

Mindfulness Guru PAUD dalam Implementasi *Deep Learning* Anak Usia Dini

Muniroh Munawar¹, Nia Lailin Nisfa²

¹Universitas PGRI Semarang,

²Institut Pesantren Mathaliul Falah

munirohmunawar@upgris.ac.id, nialailin@ipmafa.ac.id



Dikirim : 23 Mei 2026
Diterima : 26 Mei 2026
Terbit : 31 Mei 2026
Koresponden: Muniroh Munawar
Email:
munirohmunawar@upgris.ac.id

Cara sitasi: Munawar, M. & Nisfa, N., L. (2026). *Mindfulness* Guru PAUD dalam Implementasi *Deep Learning* Anak Usia Dini. *Tinta Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(1), 1-14.



Karya ini bekerja di bawah lisensi Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Abstract

This study aims to describe the important role of developing mindful Early Childhood Education (ECE) teachers in the implementation of deep learning in Indonesia. The research employed a descriptive qualitative method with research subjects consisting of ECE teachers, school principals, and students in ECE institutions. Data collection techniques were conducted through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis used the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study indicate that teachers who possess mindfulness are able to create a more reflective, empathetic, meaningful, and child-centered learning environment. Mindful teachers play an important role in building positive interactions, managing emotions, understanding children's individual needs, and developing deep learning that emphasizes real experiences, exploration, creativity, and active student engagement. The implementation of deep learning in ECE

requires teachers' readiness not only in pedagogical aspects but also in self-awareness and reflective abilities during the learning process. This study recommends the importance of strengthening mindfulness competencies among ECE teachers through training, mentoring, and the development of a reflective culture within educational institutions.

Keyword: Mindful Teachers; Deep Learning; Early Childhood Education

<https://journal.ipmafa.ac.id/index.php/tintaemas/index>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran penting membangun *mindful guru* Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dalam implementasi pembelajaran mendalam (*deep learning*) di Indonesia. Pendekatan penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian guru PAUD, kepala sekolah, dan peserta didik pada lembaga PAUD. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru yang memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*) mampu menciptakan suasana belajar yang lebih reflektif, empatik, bermakna, dan berpusat pada anak. Implementasi pembelajaran mendalam pada PAUD membutuhkan kesiapan guru tidak hanya pada aspek pedagogik, tetapi juga kesadaran diri dan kemampuan reflektif dalam proses pembelajaran. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya penguatan kompetensi *mindfulness* guru PAUD melalui pelatihan, pendampingan, dan budaya reflektif di lembaga pendidikan.

Kata Kunci: *Mindful* Guru; Pembelajaran Mendalam; Pendidikan Anak Usia Dini

A. Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan fondasi utama dalam membangun kualitas sumber daya manusia sejak tahap perkembangan awal kehidupan (Su & Zhong, 2022). Masa usia dini dikenal sebagai *golden age* karena pada fase ini perkembangan kognitif, bahasa, sosial emosional, moral, dan motorik anak berkembang sangat pesat (Nisfa, 2025). Oleh sebab itu, proses pendidikan pada jenjang PAUD tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga harus mampu menghadirkan pengalaman belajar yang bermakna, menyenangkan, dan mendalam bagi anak. Dalam konteks tersebut, kualitas guru menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran di lembaga PAUD.

Perkembangan paradigma pendidikan abad ke-21 mendorong perubahan pendekatan pembelajaran dari yang bersifat hafalan (*surface learning*) menuju pembelajaran mendalam (*deep learning*) (Zahra et al., 2026). Pembelajaran mendalam menekankan keterlibatan aktif peserta didik dalam memahami konsep, membangun makna, berpikir reflektif, serta menghubungkan pengalaman belajar dengan kehidupan nyata. Pendekatan ini dianggap relevan untuk mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan global yang menuntut kemampuan berpikir kritis, kreativitas, komunikasi, dan kolaborasi (Tri et al., 2026).

