

## MANAJEMEN KELAS BERBASIS *MINDFULNESS* (STUDI PUSTAKA)

Widia Darma dan Hara Mita Rani

Pendidikan Keagamaan Buddha, STABN Raden Wijaya

PGSD Buddha, STABN Raden Wijaya

[widiadharna91@gmail.com](mailto:widiadharna91@gmail.com)

### Abstrak

Manajemen kelas berbasis *mindfulness* merupakan sebuah pendekatan pengelolaan kelas yang diintegrasikan dengan praktek *mindfulness* pada sebuah kelas dalam pembelajaran. Pengelolaan kelas yang terintegrasi dengan *mindfulness* ini diharapkan mampu mengatur pengelolaan kelas yang tidak hanya secara fisik namun juga secara psikis. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yaitu dengan melakukan pengkajian dari berbagai sumber, konsep dan teori-teori secara mendalam. Manajemen kelas berbasis *mindfulness* menghasilkan pendekatan manajemen kelas dalam pembelajaran dengan tidak hanya menyiapkan sarana fisik namun juga menyiapkan kondisi psikis dan emosional peserta didik untuk mampu secara sadar dan terarah dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga didapatkan hasil belajar yang optimal.

**Kata Kunci:** Manajemen, Manajemen Kelas, Pembelajaran, *Mindfulness*

### Abstrac

*Mindfulness based management is a classroom management approach that is integrated with the practice of mindfulness in a classroom in learning. Class management integrated with mindfulness is expected to be able to manage class management not only physically but also psychologically. The method in this study uses library research methods, namely by conducting studies from various sources, concepts and theories in depth. Mindfulness-based classroom management produces a class management approach to learning by not only preparing physical facilities but also preparing the psychological and emotional conditions of students to be able to consciously and directedly follow the learning process so that optimal learning results are obtained.*

**Keywords:** Management, Class Management, Learning, *Mindfulness*

### Pendahuluan

Manajemen atau pengelolaan adalah proses penataan kegiatan yang akan dilaksanakan melalui fungsi-fungsi manajemen tentu gunanya sebagai tolak ukur untuk menentukan keberhasilan sebagai bentuk dari pencapaian tujuan bersama yang telah disepakati (Fory A Naway, 2016:9). Pengelolaan

adalah Ilmu dan seni mengatur proses pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber lainnya secara efektif dan efisien untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Sudirman, 2009:25). Pengelolaan dalam pembelajaran merupakan sebuah proses pengaturan dalam kaitanya mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien. Pengelolaan

pembelajaran merupakan aspek penting didalam sebuah proses pembelajaran. Untuk dapat mencapai tujuan dari sebuah proses pembelajaran diperlukan pengelolaan pembelajaran yang baik.

Pengelolaan pembelajaran dalam kelas tidak saja melakukan pengelolaan secara fisik seperti ketersediaan dan pemanfaatan sarana dan prasarana secara efektif. Namun pengelolaan pembelajaran dalam kelas juga meliputi lingkup fisik dan non-fisik. Dalam pengelolaan pembelajaran dalam kelas perlu diperhatikan dimana obyek dari pembelajaran itu sendiri adalah “manusia”. Untuk dapat melakukan pengelolaan pembelajaran dalam kelas yang mampu menyentuh “manusia” itu sendiri diperlukan sebuah pendekatan pengelolaan yang tidak hanya menitik beratkan pada pengelolaan sarana fisik namun juga harus memikirkan aspek psikis dan emosional.

Siswa sebagai obyek dari proses pembelajaran itu sendiri memiliki berbagai persoalan dan hambatan dalam mengikuti rangkaian proses pembelajaran. Persoalan yang dihadapi oleh siswa itu seperti kemampuan dalam kesiapan mental dalam mengikuti pembelajaran, kemampuan untuk fokus, daya konsentrasi, rasa nyaman dan ketenangan dalam mengikuti proses pembelajaran.

*Mindfulness* merupakan pendekatan yang dapat dilakukan dan dikombinasikan oleh Pendidik untuk dihadirkan dalam pengelolaan kelas. Konsep *mindfulness* berakar dari filosofi Buddha namun saat ini telah berkembang baik secara praktis maupun teoritis dalam ranah Psikologi modern. Praktik *mindfulness* telah beralih ke ranah yang dapat dijangkau di psikologi, neurosains, dan medis dengan efek positif dalam pikiran, otak dan keseluruhan tubuh yang dapat dipelajari. *Mindfulness* dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan melakukan pengondisian ruang kelas yang tenang, hening dan kondusif. Para siswa di kondisikan untuk siap secara mental dan fisik sebelum mengikuti pembelajaran, serta dalam proses pembelajaran itu sendiri Pendidikan

merangsang para peserta didik untuk mampu secara sadar dalam mengikuti rangkaian proses pembelajaran.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian studi pustaka dengan melakukan kajian-kajian konsep dan teori terkait dengan permasalahan-permasalahan penelitian yang relevan. Dilakukan pengkajian mengenai konsep dan teori yang digunakan berdasarkan literatur yang tersedia, terutama dari artikel-artikel yang dipublikasikan dalam berbagai jurnal ilmiah. Kajian pustaka berfungsi untuk membangun konsep atau teori yang menjadi dasar studi dalam penelitian (Wiratna, 2014:57)

#### 1. Jenis dan sifat penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan bertopang pada sumber-sumber yang relevan dengan penelitian pustaka (*library research*). *Library research* adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitiannya (Mustika, 2004: 2-3).

#### 2. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data diperoleh dari berbagai sumber data yang mendukung penelitian ini. Adapun beberapa sumber yang dapat digunakan antralin, buku-buku teks, jurnal ilmiah, referensi statistik, skripsi, tesis, disertasi, internet, serta sumber-sumberlain yang relevan (Anwar, 2016:32).

