

Pengaruh Strategi *Mindfull Learning* terhadap Kemampuan Metakognisi Siswa Kelas IV MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun

Yuliana Ayu Febriarianti
Institut Ahmad Dahlan Probolinggo
ayuy4167@gmail.com

Sumarno
Institut Ahmad Dahlan Probolinggo
gusmarno1912@gmail.com

Ahsan Hakim
Institut Ahmad Dahlan Probolinggo
Email: ahsanhakim1988@gmail.com

Korespondensi penulis: ahsanhakim1988@gmail.com

Abstract. *This study aims to describe the implementation of the mindful learning strategy, map metacognitive profiles, and analyze the influence of the strategy on the metacognitive skills of fourth-grade students at MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun. The primary background is the low reflective awareness and the dominance of conventional teaching methods. This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically the Non-equivalent Control Group Design. The sample consisted of 66 students divided into experimental and control groups. Data were collected through metacognitive tests (planning, monitoring, and evaluation) and observation sheets, then analyzed using the Independent Sample T-Test. The results showed that the mindful learning strategy was optimally implemented (100%) by the second meeting. There was a significant increase in the experimental group's average metacognitive score from 68.90 to 84.42, with students in the high category jumping to 48%. Statistical testing yielded a significance value of 0.000 (< 0.05), leading to the rejection of the null hypothesis. It is concluded that the mindful learning strategy significantly influences the improvement of students' metacognitive skills through mindfulness practices and deep reflection, which help students manage their thinking processes independently.*

Keywords: *Mindful Learning, Metacognitive Skills, Elementary School*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keterlaksanaan strategi mindful learning, memetakan profil kemampuan metakognisi, serta menganalisis pengaruh strategi tersebut terhadap kemampuan metakognisi siswa kelas IV di MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun. Rendahnya kesadaran reflektif dan dominasi metode konvensional menjadi latar belakang utama penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-

Received Febuari 07, 2026; Revised Maret 2, 2026; Maret 27, 2026

*Corresponding author, ahsanhakim1988@gmail.com

experimental) tipe Non-equivalent Control Group Design. Sampel terdiri dari 66 siswa yang terbagi ke dalam kelas eksperimen dan kelas kontrol. Data dikumpulkan melalui tes metakognisi (perencanaan, pengontrolan, evaluasi) dan lembar observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Independent Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi mindful learning terlaksana secara optimal (100%) pada pertemuan kedua. Terdapat peningkatan signifikan pada rata-rata nilai metakognisi kelas eksperimen dari 68,90 menjadi 84,42, dengan lonjakan siswa kategori tinggi mencapai 48%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak. Disimpulkan bahwa strategi mindful learning berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan metakognisi siswa melalui praktik kesadaran penuh dan refleksi mendalam yang membantu siswa mengelola proses berpikir mereka secara mandiri.

Kata kunci: Mindful Learning, Kemampuan Metakognisi, Madrasah Ibtidaiyah

LATAR BELAKANG

Di era pembelajaran abad ke-21, dinamika pendidikan menuntut perubahan paradigma yang signifikan, di mana keberhasilan belajar tidak lagi hanya dipengaruhi oleh penguasaan konten mata pelajaran semata. Tantangan global yang semakin kompleks mengharuskan siswa memiliki kemampuan untuk mengelola proses berpikir mereka sendiri secara mandiri, yang secara ilmiah dikenal sebagai kemampuan metakognisi.

John H. Flavell Metakognisi merupakan keterampilan berpikir tingkat tinggi yang mencakup kesadaran terhadap strategi belajar yang digunakan, kemampuan memantau efektivitas proses berpikir saat sedang berlangsung, serta kemauan untuk mengevaluasi dan memperbaiki strategi tersebut. Dengan menguasai kemampuan ini, siswa tidak hanya menjadi penerima informasi yang pasif, melainkan bertransformasi menjadi pembelajar yang mandiri dan reflektif yang mampu menghadapi berbagai persoalan akademik secara terstruktur. Sebagai upaya untuk menjawab kebutuhan tersebut, muncul sebuah pendekatan yang mampu memperkuat aspek kognitif sekaligus emosional siswa, yaitu strategi mindful learning. (Muthmainnah and Ariya 2024)