Dalam konteks pendidikan Indonesia, pendekatan *deep learning* mulai mendapatkan perhatian sebagai arah transformasi pembelajaran, termasuk pada jenjang PAUD. Pembelajaran mendalam pada PAUD tidak dimaknai sebagai pemberian materi akademik yang kompleks, melainkan proses

pembelajaran yang memungkinkan anak memperoleh pengalaman belajar secara aktif melalui bermain, eksplorasi, refleksi, interaksi sosial, dan pengalaman konkret. Konsep ini dibangun melalui tiga pilar utama, yaitu *mindful learning*, *meaningful learning*, dan *joyful learning* (Meyla et al., 2024).

Salah satu aspek penting dalam implementasi pembelajaran mendalam adalah keberadaan guru yang memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam proses pembelajaran. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk hadir secara utuh pada momen saat ini dengan penuh perhatian, kesadaran, dan tanpa penilaian negatif berlebihan (Fauzan et al., 2025). Dalam dunia pendidikan, konsep *mindful teacher* adalah guru yang mampu mengelola emosi, membangun perhatian penuh terhadap peserta didik, serta menciptakan hubungan pembelajaran yang reflektif dan empatik (Imami et al., 2025). Guru yang *mindful* tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga memahami kebutuhan emosional, psikologis, dan perkembangan anak secara holistik (Anita et al., 2025).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa praktik pembelajaran PAUD di Indonesia masih banyak berorientasi pada capaian akademik dan kegiatan yang bersifat instruksional. Anak sering diarahkan untuk menyelesaikan tugas secara mekanis tanpa memperoleh pengalaman belajar yang bermakna dan reflektif. Kondisi tersebut menyebabkan proses pembelajaran kurang memberikan ruang eksplorasi, kreativitas, dan keterlibatan aktif peserta didik. Selain itu, sebagian guru masih mengalami kesulitan memahami implementasi *mindful learning*, *meaningful learning*, dan *joyful learning* dalam praktik pembelajaran sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada kajian mengenai peran penting membangun *mindful guru* PAUD Indonesia dalam implementasi pembelajaran mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan konsep pendidikan anak usia dini berbasis *mindfulness* serta menjadi rekomendasi praktis bagi guru dan lembaga PAUD dalam menciptakan pembelajaran yang lebih bermakna, reflektif, dan berpusat pada anak.

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam peran *mindful guru* dalam implementasi pembelajaran mendalam pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya memahami fenomena secara alami melalui pengalaman, perilaku, dan interaksi subjek penelitian dalam konteks pembelajaran di lembaga PAUD. Penelitian dilakukan pada salah satu lembaga PAUD di Indonesia dengan subjek

penelitian yang meliputi guru PAUD, kepala sekolah, dan peserta didik. Guru PAUD dipilih sebagai subjek utama karena berperan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran, sedangkan kepala sekolah berfungsi sebagai informan pendukung dalam memberikan informasi terkait kebijakan dan budaya pembelajaran di lembaga. Peserta didik menjadi bagian penting dalam penelitian untuk melihat respons dan keterlibatan anak selama proses pembelajaran berlangsung.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung untuk mengamati proses pembelajaran, interaksi guru dengan anak, serta bagaimana guru menerapkan sikap *mindfulness* dalam kegiatan belajar mengajar. Melalui observasi, peneliti memperoleh gambaran nyata mengenai suasana pembelajaran, keterlibatan peserta didik, serta pola komunikasi yang dibangun guru dalam menciptakan pembelajaran yang bermakna dan menyenangkan. Berikut Kisi-Kisi Instrumen Observasi.