Sumber kepustakaan yang akan digunakan bisa dibagi menjadi tiga bagian:

- a. Sumber primer, yaitu berupa buku-buku teks yang membahas tentang Manajemen, Pembelajaran, manajemen kelas dan

*mindfulness*. Sebigaian besar sumber primer ini berupa buku Bahasa Indoensia dan Bahasa Inggris.

- b. Sumber sekunder, yaitu jurnal, atau penelitian ilmiah berupa skripsi, tesis, disertasi, dan karya ilmiah yang pernah ditulis mengenai manajemen kelas, dan penerapan *mindfulness* dalam dunia Pendidikan.
- c. Sumber tersier, yaitu berupa arsip data audio dan visual berpenunjang referensi tulis. Sumber ini dibutuhkan sebagai penunjang interpretasi mengenai apa yang terungkap dalam sumber primer dan sekunder.

### 3. Teknik analisis data

Setelah keseluruhan data terkumpul maka langkah selanjutnya dalah menganalisis data sehingga di Tarik kesimpulan. Untuk memperoleh data yang tepat dalam menganalisa data, penulis menggunakan teknik analisis isi. Analisis isi (*content analysis*) merupakan penelitian dengan melakukan penelitian bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu isi tulisan dari berbagai sumber yang ada.

## Hasil

### 1. Hakikat Manajemen

Kata pengelolaan diartikan “manajemen” manajemen adalah kata yang aslinya dari bahasa inggris, yaitu “*management*” yaitu keterlaksanaan dan tata pimpinan (Syaiful, 2002:96). Manajemen berasal dari kata dalam Bahasa Inggris: “*management*”, dengan kata kerja “*to manage*” yang secara umum berarti mengurus, mengemudikan, mengelola, menjalankan, membina, atau memimpin; kata benda “*management*”, dan “*manage*” berarti

orang yang melakukan kegiatan manajemen. Dua kata tersebut digabung menjadi kata kerja “*manager*” yang artinya menangani. Kata “*manager*” diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris dalam bentuk kata kerja “*to manage*” dengan kata benda “*management*”, dan “*manage*” untuk orang yang melakukan kegiatan manajemen (Euis dan Donni, 2015:3).

Manajemen dalam arti luas adalah perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan sumber daya organisasi untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Manajemen dalam arti sempit adalah manajemen sekolah yang meliputi: perencanaan program sekolah, pelaksanaan program sekolah, kepemimpinan kepala sekolah, pengawas, evaluasi dan sistem sekolah (Husaini, 2013:6). Manajemen dalam hal ini dapat dimaknai bahwa manajemen dilakukan guna memastikan pencapaian sebuah tujuan dari sekolah dapat terlaksana dengan efektif dan efisien. Dengan adanya manajemen memungkinkan sebuah sekolah dapat memaksimalkan sumberdaya yang ada guna mencapai tujuan sesuai dengan target yang di harapkan. Manajemen sekolah itu sendiri merupakan rangkain proses pengelolaan lembaga sekolah dimana didalamnya menerapkan prinsip dan fungsi manajemen, seperti halnya tahap perencanaan yaitu tahap dimana memikirkan dan menuangkan konsep-konsep dan agenda atau visi misi yang akan di capai. Pelaksanaan dalam tahap ini merupakan bagian penting dimana dari hasil perencanaan yang sudah dirumuskan dilakukan atau dilaksanakan untuk didapatkan hasil yang maksimal, selain itu dalam proses pelaksanaan perlu dilakukanya monitoring atau pengawasan dan pendampingan untuk memastikan bahwa pelaksanaan berjalan sesuai

rencana. Selain itu pada tahap selanjutnya perlu dilakukan evaluasi untuk mendapatkan masukan dan tindak lanjut yang harus dilakukan.

Robbins dan Coulter mengemukakan istilah pengelolaan mengacu pada proses mengkoordinasi dan mengintegrasikan kegiatan-kegiatan kerja, agar diselesaikan secara efisien dan efektif melalui orang lain (Robbins dan Coulter, 2002:1). Kusnadi dkk, menjelaskan yang dimaksud dengan pengelolaan adalah setiap kerja sama dua orang atau lebih guna mencapai tujuan bersama dengan cara seefektif dan seefisien mungkin. Inti dari pengelolaan ini adalah kerja sama minimal dilakukan dua orang atau lebih. Semakin besar ukuran organisasi, maka akan semakin rumit sifat kerja organisasi itu (Kusnadi, 2005:3). Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa sebuah pengelolaan harus juga melihat ukuran dari organisasi itu sendiri, semakin besar sebuah organisasi akan semakin kompleks proses pengelolanya. Pembagian tugas dalam melakukan pengelolaan sebuah organisasi besar perlu untuk diperhatikan pengorganisasian akan sangat berperan dalam pencapaian tujuan. Organisasi yang besar perlu pengorganisasian yang lebih kompleks dan rumit.

Pengelolaan sebagai suatu proses mengenal suatu urutan pelaksanaan yang logis untuk mencapai hasil yang efisien dan efektif yang mengacu pada hubungan antara masukan dan keluaran melalui koordinasi dan integrasi kegiatan-kegiatan kerja yang harus dilakukan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Soebagio, 2001:5). Pengelolaan perlu memperhatikan langkah-langkah atau tahapan-tahapan pelaksanaan yang sudah ditentukan guna memastikan akan dapat membantu tercapainya

tujuan pengelolaan itu sendiri secara efektif dan efisien. Langkah-langkah pengelolaan ini akan menjadi panduan bagi pelaksana sehingga memudahkan proses pengelolaan dan memudahkan dalam melakukan monitoring.