Kabat-Zinn, Langer 2024 Strategi mindfull learning merupakan model pembelajaran yang menitik beratkan pada kesadaran penuh terhadap proses belajar yang sedang terjadi saat ini, dilakukan secara terarah dan tanpa memberikan penilaian sepihak (non-judgmental). Melalui penerapan mindful learning, siswa tidak hanya diajak untuk fokus pada materi, tetapi juga dibimbing untuk lebih sadar akan proses pemecahan

masalah yang mereka lalui. Hal ini sangat krusial karena kesadaran penuh tersebut dapat membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan akademik serta meningkatkan daya tahan mental ketika mereka harus menghadapi materi pembelajaran yang dianggap sulit. Meskipun secara teoritis metakognisi memegang peran sentral dalam mendorong keterampilan berpikir kritis dan kemampuan pemecahan masalah, implementasi di lapangan masih menghadapi hambatan besar, khususnya di tingkat madrasah. (Biantoro et al. 2026)

Kondisi nyata yang ditemukan di MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun Kelas IV, terutama kelas IV A memperlihatkan potret bahwa kemampuan metakognisi siswa masih tergolong rendah. Hal ini terindikasi dari proses pembelajaran sehari-hari yang cenderung masih berorientasi pada hasil akhir berupa nilai akademik, daripada menekankan pentingnya proses belajar itu sendiri. Selain itu, fenomena ini diperburuk oleh minimnya penerapan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan kesadaran belajar di kelas. Sebagian besar guru umumnya masih menggunakan metode konvensional yang bersifat satu arah, sehingga belum mampu mengintegrasikan prinsip-prinsip refleksi dan keterlibatan aktif yang dibutuhkan untuk mengasah metakognisi siswa. Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi tersebut, penelitian ini difokuskan pada penerapan strategi *mindful learning* sebagai solusi untuk mengukur dan meningkatkan kemampuan metakognisi siswa kelas IV di MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun.

Penelitian ini diarahkan untuk mencapai tiga tujuan utama, yaitu mendeskripsikan bagaimana keterlaksanaan strategi tersebut dalam konteks kelas, memotret profil kemampuan metakognisi siswa secara akurat, serta menganalisis sejauh mana pengaruh nyata dari penerapan *mindful learning* terhadap perkembangan kemampuan metakognisi mereka. Secara teoritis, kajian ini diharapkan dapat memberikan penguatan pada teori-teori pendidikan mengenai hubungan antara kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan kemampuan pengaturan metakognitif siswa. Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berharga bagi lembaga pendidikan dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran melalui model yang lebih reflektif, personal, dan bermakna bagi setiap peserta didik.

KAJIAN TEORITIS

Strategi *Mindful Learning*

Strategi *mindful learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang berlandaskan pada konsep *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan pada saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian sepihak (*non-judgmental*). Dalam konteks pendidikan, strategi ini menekankan keterlibatan aktif siswa secara kognitif, emosional, dan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung (Abdurrochim et al., 2024).

Menurut Jon Kabat-Zinn dan Ellen Langer, *mindful learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan kesadaran penuh dan fokus dalam menjalani setiap proses belajar. Melalui pendekatan ini, siswa diarahkan untuk lebih sadar terhadap pengalaman belajar yang sedang dialami sehingga mampu meningkatkan perhatian, keterlibatan, dan refleksi terhadap pembelajaran (Pratama et al., 2024).

Strategi *mindful learning* memiliki keterkaitan erat dengan konsep *deep learning* karena menempatkan siswa sebagai subjek aktif yang memahami makna pembelajaran, bukan sekadar menghafal informasi. Pendekatan ini bertujuan membangun pembelajaran yang reflektif, bermakna, dan kontekstual sehingga siswa mampu menghubungkan materi dengan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari (Amrullah et al., 2025).

Dalam implementasinya, *mindful learning* menekankan hubungan antara materi baru dengan pengalaman dan pengetahuan sebelumnya yang dimiliki siswa. Pembelajaran juga diarahkan agar relevan dengan kehidupan nyata peserta didik sehingga siswa tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu memaknainya secara kontekstual. Selain itu, proses pembelajaran dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan siswa secara aktif melalui diskusi, refleksi, dan aktivitas sadar penuh yang mengintegrasikan proses kognitif serta emosional secara bersamaan (Abdurrochim et al., 2024).