No.	Fokus Penelitian	Indikator	Aspek yang Diamati
1.	Kesadaran diri guru	Pengelolaan emosi guru	Guru mampu bersikap tenang, sabar, dan tidak mudah marah saat pembelajaran
		Kehadiran penuh dalam pembelajaran	Guru fokus mendampingi anak dan memperhatikan kebutuhan peserta didik
		Respons terhadap perilaku anak	Guru memberikan respons positif dan empatik kepada anak
2.	Pembelajaran bermakna	Pembelajaran kontekstual	Guru mengaitkan pembelajaran dengan pengalaman nyata anak
		Keterlibatan aktif anak	Anak aktif bertanya, mencoba, dan bereksplorasi
		Refleksi pembelajaran	Guru mengajak anak berdiskusi atau merefleksikan pengalaman belajar

3	Interaksi positif guru dan anak	Komunikasi empatik	Guru menggunakan bahasa yang lembut dan menghargai anak
		Pendampingan belajar	Guru mendampingi anak dengan sabar dan suportif
		Hubungan emosional	Anak terlihat nyaman dan percaya diri saat belajar
4	Tantangan implementasi <i>mindful</i> guru	Beban kerja guru	Guru terlihat kesulitan membagi fokus pembelajaran dan administrasi
		Kondisi emosional guru	Guru mengalami kelelahan atau tekanan selama pembelajaran
		Keterbatasan praktik <i>mindfulness</i>	Guru belum konsisten menerapkan pembelajaran reflektif

Selain observasi, wawancara mendalam dilakukan kepada guru dan kepala sekolah guna memperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai penerapan *mindfulness* dan pembelajaran mendalam di lembaga PAUD. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur sehingga peneliti dapat menggali pengalaman, pandangan, serta strategi guru dalam membangun kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan interaksi positif dengan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman (Safarudin et al., 2023) yang dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus-menerus hingga data mencapai titik jenuh. Tahapan analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar mudah dipahami. Tahap akhir yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan untuk menemukan makna serta memastikan validitas data penelitian.

B. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan di lembaga PAUD, diperoleh temuan bahwa pembangunan *mindful guru* memiliki peran penting dalam implementasi pembelajaran mendalam (*deep learning*). Guru yang memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*) menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam membangun interaksi positif, menciptakan suasana belajar yang nyaman, serta menghadirkan pembelajaran yang bermakna bagi peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran mendalam pada PAUD tidak hanya dipengaruhi oleh metode dan media pembelajaran, tetapi juga oleh kualitas kesadaran diri guru dalam memahami kondisi emosional diri sendiri maupun peserta didik.

Selama proses pembelajaran berlangsung, guru yang *mindful* terlihat lebih tenang, sabar, dan responsif dalam menghadapi berbagai perilaku anak. Guru mampu menciptakan komunikasi yang hangat dan penuh empati sehingga anak merasa dihargai, aman, dan nyaman selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Kondisi tersebut berdampak positif terhadap keterlibatan aktif peserta didik dalam proses belajar. Anak menjadi lebih percaya diri untuk bertanya, berpendapat, dan mengeksplorasi lingkungan belajar secara mandiri.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa guru yang menerapkan *mindfulness* lebih mampu menghadirkan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian tugas akademik, tetapi juga pada pengalaman belajar yang bermakna. Guru memberikan ruang kepada anak untuk bermain, bereksplorasi, berdiskusi, dan merefleksikan pengalaman belajar sederhana sesuai tahap perkembangan anak usia dini. Hal tersebut menunjukkan bahwa *mindful guru* menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung implementasi pembelajaran mendalam di lembaga PAUD.

1. Kesadaran Diri Guru dalam Pembelajaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) guru menjadi aspek penting dalam implementasi pembelajaran mendalam pada PAUD. Berdasarkan hasil observasi, guru mampu mengelola emosi dengan baik selama proses pembelajaran berlangsung. Guru terlihat sabar dan menggunakan komunikasi yang lembut ketika menghadapi perilaku anak yang beragam, seperti anak yang sulit fokus, menangis, atau pasif dalam kegiatan belajar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru berusaha hadir secara penuh saat mendampingi anak belajar serta memahami bahwa setiap anak memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda. Guru juga memberikan perhatian terhadap kondisi emosional peserta didik melalui kegiatan pembiasaan seperti