Ronald mengartikan pengelolaan sebagai kemampuan untuk memperoleh suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan melalui kegiatan sekelompok orang lain. Dalam pengertian ini tujuan perlu ditetapkan lebih dahulu, sebelum melibatkan sekelompok orang lain yang mempunyai kemampuan dan keahlian dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Dengan kata lain pengelolaan pada hakikatnya berfungsi untuk melaksanakan semua kegiatan yang diperlukan dalam rangka pencapaian tujuan dengan batas-batas tertentu (Ronald, 2003:1).

Pengelolaan adalah proses penataan kegiatan yang akan dilaksanakan melalui fungsi-fungsi manajemen tentu gunanya sebagai tolak ukur untuk menentukan keberhasilan sebagai bentuk dari pencapaian tujuan bersama yang telah disepakati (Naway, 2016:9). Pengelolaan dengan menjalankan fungsi-fungsi manajemen dapat memberikan gambaran yang akan ditempuh dan langkah-langkah strategis kedepan dalam mencapai sebuah tujuan yang telah dirumuskan.

Berdasarkan beberapa sumber dan pendapat diatas menunjukkan bahwa pengelolaan merupakan rangkaian kegiatan dalam mengelola sebuah organisasi Lembaga dan khususnya sekolah guna mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan efisien. Melakukan pengelolaan yang tepat dengan memperhatikan tahapan dan fungsi pengelolaan seperti perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi akan dapat membantu sebuah organisasi

atau Lembaga khususnya sekolah untuk mencapai visi-misi yang diharapkan. Pengelolaan menjadi bagian penting sebuah organisasi untuk tetap eksis dan terus berkembang.

## 2. Manajemen Kelas

Manajemen kelas adalah usaha sadar untuk mengatur kegiatan proses belajar mengajar secara sistematis. Usaha tersebut mengarah pada penyiapan bahan belajar, sarana prasarana pembelajaran, pengaturan ruang belajar, yang diarahkan untuk mewujudkan suasana pembelajaran yang efektif (Astuti, 2019:892).

*Classroom management refers to actions taken to create and maintain a learning environment conducive to attainment of the goal of instruction by arranging the physical environment of the classroom, establishing rules and procedures, maintaining attention to lessons and engaging in academic activities* (Shamina E, 2018:41). Manajemen kelas mengacu pada tindakan yang diambil untuk menciptakan dan memelihara lingkungan belajar yang kondusif untuk pencapaian tujuan pengajaran dengan mengatur lingkungan fisik kelas, menetapkan aturan dan prosedur, mempertahankan perhatian pada pelajaran dan terlibat dalam kegiatan akademik. *Classroom management is a term used to describe the methods by which teachers control the events of a lesson* (Horne, 2006:228). Manajemen ruang kelas merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan metode yang digunakan guru untuk mengontrol peristiwa atau kejadian dalam suatu pelajaran.

Manajemen kelas pada dasarnya mencakup dua aspek utama, yaitu manajemen kelas fisik dan manajemen kelas non fisik. Manajemen kelas bukan hanya kelas fisik tetapi

termasuk kelas non-fisik (sosial emosional). Manajemen kelas adalah kunci dalam menciptakan situasi kelas yang kondusif untuk mendukung proses pembelajaran yang efektif, memotivasi peserta didik, dan meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Untuk itu seorang pendidik harus mengetahui bagaimana mengelola sebuah kelas (Sulaiman, 2017:273-290).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa dalam melakukan manajemen kelas dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan:

### a. Pendekatan kekuatan (*Power Approach*)

Yaitu pendekatan yang digunakan untuk mengatur kelas dengan penekanan pada kekuatan yang dengan penekanan pada pengendalian perilaku siswa. Pendidik membuat sebuah pendekatan dengan menggunakan aturan-aturan, mengeluarkan arahan-arahan, perintah serta melakukan pengawasan.

### b. Pendekatan Ancaman (*The Threatening Approach*)

Yaitu pendekatan kelas dengan melakukan pengendalian pada peserta didik untuk mengontrol perilaku peserta didik dengan memberikan teguran dan larangan-larangan, seperti melarang melakukan ejekan, sindiran, paksaan dan lain sebagainya. Pendekatan ini pada dasarnya sama dengan pendekatan otoriter dan kekuasaan.

### c. Pendekatan Kebebasan (*Freedom Approach*)

Pendekatan kebebasan berbeda dari manajemen kelas dengan pendekatan kekuatan dan ancaman yang disebutkan di atas. Peran dan fungsi guru dalam manajemen kelas dengan pendekatan kebebasan ini adalah untuk menciptakan kebebasan peserta didik

dalam melakukan hal-hal, kapan saja dan di mana saja.

d. Pendekatan Prosedur (*The Recipe Approach*)

Pendekatan resep atau prosedur adalah pendekatan manajemen yang menyiapkan daftar berupa gambaran terkait apa yang bisa dilakukan oleh pendidik atau apa yang tidak boleh dilakukan dalam menghadapi berbagai situasi dan persoalan. Hal ini terkait langkah-langkah yang harus dilakukan oleh seorang atau seorang pendidik.

e. Pendekatan perilaku (*Behavioral approach*)

Manajemen kelas dengan pendekatan perilaku didefinisikan sebagai proses untuk mengubah perilaku peserta didik. Pendekatan ini pada dasarnya prinsip berdasarkan prinsip psikologi dengan anggapan bahwa: a) Semua perilaku baik dan buruk adalah hasil dari belajar; b) Ada sejumlah hal kecil proses psikologis yang dapat digunakan untuk menjelaskan proses pembelajaran.

f. Pendekatan Hubungan Emosional dan Sosial (*Emotional and Social Relationships Approach*)

Pendekatan ini adalah manajemen kelas berdasarkan pendekatan psikologi klinis dan konseling. berhubungan dengan emosional dan pendekatan hubungan sosial, guru harus memberi siswa kebebasan untuk menyelesaikan tugasnya dalam waktu tertentu dan memberikan pembelajar mereka menjadi manusia yang berani memilih melakukan sesuatu dengan tanggung jawab penuh.

g. Pendekatan pengelompokan (*Grouping approach*)

Pendekatan pengelompokan, pendekatan proses pengelompokan dimaksudkan untuk membuat kelas sebagai sebuah sistem sosial, dengan memprioritaskan proses kelompok.

