak baik terhadap hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Fajar Prasetya, I. M. (2018). *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: K-Media.
- Ashri Maulida Rahmawatia, M. J. (2021). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis di Krisis Pandemi Covid-19 : Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 30-42.
- Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Elsevier*.
- Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical psychology review*.
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan Anak & Remaja*. Solok: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Fenti Ameliana, E. S. (2023). Intervensi Mindful Breathing Untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kelas X. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 244-251.
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., & Fitriana, T. S. (2016). Hubungan mindfulness dan kualitas hidup orang dewasa. *In Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonesian (FIPI)*.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebi penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hanafi, N. A. (2022). Hubungan Mindfulness dan Psychological Capital dengan Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan Pramuniaga di Yogyakarta. *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Hayati, N. (2025). Implementasi Porgram Mindfulnes Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*, 43-51.
- Hidayati, N. (2020). Mengelola Stres Pengasuhan Melalui Pendekatan Mindfulness. *In Prosiding Seminar Nasional*.
- Hurit, R. U. (2021). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- I Gusti Ngurah Agung Suryaputra, N. P. (2024). Mindfulness-Based Class Activity Untuk Mengatasi Perilaku Perundungan dan Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SENADIMAS) Universitas Pendidikan Ganेशha*, 2209-2215.
- Ismail Pane, V. A. (2021). *Desain Penelitian Mixed Method*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.



- Khairanis, R. (2025). Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan. *Akhlak : Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 91-104.
- Luthfiyah, S. M. (2024). Strategi Pembelajaran Mindfulness Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa di Era Digital. *JIPP: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 137-141.
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in psychology*.
- Manan, A. (2024). Pengaruh Mindfulness Islami dalam Pendidikan Agama Islam terhadap Regulasi Emosi Siswa di Era Teknologi. *Scholastica : Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 67-74.
- Mashar, R. (2011). *Emosi anak Usia Dini dan Strategi Pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Muhammad Dimas Nasihudin, A. N. (2023). Korelasi Mindfulness Social Emotional Learning terhadap Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi SMA. *Jurnal Biologi*, 1-10.
- Nasihudin, M. D. (2023). Korelasi Mindfulness Social Emotional Learning terhadap Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi SMA. *Jurnal Biologi*, 1-10.
- Niman, S. S. (2022). Manajemen Emosi sebagai Bentuk Upaya Promosi Kesehatan Jiwa pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 1-6.
- Nur Afni Safarina, M., Fikri Jaka Pratama, Y. N., & Nouval Farhan, F. S. (2024). Psikoedukasi Manajemen Emosi Pada Siswa SMA di Daerah Pesisir Untuk Mengurangi Konflik Antar Teman Sebaya di Sekolah SMA Negeri 7 Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 1518-1524.
- Pratiwi Bernadetta Purba, A. T. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Deli Serdang: Yayasan Kita Menulis.
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan teknik mindfulness dalam proses pembelajaran di sekolah menengah atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*.
- Setiawan, P. Y. (2023). Mengenal Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Mindfulness. *Media komunikasi civitas akademika prodi megister pendas UMP*, 51-59.
- Tesya Kirana, A. S. (2022). Penerapan Mindfulness Training untuk Meningkatkan Psychological WellBeing pada Kelompok Aktivistis di Surabaya . *Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*.
- Uung Gondo Saputro, H. S. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* , 2114-2119.