berdoa, bernyanyi, dan berbagi cerita sebelum pembelajaran dimulai agar anak merasa nyaman dan siap belajar. Selain itu, guru memberikan pendampingan secara positif ketika anak mengalami kesulitan belajar. Guru tidak langsung mengambil alih tugas anak, tetapi memberikan motivasi dan arahan secara perlahan agar anak mampu menemukan solusi sendiri. Setelah kegiatan pembelajaran selesai, guru juga melakukan refleksi sederhana dengan mengajak anak menceritakan pengalaman belajar dan perasaan mereka selama kegiatan berlangsung.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Ellen Langer (2008) dalam (Shafiee, 2025) yang menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan kondisi kesadaran penuh individu terhadap pengalaman yang sedang berlangsung sehingga seseorang mampu memberikan perhatian secara utuh dan responsif terhadap situasi di sekitarnya. Dalam konteks pendidikan, guru yang memiliki kesadaran penuh akan lebih mampu memahami kebutuhan peserta didik, membangun komunikasi positif, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan anak secara optimal.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Daniel J. Siegel dalam (Hartono, 2025) konsep *The Mindful Teacher* yang menjelaskan bahwa guru yang memiliki kemampuan reflektif dan pengelolaan emosi yang baik cenderung mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat dengan peserta didik. Hubungan emosional yang positif antara guru dan anak menjadi dasar penting dalam menciptakan pembelajaran yang efektif dan bermakna. Guru yang hadir secara sadar (*present awareness*) dalam pembelajaran akan lebih peka terhadap kondisi emosional anak sehingga proses belajar berlangsung lebih nyaman dan menyenangkan.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan teori konstruktivisme Lev Vygotsky dalam (Nisfa et al., 2026) yang menekankan bahwa perkembangan anak terjadi melalui interaksi sosial dan lingkungan belajar yang mendukung. Interaksi positif antara guru dan peserta didik menjadi faktor penting dalam membantu anak membangun pemahaman, keberanian berkomunikasi, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Guru yang *mindful* mampu menciptakan *scaffolding* atau dukungan belajar yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mempertegas bahwa keberhasilan implementasi pembelajaran mendalam pada PAUD tidak hanya ditentukan oleh strategi pembelajaran atau media yang digunakan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas kesadaran diri guru dalam membangun hubungan emosional yang positif dengan peserta didik. Guru yang *mindful* mampu menghadirkan pembelajaran yang lebih humanis, reflektif, dan berpusat pada kebutuhan perkembangan anak usia dini.

2. Peran *Mindful Guru* dalam Membangun Pembelajaran Bermakna

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindful guru* memiliki peran penting dalam menciptakan pembelajaran bermakna (*meaningful learning*) pada PAUD. Guru menghadirkan pembelajaran yang memberikan pengalaman langsung kepada anak melalui kegiatan bermain, eksplorasi, proyek sederhana, bercocok tanam, dan pengamatan lingkungan sekitar. Pembelajaran dilakukan dengan mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari anak sehingga peserta didik lebih mudah memahami konsep yang dipelajari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru menyadari anak usia dini lebih mudah belajar melalui pengalaman nyata dibandingkan penjelasan verbal. Oleh karena itu, guru berusaha menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik. Guru juga memberikan ruang kepada anak untuk bertanya, menyampaikan pendapat, dan menceritakan pengalaman belajar mereka. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa guru yang *mindful* lebih peka terhadap kebutuhan dan minat belajar anak. Guru mampu menyesuaikan metode pembelajaran ketika anak mulai bosan atau kehilangan fokus, seperti melalui permainan, lagu, dan kegiatan eksploratif. Sikap reflektif dan fleksibilitas guru tersebut membantu menciptakan pembelajaran yang lebih bermakna dan menyenangkan bagi peserta didik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran bermakna (*meaningful learning*) yang dikemukakan oleh David Ausubel (Muamanah, n.d.) yang menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih bermakna apabila informasi baru dihubungkan dengan pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki peserta didik. Dalam konteks PAUD, guru yang *mindful* mampu menghadirkan pembelajaran yang dekat dengan kehidupan sehari-hari anak sehingga peserta didik lebih mudah memahami dan memaknai pengalaman belajar yang diperoleh. Pembelajaran tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga pada keterlibatan aktif anak dalam proses eksplorasi, pengalaman langsung, dan refleksi sederhana.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori konstruktivisme Jean Piaget (Juwantara, 2019) yang menjelaskan bahwa anak membangun pengetahuan melalui pengalaman nyata dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Guru yang *mindful* memberikan kesempatan kepada anak untuk mencoba, mengeksplorasi, dan menemukan pengalaman belajar secara mandiri sehingga pembelajaran menjadi lebih aktif dan berpusat pada peserta didik. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik pembelajaran mendalam (*deep learning*) yang menekankan pemahaman konseptual dan pengalaman belajar yang bermakna.