Dengan pendekatan ini, guru bertindak sebagai orang yang mencari pengembangan dan pelaksanaan proses grup ini dapat berjalan efisien. Dalam proses kelompok ini, guru mengelompokkan siswa ke dalam beberapa kelompok dengan pertimbangan individu untuk menciptakan gairah, kelas yang menyenangkan dan menyenangkan.

Sementara itu ada dua prinsip yang harus diketahui dalam proses manajemen kelas: a) faktor internal siswa; Faktor ini terkait dengan emosi, pikiran dan perilaku. Kepribadian siswa dengan karakteristiknya yang khas, menyebabkan satu siswa berbeda dengan siswa lain dari aspek biologis, intelektual dan sisi psikologis. b) faktor eksternal siswa; Faktor ini terkait dengan suasana lingkungan belajar, penempatan siswa, pengelompokan siswa, jumlah siswa di kelas dan sebagainya. Demikian pula, jumlah siswa pada sebuah kelas akan berpengaruh pada kelas itu sendiri. Demikian halnya dengan semakin banyaknya siswa dikelas akan memungkinkan lebih banyaknya konflik yang terjadi (Nata, 2011:349).

Kegagalan atau kesuksesan pendidikan anak didik di sekolah dapat juga ditentukan oleh bagaimana kelas itu diorganisasikan dan dijalankan (Gregorio,1994: 420). Menurut Levin and Nolan dalam Kambey: "*Teachers who manage their classrooms effectively enjoy teaching more and have greater confidence in their ability to effect student achievement*". Dapat dimaknai bahwa para guru yang mengatur kelas mereka secara efektif akan lebih menikmati pengajaran dan lebih mempunyai kepercayaan untuk

mempengaruhi prestasi siswa (Kambey, 2003:2).

Berdasarkan beberapa pengertian dan pengertian tersebut menunjukkan bahwa manajemen kelas memberikan peran yang sangat penting dalam keberhasilan tercapainya tujuan pembelajaran. Manajemen kelas tidak hanya melakukan pengelolaan berupa sarana fisik namun juga mengelola psikologi dan emosi peserta didik. Dengan melakukan pengelolaan fisik dan psikis maka akan sangat membantu terciptanya pembelajaran yang kondusif dan lebih efektif serta efisien.

### **3. Pembelajaran**

Belajar adalah suatu aktivitas atau sesuatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengokohkan kepribadian (Suyono dan Harianto, 2011:9). Belajar dalam hal ini tidak saja memperoleh pengetahuan (kognitif) namun lebih dari pada itu belajar merupakan rangkaian proses yang didalamnya juga mencakup diperolehnya ketrampilan (Skill), dan yang lebih penting adalah adanya perubahan etika dan moral serta perilaku yang didapatkan setelah proses belajar itu sendiri.

Pembelajaran bermakna terjadi apabila siswa boleh menghubungkan fenomena baru dalam struktur pengetahuan. Pembelajaran bukan hanya sekedar menekankan kepada pengertian konsep-konsep belaka, tetapi bagaimana melaksanakan proses pembelajarannya, dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran tersebut, sehingga pembelajaran tersebut menjadi benar-benar bermakna (Syarifurrahman dan Tri, 2013:60). Dewasa ini pembelajaran hanya semata

mentransfer ilmu pengetahuan dan konsep-konsep dalam bidang ilmu tertentu. Namun pembelajaran lebih penting adalah bagaimana konsep-konsep yang di pelajari di sekolah mampu diaktualisasikan dalam kehidupan nyata. Masih banyak proses pembelajaran di sekolah menjadi kurang bermakna bagi peserta didik, pembelajaran masih terkesan monoton dengan metode dan cara belajar yang kurang inovatif serta masih rendahnya kualitas pengajar itu sendiri sehingga pembelajaran masih kurang berkualitas dan menjadi kurang bermakna.

Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu sistem atau proses membelajarkan subjek didik yang direncanakan atau didesain, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subjek didik dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien (Kokom, 2014:3). Lebih lanjut dijelaskan bahwa pembelajaran dapat dipandang sebagai suatu sistem, pembelajaran terdiri dari sejumlah komponen yang terorganisasi antara lain tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, strategi dan metode pembelajaran, media pembelajaran, pengorganisasian kelas, evaluasi pembelajaran, dan tidak lanjut pembelajaran. Selain itu pembelajaran dapat di maknai sebagai sebuah proses, maka pembelajaran merupakan rangkaian upaya atau kegiatan guru dalam rangka membuat siswa belajar.

Pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik

melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar. Peran dari guru sebagai pembimbing bertolak dari banyaknya peserta didik yang bermasalah. Dalam belajar tentunya banyak perbedaan, seperti adanya peserta didik yang mampu mencerna materi pelajaran, ada pula peserta didik yang lamban dalam mencerna materi pelajaran. Kedua perbedaan inilah yang menyebabkan guru mampu mengatur strategi dalam pembelajaran yang sesuai dengan keadaan setiap peserta didik. Oleh karena itu, jika hakikat belajar adalah “perubahan”, maka hakikat pembelajaran adalah “pengaturan” (Bahri, 2006:39). Pembelajaran perlu diatur sedemikian rupa sehingga pembelajaran itu menjadi bermakna dan mampu mencapai tujuan dari pembelajaran itu sendiri. Pengaturan pembelajaran dapat dilihat dari tahapan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran sampai pada evaluasi pembelajaran itu sendiri.

