

Mindfulness dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Strategi Penguatan *Children Well-Being* melalui Kesadaran Diri

Dhiya El Quds¹, Risbon Sianturi², Taopik Rahman³

Info Artikel

Abstract

Keywords:
Mindfulness;
Early Childhood
Education; Children
Well-Being; Self-
Awareness;
Emotional Regulation;

This study aims to examine the role of Mindfulness in early childhood education as a strategy to enhance children's well-being through the development of self-awareness. The method used in this study is a literature review by analyzing various relevant scientific articles from national and international journals. The findings indicate that the implementation of Mindfulness has a positive contribution to children's emotional and social development, particularly in improving emotional regulation, concentration, and self-awareness. In addition, Mindfulness practices help children reduce stress and develop more adaptive responses to their environment. The implementation of Mindfulness in learning can be carried out through simple activities such as breathing exercises, reflection, and body awareness-based games. Therefore, Mindfulness can be an effective approach to support children's well-being holistically in early childhood. This study recommends that educators integrate Mindfulness practices into learning activities to create a healthier learning environment and support optimal child development.

Kata Kunci:
Mindfulness;
Pendidikan Anak Usia
Dini; Kesejahteraan
Anak; Kesadaran Diri;
Regulasi Emosi;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *Mindfulness* dalam pendidikan anak usia dini sebagai strategi untuk meningkatkan *Children Well-Being* melalui penguatan kesadaran diri. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai artikel ilmiah yang relevan dari jurnal nasional dan internasional. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan *Mindfulness* berkontribusi positif terhadap perkembangan emosional dan sosial anak, khususnya dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, konsentrasi, serta kesadaran diri. Selain itu, praktik *Mindfulness* juga membantu anak dalam mengurangi stres dan meningkatkan respons adaptif terhadap lingkungan. Implementasi *Mindfulness* dalam pembelajaran dapat dilakukan melalui aktivitas sederhana seperti latihan pernapasan, refleksi, dan permainan berbasis kesadaran tubuh. Maka dari itu, *Mindfulness* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mendukung *Children Well-Being* secara holistik pada anak usia dini. Penelitian ini merekomendasikan agar pendidik mengintegrasikan praktik *Mindfulness* dalam kegiatan pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung perkembangan optimal anak.

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: dhiyaelquds26@upi.edu

² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: risbonsianturi@upi.edu

³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: opik@upi.edu

Artikel Histori:

Disubmit:
15 April 2026

Direvisi:
24 Juni 2026

Diterima:
28 Juni 2026

Dipublish:
29 Juni 2026

Cara Mensitasi Artikel: El Quds, D., Sianturi, R., & Rahman, T. (2026). Mindfulness dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Strategi Penguatan Children Well-Being melalui Kesadaran Diri, *Jurnal Ar-Raihanah*, 6 (1), 749-753, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1124>

Korespondensi Penulis: Dhiya El Quds, dhiyaelquds26@upi.edu

DOI : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1124>

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan fondasi penting dalam pembentukan aspek perkembangan anak secara menyeluruh, baik kognitif, sosial, maupun emosional. Pada tahap ini, anak tidak hanya membutuhkan stimulasi akademik, tetapi juga dukungan terhadap kesejahteraan psikologis atau *Children Well-Being* agar dapat tumbuh secara optimal (Suryana, 2020). *Children Well-Being* merujuk pada kondisi terpenuhinya kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan psikologis anak yang memungkinkan mereka berkembang secara sehat dan bahagia (Putri & Hidayat, 2021). Maka dari itu, upaya peningkatan kesejahteraan anak menjadi salah satu fokus utama dalam praktik pendidikan anak usia dini saat ini.

Namun demikian, tantangan dalam meningkatkan *Children Well-Being* semakin kompleks seiring dengan perubahan sosial di era modern. Anak usia dini kini dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti overstimulasi dari lingkungan, paparan teknologi digital, serta keterbatasan interaksi sosial yang bermakna (Rahmawati & Sari, 2022). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan anak dalam mengelola emosi dan perhatian, sehingga berpotensi menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks ini, diperlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mampu mengembangkan kesadaran diri dan regulasi emosi anak.

Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian dalam pendidikan anak usia dini adalah *Mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar tanpa memberikan penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Dalam konteks pendidikan, penerapan *Mindfulness* membantu anak mengenali emosi, meningkatkan konsentrasi, serta mengembangkan kontrol diri (Hidayati, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa praktik *Mindfulness* dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional anak, termasuk mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan (Wulandari & Fauziah, 2021).