Selain itu, temuan penelitian ini juga relevan dengan konsep pembelajaran humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers (Zamzami

et al., 2024) yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang positif dalam proses pembelajaran. Menurut Rogers, guru berperan sebagai fasilitator yang membantu peserta didik berkembang melalui suasana belajar yang empatik, terbuka, dan menghargai potensi individu. Guru yang *mindful* mampu menghadirkan kondisi tersebut melalui komunikasi yang hangat, perhatian penuh, dan sikap reflektif terhadap kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pembangunan *mindful guru* tidak hanya penting dalam meningkatkan kualitas interaksi pembelajaran, tetapi juga menjadi fondasi dalam menciptakan pembelajaran bermakna yang mendukung perkembangan holistik anak usia dini. Guru yang memiliki kesadaran penuh akan lebih mampu menghadirkan pengalaman belajar yang humanis, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik.

3. Interaksi Positif antara Guru dan Anak

Berdasarkan hasil observasi, guru mampu mengelola konflik antar anak secara positif dengan mengajak peserta didik berdialog, meminta maaf, dan belajar berbagi. Guru juga memberikan ruang kepada anak untuk menyampaikan pendapat, menceritakan pengalaman, dan mengungkapkan perasaannya selama pembelajaran berlangsung. Selain itu, guru memberikan apresiasi sederhana berupa pujian dan motivasi untuk meningkatkan rasa percaya diri anak. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa interaksi positif yang dibangun guru membuat anak lebih aktif, percaya diri, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Lingkungan belajar yang suportif membantu anak lebih nyaman dalam berkomunikasi, bekerja sama, dan mengeksplorasi pengalaman belajar. Temuan ini sejalan dengan teori humanistik Carl Rogers yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang positif dalam mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Patricia Jennings (Nasrudin, 2025) yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* pada guru mampu meningkatkan kualitas hubungan guru dan peserta didik serta menciptakan suasana kelas yang lebih positif dan suportif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa guru yang memiliki kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu menghadirkan komunikasi yang empatik dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik.

Selain itu, temuan penelitian ini diperkuat oleh teori *attachment* dari John Bowlby (Mukhlis & Mbelo, 2019) yang menjelaskan bahwa hubungan emosional yang aman antara anak dan orang dewasa memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis dan sosial anak. Dalam konteks PAUD, guru yang membangun hubungan emosional positif

dengan peserta didik dapat menjadi figur pendukung yang membantu anak merasa aman, nyaman, dan percaya diri selama proses pembelajaran berlangsung. Lingkungan belajar yang aman secara emosional memungkinkan anak lebih bebas mengeksplorasi pengalaman belajar dan menunjukkan keterlibatan aktif dalam pembelajaran

Penelitian lain oleh Kimberly A. Schonert-Reichl (Faizin & Bojonegoro, 2025) juga menemukan bahwa interaksi positif antara guru dan anak memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan sosial emosional, keterlibatan belajar, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Anak yang memperoleh dukungan emosional dari guru cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, lebih percaya diri, dan mampu membangun hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kualitas hubungan emosional dan interaksi positif antara guru dan peserta didik menjadi fondasi utama dalam implementasi pembelajaran mendalam pada PAUD. Guru yang *mindful* tidak hanya berperan sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga sebagai pendamping emosional yang membantu anak berkembang secara optimal baik dalam aspek kognitif, sosial, maupun emosional.