Proses pembelajaran ditandai dengan adanya interaksi edukatif yang terjadi, yaitu interaksi yang sadar akan tujuan. Interaksi ini berakar dari pihak pendidik (guru) dan kegiatan belajar secara pedagogis pada diri peserta didik, berproses secara sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pembelajaran tidak terjadi seketika, melainkan berproses melalui tahapan-tahapan tertentu. Dalam pembelajaran, pendidik memfasilitasi peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Dengan adanya interaksi tersebut maka akan menghasilkan proses pembelajaran yang efektif sebagaimana yang telah

diharapkan (Hanafy, 2014:74). Pendidikan dan peserta didik merupakan dua hal yang tidak terpisahkan dalam proses pembelajaran. Dewasa ini sistem pembelajaran yang dikembangkan tidak saja mengarah berpusat pada guru (*Teacher center*) namun berpusat pada siswa (*students center*), dengan harapan siswa akan mampu secara mandiri mengembangkan potensinya serta mampu secara aktif mencari sumber belajar yang beranekaragam dengan guru sebagai pembimbing dan fasilitator.

Pendidik dan peserta didik saling berinteraksi dan berkomunikasi dalam pembelajaran untuk mampu mengembangkan potensi diri peserta didik secara optimal baik dalam hal kognitif, afektif dan psikomotoriknya. Demikian dengan pendidik harus terus mengembangkan potensinya untuk mampu memfasilitasi pembelajaran dengan baik. Diera global ini pendidik harus mampu secara aktif untuk berinovasi dalam menciptakan pembelajaran yang menarik, efektif dan efisien.

Mulyasa mengemukakan “pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik (Mulyas, 2005:100). Salah satu yang menjadi indikator keberhasilan dari proses pembelajaran adalah adanya sebuah perubahan, perubahan menuju perbaikan dalam hal pengetahuan, ketrampilan dan emosional. Sekolah diibaratkan seperti bengkel dimana para peserta didik masuk kesekolah tersebut untuk diperbaiki dan dilakukan peningkatan dan perubahan menuju hal yang lebih baik. Pembelajaran seyogyanya

menjadi transformasi bagi para peserta didik untuk dapat memperoleh perubahan dari yang belum tahu menjadi tahu, yang sebelumnya tidak memiliki ketrampilan menjadi memiliki ketrampilan dan yang lebih utama adalah adanya perubahan tingkahlaku.

Komponen-komponen manajemen pembelajaran akan saling terkait antara hal yang satu dengan yang lainnya, misalnya saja seorang guru yang akan mengajar telah mempunyai tujuan pembelajaran, dan memiliki bahan ajar yang relevan, memiliki metode yang tepat untuk mengajar tetapi tidak menggunakan media pembelajaran dalam proses KBM, mungkin hasilnya tidak akan maksimal. Akan berbeda dengan guru yang akan mengajar dan telah mempunyai tujuan pembelajaran, dan memiliki bahan ajar yang relevan, memilih metode yang tepat untuk mengajar, menggunakan media pembelajaran dan menerapkan strategi pembelajaran yang tepat, hasilnya jauh akan lebih baik. Namun pada kenyataannya masih ada di beberapa sekolah yang belum maksimal dalam melaksanakan manajemen pembelajaran (Ratnawati, 2018:65)

#### 4. *Mindfulness*

*Mindfulness* mengambil peran utama dalam sistem Pendidikan hari ini (Albrecht, 2018:1). *Mindfulness* berakar dari filosofi Buddha dan merupakan bentuk ketrampilan yang dapat membantu individu agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini, sebuah cara untuk memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri (Germer,

Siegel, dan Fulton, 2005:68). Meditasi dapat mengatasi berbagai masalah yang berhubungan dengan mental dan kejiwaan, mengurangi hingga melenyapkan ketegangan dan tekanan yang datang dari kehidupan sehari-hari, atau mengendalikan kehidupan emosional. Meditasi menghasilkan kesabaran, ketenangan, kedamaian, membantu praktisi berfikir jernih dan menumbuhkan kecerdasan (Mukti, 2006)

*Mindfulness* adalah aktivitas memfokuskan kesadaran pada suatu tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Lutfi Permana, 2019:112). Secara sadar menyadari pikiran untuk datang dan pergi (Albrecht, 2011:12). *Mindfulness is basically defined as a certain way to give attention and awareness that arises through attention in that way* (Burmansah, 2020:133-149). *Mindfulness* pada dasarnya didefinisikan sebagai cara tertentu untuk memberikan perhatian dan kesadaran yang muncul melalui perhatian itu sendiri.

Menurut definisi operasionalnya, *mindfulness* adalah kapasitas untuk: (a) *observing*: kemampuan observasi dan menyadari adanya pikiran, perasaan, persepsi, dan sensasi, (b) *describing*: mendeskripsikan dengan kata-kata, (c) *acting with awareness*: bertindak dengan penuh kesadaran, (d) *nonreactivity*: bersikap non-reaktif terhadap pengalaman pribadi, dan (e) *nonjudge*: bersikap tanpa penilaian terhadap pengalaman pribadi (Roeser et al, 2012:54).