Lebih lanjut, penerapan *Mindfulness* dalam pembelajaran PAUD dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana, seperti latihan pernapasan, kegiatan refleksi, maupun permainan yang melibatkan kesadaran tubuh (*body awareness*). Aktivitas-aktivitas tersebut membantu anak untuk lebih memahami dirinya sendiri, sehingga mampu merespons situasi secara lebih adaptif (Nugraha & Pratiwi, 2022). Maka dari itu, *Mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai strategi pendidikan yang berkontribusi dalam meningkatkan *Children Well-Being* secara holistik.

Meskipun demikian, kajian mengenai penerapan *Mindfulness* dalam konteks PAUD di Indonesia masih relatif terbatas, terutama yang secara khusus mengaitkannya dengan peningkatan *Children Well-Being*. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek akademik atau perilaku, sehingga diperlukan kajian literatur yang lebih komprehensif untuk memahami peran *Mindfulness* sebagai strategi penguatan kesejahteraan anak usia dini.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis berbagai hasil penelitian terkait penerapan *Mindfulness* dalam pendidikan anak usia dini serta kontribusinya dalam meningkatkan *Children Well-Being*. Diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan wawasan teoritis sekaligus implikasi praktis bagi pendidik dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung kesejahteraan anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*). Metode ini dipilih karena bertujuan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik *Mindfulness* dalam pendidikan anak usia dini serta kaitannya dengan *Children Well-Being*. Studi literatur memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, temuan empiris, dan perkembangan penelitian dalam bidang yang diteliti (Creswell, 2014).

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional terindeks SINTA dan jurnal internasional bereputasi. Artikel yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu: (1) memiliki relevansi dengan topik *Mindfulness*, pendidikan anak usia dini, dan *Children Well-Being*; (2) diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir untuk menjaga kebaruan data; (3) merupakan hasil penelitian empiris maupun kajian konseptual; serta (4) dapat diakses secara lengkap (*full text*). Proses penelusuran literatur dilakukan melalui database seperti Google Scholar, Garuda, dan portal jurnal nasional lainnya menggunakan kata kunci seperti "*Mindfulness* pada anak usia dini", "*Children Well-Being*", dan "*Mindfulness* in early childhood education" (Nugraha & Pratiwi, 2022).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan dan mengkaji dokumen berupa artikel jurnal, buku, serta sumber ilmiah lainnya yang relevan dengan penelitian. Selanjutnya, data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Analisis ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan membandingkan temuan-temuan utama dari berbagai sumber untuk menemukan pola, hubungan, serta kesenjangan penelitian terkait penerapan *Mindfulness* dalam meningkatkan *Children Well-Being* (Krippendorff, 2018).

Prosedur analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan, yaitu: (1) seleksi literatur berdasarkan kriteria inklusi; (2) pengorganisasian data berdasarkan tema, seperti konsep *Mindfulness*, implementasi dalam PAUD, dan dampaknya terhadap kesejahteraan anak; (3) analisis kritis terhadap isi literatur; dan (4) sintesis hasil analisis untuk menghasilkan kesimpulan yang komprehensif. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang sistematis dan mendalam mengenai peran *Mindfulness* sebagai strategi dalam meningkatkan *Children Well-Being* pada anak usia dini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap berbagai artikel ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa penerapan *Mindfulness* dalam pendidikan anak usia dini memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan *Children Well-Being*. Temuan ini diperoleh dari analisis berbagai penelitian yang mengkaji hubungan antara kesadaran diri, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis anak. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* mampu membantu anak dalam mengenali emosi, meningkatkan fokus perhatian, serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri (Hidayati, 2020; Wulandari & Fauziah, 2021).

Selain itu, praktik *Mindfulness* juga terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat stres dan perilaku impulsif pada anak usia dini. Anak yang terbiasa melakukan aktivitas berbasis kesadaran diri cenderung lebih mampu merespons situasi dengan tenang dan adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada perkembangan sosial anak secara keseluruhan (Nugraha & Pratiwi, 2022).

Implementasi *Mindfulness* dalam Pendidikan Anak Usia Dini

Penerapan *Mindfulness* dalam konteks PAUD dilakukan melalui berbagai kegiatan sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak. Beberapa bentuk implementasi yang ditemukan dalam literatur antara lain latihan pernapasan (*breathing exercise*), kegiatan refleksi sederhana, serta permainan yang melibatkan kesadaran tubuh (*body awareness*). Aktivitas ini dirancang untuk membantu anak lebih fokus pada pengalaman saat ini tanpa tekanan atau penilaian (Kabat-Zinn, 2003).

Dalam praktiknya, guru memiliki peran penting sebagai fasilitator dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung *Mindfulness*. Guru perlu memberikan contoh perilaku sadar, seperti berbicara dengan tenang, memberikan waktu jeda, serta membimbing anak untuk mengenali perasaan mereka sendiri. Lingkungan pembelajaran yang kondusif akan memperkuat efektivitas penerapan *Mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan anak (Suryana, 2020).

Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Children Well-Being*

Hasil kajian menunjukkan bahwa *Mindfulness* berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan *Children Well-Being*, terutama pada aspek kesejahteraan emosional dan sosial. Anak yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau frustrasi. Maka dari itu, mereka dapat membangun hubungan sosial yang lebih positif dengan teman sebaya maupun guru (Putri & Hidayat, 2021).

Selain itu, *Mindfulness* juga membantu meningkatkan rasa aman dan kenyamanan psikologis anak. Anak menjadi lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri serta lebih mampu menghadapi tantangan dalam lingkungan belajar. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa kesejahteraan anak dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memahami dan mengelola pengalaman emosionalnya (Rahmawati & Sari, 2022).

Sintesis Temuan dan Implikasi Teoritis

Berdasarkan sintesis literatur, dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* merupakan strategi yang efektif dalam mendukung *Children Well-Being* pada anak usia dini. Temuan ini memperkuat teori perkembangan sosial-emosional yang menekankan pentingnya regulasi diri sebagai faktor utama dalam kesejahteraan individu. Dalam hal ini, *Mindfulness* berperan sebagai jembatan antara kesadaran diri dan kemampuan adaptasi anak terhadap lingkungan (Wulandari & Fauziah, 2021).

Lebih lanjut, hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa integrasi *Mindfulness* dalam pembelajaran PAUD dapat menjadi inovasi dalam praktik pendidikan yang lebih holistik. Tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan psikologis anak secara menyeluruh. Maka dari itu, penerapan *Mindfulness* berpotensi menjadi pendekatan strategis dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang ramah anak dan mendukung perkembangan optimal mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa *mindfulness* merupakan pendekatan strategis dalam pendidikan anak usia dini untuk memperkuat *Children Well-Being* melalui pengembangan kesadaran diri, regulasi emosi, konsentrasi, dan kemampuan anak dalam merespons lingkungan secara lebih adaptif. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* yang diintegrasikan melalui aktivitas sederhana, seperti latihan pernapasan, refleksi, dan permainan berbasis kesadaran tubuh, berkontribusi terhadap terciptanya pengalaman belajar yang lebih tenang, aman, dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak secara holistik. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendidik PAUD perlu memosisikan *mindfulness* bukan sekadar sebagai teknik relaksasi, melainkan sebagai bagian dari desain pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan psikologis anak. Selain itu, lembaga PAUD dan orang tua perlu membangun kolaborasi dalam menciptakan lingkungan yang konsisten, suportif, dan ramah anak agar praktik *mindfulness* dapat diterapkan secara berkelanjutan. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan pendekatan empiris, seperti eksperimen, studi longitudinal, atau metode campuran, guna menguji efektivitas program *mindfulness* pada berbagai konteks PAUD,

karakteristik usia anak, kesiapan guru, serta keterlibatan keluarga, sehingga temuan yang dihasilkan dapat memperkuat dasar teoretis dan praktis bagi pengembangan model pembelajaran berbasis kesejahteraan anak.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Astuti, W., & Hartati, S. (2021). Pengembangan kecerdasan emosional anak usia dini melalui pendekatan mindful learning. *Jurnal PAUD Teratai*, 10(2), 75–83.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Fitriani, Y., & Mulyadi, S. (2020). Peran kesadaran diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 50–60.
- Handayani, R., & Lestari, D. (2022). Implementasi pembelajaran sosial emosional pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2789–2798.
- Hidayati, N. (2020). Penerapan Mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 115–123.
- Isnaini, F., & Prasetyo, A. (2021). Pengaruh lingkungan belajar terhadap kesejahteraan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 120–128.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage Publications.
- Kusuma, H., & Dewi, N. (2020). Strategi guru dalam membangun kesejahteraan emosional anak di PAUD. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 14(1), 89–98.
- Lestari, P., & Kurniawan, A. (2022). Mindfulness sebagai pendekatan dalam meningkatkan fokus belajar anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 6(1), 45–54.
- Nugraha, A., & Pratiwi, D. (2022). Strategi pembelajaran berbasis Mindfulness pada pendidikan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2105–2114. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1800>
- Putri, R., & Hidayat, T. (2021). Konsep kesejahteraan anak dalam perspektif pendidikan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 45–53.
- Rahmawati, L., & Sari, M. (2022). Dampak lingkungan digital terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 6(2), 98–107.
- Suryana, D. (2020). *Pendidikan anak usia dini: Teori dan praktik pembelajaran*. Kencana.
- Wulandari, S., & Fauziah, P. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap kesejahteraan emosional anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1367–1375. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.939>