4. Tantangan Implementasi *Mindful* Guru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi *mindful guru* dalam pembelajaran mendalam pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) masih menghadapi berbagai tantangan, baik yang berasal dari faktor internal guru maupun faktor eksternal lembaga pendidikan. Meskipun guru memiliki pemahaman mengenai pentingnya kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam pembelajaran, penerapannya dalam praktik sehari-hari belum sepenuhnya berjalan optimal. Tantangan tersebut berkaitan dengan beban kerja guru, kondisi emosional, keterbatasan pemahaman mengenai *mindfulness*, serta budaya pembelajaran yang masih berorientasi pada capaian akademik. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa pada beberapa situasi tertentu guru terlihat mengalami tekanan ketika harus menangani banyak aktivitas dalam waktu yang bersamaan. Misalnya, saat guru harus mengondisikan anak yang aktif bergerak, menyelesaikan kegiatan pembelajaran, sekaligus memenuhi kebutuhan administrasi kelas. Dalam kondisi tersebut, beberapa guru terkadang terlihat kurang fokus dan mengalami kesulitan mempertahankan kestabilan emosi selama pembelajaran berlangsung. Meskipun demikian, guru tetap berupaya menjaga komunikasi positif dengan peserta didik agar suasana belajar tetap kondusif.

Temuan ini sejalan dengan teori ekologi pendidikan yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner (Karakter et al., 2023) yang menyatakan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai

lingkungan yang saling berkaitan, termasuk sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial. Dalam konteks PAUD, keberhasilan implementasi *mindful teaching* tidak hanya bergantung pada kemampuan individu guru, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan lembaga pendidikan, budaya sekolah, kebijakan pembelajaran, dan lingkungan sosial yang mendukung praktik pembelajaran reflektif dan humanis.

Temuan penelitian ini juga mendukung konsep *teacher well-being* (Prihatin, 2021) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan emosional guru memiliki pengaruh besar terhadap kualitas pembelajaran. Guru yang mengalami tekanan kerja berlebihan dan beban administratif tinggi cenderung mengalami kelelahan emosional (*burnout*) sehingga kesulitan menghadirkan pembelajaran yang optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian Patricia Jennings yang menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* mampu membantu guru mengelola stres kerja, meningkatkan regulasi emosi, serta menciptakan hubungan pembelajaran yang lebih positif dengan peserta didik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembangunan *mindful guru* pada PAUD memerlukan kolaborasi yang berkelanjutan antara guru, kepala sekolah, lembaga pendidikan, dan lingkungan sekitar sekolah. Dukungan melalui pelatihan *mindfulness*, penguatan budaya reflektif, serta perhatian terhadap kesejahteraan emosional guru menjadi langkah strategis dalam menciptakan pembelajaran mendalam yang bermakna dan berpusat pada perkembangan holistik anak usia dini.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *mindful guru* memiliki peran penting dalam implementasi pembelajaran mendalam (*deep learning*) pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Guru yang memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*) mampu membangun suasana belajar yang aman, nyaman, dan menyenangkan melalui kemampuan pengelolaan emosi, komunikasi empatik, serta perhatian penuh terhadap kebutuhan peserta didik. Kesadaran diri guru juga berpengaruh terhadap terciptanya pembelajaran bermakna yang berpusat pada pengalaman belajar anak, keterlibatan aktif peserta didik, dan interaksi positif dalam proses pembelajaran. Dengan pendekatan yang reflektif dan kontekstual, anak menjadi lebih percaya diri, aktif, dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional secara holistik.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa implementasi *mindful guru* pada PAUD masih menghadapi berbagai tantangan, seperti tingginya beban administratif guru, keterbatasan pemahaman mengenai *mindfulness*,