Di ranah pendidikan, praktik *mindfulness* juga dapat dikembangkan dalam konteks hubungan guru-siswa melalui *mindful teaching*. Menggabungkan *mindfulness* ke dalam interaksi guru-siswa memberikan kesempatan pada guru untuk melihat pengalaman saat ini dengan siswa sebagai bentuk hubungan jangka panjang yang didalamnya ada pemahaman akan kebutuhan anak, pengembangan sikap regulasi diri, serta pembuatan keputusan yang bijak dan berorientasi pada anak (*child-oriented*)(Maharani, 2015:155).

*Mindfulness benefits the whole child, the mind, body and emotions and research suggests that mindfulness can affect academic performance, executive functioning, and feelings of connectedness with self, others and the environment* (Ager, 2015:912). *Mindfulness* bermanfaat bagi seluruh anak, pikiran, tubuh dan emosi dan penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mempengaruhi kinerja akademik, fungsi eksekutif, dan perasaan terhubung dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan Hidup.

*Mindfulness* memiliki lima dimensi, yaitu *observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience, dan non-reacting to inner experience*. *Observing* adalah bagaimana individu menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau. *Describing* merupakan kemampuan individu untuk memberi label atau menjelaskan pengalaman internal dengan kata-kata. Kemudian dimensi

lainnya, yaitu *acting with awareness*, memiliki definisi yaitu ketika individu mengalami suatu aktivitas pada satu moment dan kontras dengan bertingkah secara mekanis ketika fokus perhatian berada di tempat lain. Selanjutnya, dimensi *non-judging of inner experience* yaitu ketika individu mengambil suatu makna yang bukan merupakan evaluasi atas pemikiran dan perasaan. Dimensi kelima, yaitu *nonreactivity to inner experience*, adalah saat individu memiliki kecenderungan untuk mengizinkan pemikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa terbawa olehnya maupun mengikutinya.

##### **5. Penerapan Manajemen kelas berbasis *Mindfulness***

Pengelolaan kelas yang di integrasikan dengan penerapan *mindfulness* akan mampu mengkondisikan kelas sebagai tempat belajar lebih kondusif dan terarah. *Mindfulness* atau meditasi menurut Ajahn Bram dalam buku *superpower mindfulness* agar pelaksanaan meditasi dapat dilakukan bervareasi dan tidak monoton sehingga menjenuhkan maka ada jenis meditasi yang dapat dilakukan yaitu meditasi cintakasih, meditasi membiarkan, meditasi jalan. Dalam pelaksanaan meditasi diperlukan rasa bahagia, meditasi tidak bukan hanya sebagai lem yang merekatkan kesadaran pada obyek, tetapi juga sebagai faktor hiburan yang akan menjadi seseorang untuk tetap melakukan meditasi. Moto kebugaran jasmani bisa jadi:” tidak sakit, tidak maju”, tetapi motto meditasi adalah “tidak bahagia, tidak berkesadaran”(Ajahn Brahm,

2013:89). Dengan demikian *mindfulness* dapat dilakukan dengan berbagai bentuk pendekatan dan variasi, termasuk menerapkan dan memodifikasi *mindfulness* kedalam pengelolaan kelas.

Ada beberapa Manfaat *mindfulness* jika mampu diintegrasikan dengan pengelolaan kelas dalam pembelajaran, yaitu:

- a. *Mindfulness* membantu guru memahami emosi kita sendiri dengan lebih baik
- b. *Mindfulness* membantu kita berkomunikasi lebih efektif dengan siswa
- c. *Mindfulness* membantu kita mengelola siswa yang kita rasa sulit
- d. *Mindfulness* membantu kita mengatur lingkungan belajar yang positif
- e. *Mindfulness* membantu memperkuat hubungan kita dengan siswa
- f. *Mindfulness* membantu agar dapat mengontrol diri
- g. *Mindfulness* membantu kita membangun komunitas ([greatergood.berkeley.edu](http://greatergood.berkeley.edu), diakses 30 Januari 2020).

Merujuk dari berbagai konsep dan teori diatas dapat dimaknai bahwa penerapan manajemen kelas berbasis *mindfulness* merupakan pengelolaan kelas dengan menerapkan metode serta pendekatan-pendekatan dengan memperhatikan pelaksanaan *mindfulness*. Pengelolaan kelas yang pada umumnya hanya melakukan pengelolaan pada sarana fisik dalam menunjang proses pembelajaran, manajemen kelas berbasis *mindfulness* merupakan pengelolaan kelas dengan melakukan kombinasi pengelolaan fisik dan psikis. Faktor psikis atau

emosional merupakan faktor penting dalam kesuksesan dalam pembelajaran. Kesadaran, kondisi emosional, kesiapan mental, kemampuan konsentrasi, kemampuan memperhatikan materi pembelajaran, serta kemampuan mengendalikan panca indra menjadi faktor penting dalam ketercapaian pembelajaran. Ruang kelas yang dikelola dengan baik, dikondisikan dengan memperhatikan kesiapan psikologi, menjadi faktor penting untuk dilakukan oleh seorang pendidik.

Pelaksanaan *mindfulness* adalah proses langsung dengan tiga "Aturan." Pertama, temukan tempat dan postur yang memungkinkan untuk bersantai tanpa tertidur. Kedua, perhatikan pernapasan saat menghirup dan menghembuskan napas. Ketiga, bersabarlah dengan diri sendiri; ini adalah keterampilan yang membutuhkan latihan mengembangkan (Buchanan, 2017:72-73). Lebih lanjut dijelaskan bawah ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan ketrampilan *mindfulness*.

- a. Dengan mata terbuka melihat video yang diputar, serta melihat berbagai pemandangan alam serta suara yang mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi.
- b. Dengan menggunakan panduan, meningkatkan kemampuan *mindfulness* dengan rekaman yang membantu pikiran menjadi fokus dan tenang. Rekaman atau suara tersebut dapat berupa kata-kata positif, bel berdentang secara berkala, atau sebuah musik irama.

c. Mantra adalah cara lain untuk fokus, seperti menyadari keluar dan masuknya nafas.

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam melaksanakan latihan *mindfulness*:

a. Persiapkan tempat duduk. Pilihlah tempat duduk yang terasa tenang dan sunyi.

b. Tetapkan batas waktu. Jika hal ini dilakukan sebagai seorang pemula dapat memilih waktu yang singkat, seperti 5 sampai dengan 10 menit.

c. Perhatikan posisi tubuh. *Mindfulness* dapat dilakukan dengan posisi duduk dikursi dengan kaki dilantai, bisa duduk dengan kaki bersilang, dengan posisi lotus, dan juga dapat berlutut dan pastikan semua posisi dalam kondisi nyaman.

d. Perhatikan nafas. Rasakan napas keluar masuk. Ikuti sensasi napas saat keluar dan saat masuk.

e. Perhatikan saat pikiran mulai mengembara, namun mulai perlahan kembalikan perhatian ke napas (www.mindful.org, diakses 30 Januari 2020)

*Mindfulness* yang diintegrasikan dengan pengelolaan kelas akan memberikan dampak yang positif dalam pembelajaran. Seperti yang kita ketahui ruang kelas memiliki iklim yang cenderung kurang kondusif hal itu terjadi karena faktor dari lingkungan seperti lingkungan yang ramai dan dekat dengan pusat kota, selain itu juga keanekaragaman individu juga menjadi persoalan tersendiri. Dengan berbagai macam karakter dan latar belakang yang di miliki oleh masing-masing

individu yang belajar menghasilkan berbagai masalah seperti pertengkaran antar individu, ketidak stabilan emosional, permasalahan yang dibawa dari keluarga dan sebagainya.

Melihat hal tersebut perlu dilakukan pengelolaan ruang kelas yaitu mengatur kelas dengan sebaik mungkin, baik dalam bidang ketersediaan sarana dan prasarana, kenyamanan ruang kelas, dan tidak kalah penting adalah pengelolaan psikologi pendidik dan para peserta didik yang dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan *mindfulness*. *Mindfulness* dalam kelas dapat dilakukan dengan cara:

a. Memastikan bahwa seorang pendidik terlebih dahulu memiliki kesipan diri yang baik untuk memulai sebuah pembelajaran.

b. Mengkondisikan siswa untuk siap diawal sebelum memulai pembelajaran.

c. Mengatur tempat duduk yang dikondisikan untuk nyaman mungkin.

d. Pendidik mengarahkan atau mengintruksikan para peserta didik untuk mengambil posisi duduk nyaman dan serileks mungkin.

e. Pendidik memberikan instruksi para peserta didik untuk mulai duduk dengan tenang, dengan memejamkan mata sebelum memulai sebuah pembelajaran (*Mindfulness* dapat dilakukan 5-10 menit sebelum pembelajaran di mulai, pendidika dapat menggunakan alat bantu berupa lonceng atau bel untuk membantu proses pelaksanaan *mindfulness*)

f. Pendidik dapat mengakhiri proses *mindfulness* dengan memberikan kata-kata inspiratif dan positif serta meminta

perlahan peserta didik untuk perlahan membuka mata.

Pelaksanaan tersebut agar dapat terlaksana secara berkesinambungan dan sistematis maka pendidik perlu mencantumkan proses *mindfulness* tersebut dalam rencana pelaksanaan pembelajaran. Selain itu perlu membuat kesepakatan-kesepakatan dan aturan bersama, dan hal yang tidak kalah penting adalah melakukan evaluasi mulai dari pelaksanaan, dampak atau hasil dari praktik *mindfulness* dalam kelas.

## **Kesimpulan**

Dapat disimpulkan bahwa manajemen kelas berbasis *mindfulness* merupakan sebuah pengelolaan kelas dengan mengintegrasikan penngkondisian ruang kelas dengan *mindfulness*. *Mindfulness* digunakan untuk mampu mengelola kelas bukan hanya sekedar secara fisik namun secara psikis atau emosional. Kondisi emosional peserta didik yang terkondisi dengan baik akan sangat berpengaruh pada proses pelaksanaan pembelajaran, sehingga akan didapatkan suasana belajar yang kondusif serta pembelajaran lebih efektif dan efisien. Penerapan *mindfulness* dalam pengelolaan kelas juga akan berdampak pada meminimalisirnya gangguan-gangguan psikologis seperti yang di miliki oleh peserta didik bahkan seorang pendidik sekalipun.

Manajemen kelas berbasis *mindfulness* merupakan modifikasi bentuk pengelolaan kelas yang saat ini cenderung hanya berfokus pada ruang kelas, tata kursi, kelengkapan alat belajar dan saran penunjang, namun perlu diperhatikan juga bahwa peserta didik merupakan obyek belajar yang memiliki kondisi emosional, psikis dan mental yang

perlu dikelola dan dikondisikan untuk dapat mengikuti pelajaran dengan baik salah satunya adalah dengan menerapkan praktik *mindfulness* dalam kelas.

Penerapan *mindfulness* yang di integrasikan kedalam manajemen kelas akan mampu berjalan dengan optimal jika dilaksanakan secara terencana, terukur dan berkesinambungan. Proses perencanaan, pelaksanaan, dan pengvaluasian perlu diterapkn untuk didapatkan hasil yang baik serta didapatkan hasil yang terukur dan didapatkan hasil sebagai masukan dari evaluasi yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan.