serta budaya pembelajaran yang masih berorientasi pada capaian akademik. Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari lembaga pendidikan melalui pelatihan *mindfulness*, penguatan budaya reflektif, pendampingan emosional guru, serta pengembangan lingkungan belajar yang lebih humanis dan berpusat pada anak. Dengan demikian, pembangunan *mindful guru* menjadi salah satu langkah strategis dalam mendukung implementasi pembelajaran mendalam dan peningkatan kualitas pendidikan anak usia dini di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Anita, Y., Kenedi, A. K., Febriani, R. D., & Yudita, A. (2025). *Pelatihan Mindful Teaching dan Pembelajaran Sosial Emosional untuk Guru Sekolah Dasar*. 5, 1296–1304.
- Dasar, S. (2025). *1 2 3 4*. 10, 303–331.
- Faizin, M., & Bojonegoro, I. A. (2025). *Penanaman Nilai Toleransi dan Empati Sejak Dini Melalui Bimbingan Sosial Teknik Circle Time di Sekolah Dasar : kajian Systematic Literature Review*. 03(02), 79–92.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). *Mindfulness Dalam Pendidikan : Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z*. 5(1). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Hartono, Y. D. (2025). *Penerapan Mindful Learning pada Pembelajaran IPAS*. 2(2).
- Islam, U., Siber, N., & Nurjati, S. (2024). *Jurnal Tunas Cendekia*. 0849, 93–101.
- Juwantara, R. A. (2019). Analisis Teori Perkembangan Kognitif Piaget pada Tahap Anak Usia Operasional Konkret 7-12 Tahun dalam Pembelajaran Matematika. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 9(1), 27. <https://doi.org/10.18592/aladzkapgmi.v9i1.3011>
- Karakter, P., Lingkungan, K., Oktaviana, R., Khiftiyah, U., Yuliani, F., & Utari, W. D. (2023). *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*.
- Muamanah, H. (n.d.). *Pelaksanaan Teori Belajar Bermakna David Ausubel Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. 5(01). <https://doi.org/10.29240/belajea.v5>
- Mukhlis, A., & Mbelo, F. H. (2019). Analisis Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini pada Permainan Tradisional. *PRESCHOOL Jurnal Perkembangan Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 11–28.

- Nisfa, N. L. (2025). *Efektivitas Pengendalian dan Standar Pendidik PAUD Di Kota Semarang*. 10(2).
- Nisfa, N. L., Afidah, I. N., & Rohmah, U. M. (2026). *Peningkatan Literasi Digital Orang Tua untuk Melindungi Anak dari Konten Negatif di Desa Mangunreksa Pati*. 17(1), 72–77.
- Practice, L. (2025). KETARA SEDAR SEKOLAH (SCHOOL MINDFULNESS) : TINJAUAN KONSEPTUAL TERHADAP AMALAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN ABAD KE-21 (PAK21). 315–327. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.4320027>
- Prihatin, T. (2021). *Cypriot Journal of Educational*. 16(5), 2115–2136.
- Safarudin, R., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). *Penelitian Kualitatif*. 3, 9680–9694.
- Studi, P., Agama, P., Islam, F. A., & Jadid, U. N. (2025). *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*. 6(3), 774–787.
- Su, J., & Zhong, Y. (2022). Computers and Education : Artificial Intelligence Artificial Intelligence (AI) in early childhood education : Curriculum design and future directions. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 3(April), 100072. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2022.100072>
- Tri, B., Jannah, M., Yuliana, D. V., & Yuniar, D. P. (2026). *Deep Learning in Early Childhood Education : A Systematic Review of Mindful , Joyful , and Meaningful Pedagogical Integration in the Indonesian Context*. 3(February), 29–39.
- Zahra, W. N., Amiluddin, H. F., & Dewi, A. C. (2026). *Perbandingan Pembelajaran Mendalam (Deep Learning) Dan Pembelajaran Permukaan (Surface Learning) Dalam Pendidikan*. 4, 1686–1698.
- Zamzami, A. N., Putri, D. T., Islam, U., Walisongo, N., Semarang, U. N., Rogers, C., & Karakter, P. (2024). *Thawalib : Jurnal Kependidikan Islam*. 5(2), 311–332.