## **Daftar Pustaka**

- A.C.Gregorio. (1994) *Principle and Methods of Theaching*. Manila: RP Gercia.
- Ajahn Brahm. (2013). *Superpower Mindfulness*. Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Albrecht, N. J. (2018). Teachers Teaching Mindfulness with Children: Being a Mindful Role Mode. *Australian Journal of Teacher Education*, Volume 43 (Issue 10), 1.
- Albrecht, N. J. (2011). Does Meditation Play an Integral Role in Achieving High-Level Wellness as Defined by Travis and Ryan. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, Volume 8, 12.
- Anwar sanusi. (2016). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta:Salemba Empat.
- Astuti. (2019). Manajemen Kelas Yang Efektif. *ADAARA Jurnal manajemen pendidikan Islam*, Volume. 9, No. 2, 892
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). *Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples*. *Assessment*, 15 (3), 329- 342.
- Buchanan, T. K. (2017). Mindfulness and Meditation in Education. *The Journal of the National Association for the Education of Young Children*.
- Burmansah. (2020). *Mindful Leadership: The Ability of Leader to Establish Connection to Others, Community, and Deal with*

- Changes Skillfully-A Case Study of Buddhist Higher Education Institute Leader.* International e-Journal of Educational Studies (IEJES), Volume 4 Issue 7, 133-149.
- Daniel C.Kambey (2003) *Manajemen Kelas.* Manado: Materi Pada Diklat Widyaiswara Berjenjang Tingkat Pertama di Balai diklat Keagamaan.
- Euis Karwati, Doni Juni priansa. (2015). *Manajemen Kelas; Guru Profesional yang Inspiratif, Kreatif, Menyenangkan, dan Berprestasi.* Bandung: Alfabeta
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy.* New York: The Guilford Press
- Horne, S. (2006). Classroom management. *British Journal of Teacher Education: International research and pedagogy*, 228. DOI: 10.1080/0260747800060306
- Karen Ager, N. J. (2015). *Mindfulness in Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness.* Psychology, 912
- Komalasari Kokom. (2014). *Pembelajaran Kontekstual; Konsep dan Aplikasi.* Bandung: Refika Aditama
- Kusnadi. (2005). *Pengantar Manajemen: Konseptual dan Perilaku.* Malang: Universitas Brawijaya.
- Lutfi Permana, A. A. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control Remaja. *Jurnal Ilmu Prilaku*, Volume 3, Nomor 2, 110-117
- Maharani, E. A. (2015). *Eksplorasi Mindful Teaching Sebagai Strategi Inovatif Dalam Pembelajaran Bagi Guru Paud.* Inovasi Pembelajaran untuk Pendidikan Berkemajuan (p. 155). Ponorogo: FKIP Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Manlian Ronald. (2003). *Manajemen Pembangunan.* Jakarta: Refikatama Abdi Wicara
- Muh. Sain Hanafy. (2014). Konsep Belajar dan Pembelajaran, Lentera Pendidikan. *Jurnal Pendidikan*: Vol. 17 No. hlm. 74
- Mukti, K. W. (2006). Wacana *Buddha Dharma.* Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan.
- Mulyasa. (2003). *Menjadi Guru Profesional; Menciptakan Pembelajaran Efektif dan Menyenangkan.* Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mustika Zed. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan.* Jakarta: Yayasan Obor Nasional,
- Nata, A. (2011). *Perspektif Islam Tentang Strategi Pembelajaran.* Jakarta: Kencana.
- Naway, F. A. (2016). *Strategi Pengelolaan Pembelajaran.* Gorontalo: Ideas Publishing.
- Naway, Fory (2016) *Strategi Pengelolaan Pembelajaran.* Bandung: Ideas Publishing
- Ratnawati. (2018). Pengaruh Manajemen Pembelajaran terhadap Kinerja Guru dalam Mewujudkan Prestasi Belajar Siswa. *Journal Khazanah Akademia*, Vol. 02, 65.
- Robbins P.Stephen & Coulter Mary. (2001). *Manajemen.* Jakarta: Prenhallindo
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Patricia, A. J., (2012). *Mindfulness Training and Teacher's Professional Development : An Emerging Area of Research and Practice.* Child Development Perspectives, 6 (2), 167-173
- Shamina E, D. M. (2018). Classroom Management: Implications for Teacher Preparation Programmes. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, Volume 23( Issue 1), 41.DOI: 10.9790/0837-2301034144
- Soebagio Atmodiwirio (2001). *Manajemen Pendidikan Indonesia.* Jakarta: Ardadirzya Jaya.
- Sudirman, (2009) *Manajemen Sekolah Dasar.* Jakarta: Harapan Ilmu.
- Sulaiman. (2017). Classroom Management: Learners' Motivation And Organize The Learning Environment Of Pai. *Ar Raniri: International Journal of Islamic Studies*, Vol. 4 , No. 2(E-ISSN: 2355-813X), 273-290.
- Syaiful Bahri D. & Aswan Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar.* Jakarta:Rineka Cipta.
- Syaiful Bahri Jamarah dan Aswar Sain (2002) *Strategi Belajar Manajer.* Jakarta:Rineka Cipta
- Syaifurahman dan Tri (2013) *Manajemen dalam Pembelajaran.* Jakarta: PT. Indeks.
- Usman, Husaini (2013) *Manajemen: Teori, Praktik, dan Riset Pendidikan.* Jakarta:Bumi Aksara
- Wiratna Sujarweni. (2014). *Metodeologi Penelitian.* Yogyakarta : Pustaka Baru Perss  
[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven\\_ways\\_mindfulness\\_can\\_help\\_teachers](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven_ways_mindfulness_can_help_teachers)  
diakses 30 Januari 2020
- <https://www.mindful.org/how-to-practice-mindfulness/> diakses 30 Januari 2020