Pendekatan ini juga memiliki empat elemen penting dalam pendidikan dasar, yaitu kesadaran metakognitif, refleksi dan pemaknaan, pengelolaan emosi, serta koneksi antar disiplin ilmu. Keempat elemen tersebut membantu siswa memahami materi secara lebih mendalam sekaligus membentuk kebiasaan belajar yang adaptif, reflektif, dan mandiri (History, 2025).

Langkah-Langkah Strategi *Mindful Learning*

Menurut Jon Kabat-Zinn dan Ellen Langer, penerapan strategi *mindful learning* dilakukan melalui beberapa tahapan yang bertujuan membangun fokus dan kesadaran siswa selama pembelajaran. Proses pembelajaran diawali dengan menetapkan niat belajar agar siswa memiliki arah dan tujuan yang jelas terhadap materi yang akan dipelajari. Setelah itu, guru menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, tenang, dan minim gangguan sehingga siswa dapat berkonsentrasi secara optimal.

Selanjutnya, siswa diajak melakukan latihan pernapasan (*mindful breathing*) untuk membantu menenangkan pikiran dan mempersiapkan diri mengikuti pembelajaran. Dalam proses belajar, siswa diarahkan untuk lebih fokus pada proses daripada sekadar hasil akhir, sehingga mereka dapat menikmati dan memahami tahapan belajar secara mendalam. Guru juga mendorong siswa untuk menghindari gangguan seperti multitasking dan tetap fokus terhadap aktivitas belajar yang sedang berlangsung.

Penerapan *mindful learning* juga melibatkan penggunaan metode pembelajaran yang variatif seperti diskusi, eksperimen, maupun aktivitas reflektif agar pembelajaran menjadi lebih bermakna. Selain itu, siswa dibiasakan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian (*mindful listening*) ketika guru atau teman berbicara. Pada akhir pembelajaran, siswa melakukan refleksi melalui *mindful journaling* dengan menuliskan pengalaman belajar, pemahaman yang diperoleh, serta kesulitan yang dihadapi. Kegiatan tersebut kemudian ditutup dengan evaluasi diri sebagai bentuk kesadaran terhadap kekuatan dan kelemahan dalam proses belajar (Annisa et al., 2025).

Kemampuan Metakognisi

Metakognisi merupakan kemampuan berpikir tingkat tinggi (*higher-order thinking skills*) yang berkaitan dengan kesadaran seseorang terhadap proses berpikirnya sendiri. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh John H. Flavell yang mendefinisikan metakognisi sebagai pengetahuan dan kesadaran tentang proses berpikir, termasuk kemampuan mengontrol dan mengatur aktivitas kognitif yang dilakukan.

Metakognisi memungkinkan siswa menjadi pembelajar mandiri karena mereka mampu merencanakan strategi belajar, memantau pemahaman selama proses belajar berlangsung, dan mengevaluasi hasil belajar secara kritis. Dengan kemampuan tersebut, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mampu mengelola cara berpikirnya untuk menyelesaikan masalah secara efektif (Muthmainnah & Ariya, 2024).

Menurut John R. Anderson, kemampuan metakognisi mencakup beberapa komponen utama yang saling berkaitan, yaitu perencanaan, pemantauan, pengaturan, dan evaluasi. Perencanaan berkaitan dengan kemampuan siswa menetapkan tujuan belajar serta menentukan strategi yang akan digunakan. Pemantauan dilakukan ketika siswa mengawasi dan menilai proses berpikir mereka selama kegiatan belajar berlangsung. Pengaturan terjadi saat siswa menyesuaikan strategi belajar ketika menemukan hambatan atau kesalahan, sedangkan evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan proses dan hasil belajar sebagai dasar perbaikan di masa mendatang (Redjeki, 2021).

Dalam penelitian ini, kemampuan metakognisi difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu kemampuan perencanaan (*planning*), pengontrolan (*monitoring*), dan evaluasi (*evaluation*). Ketiga aspek tersebut menjadi indikator penting dalam melihat sejauh mana siswa mampu mengelola proses berpikir mereka secara sadar dan mandiri selama pembelajaran berlangsung.

Hubungan *Mindful Learning* dengan Kemampuan Metakognisi

Strategi *mindful learning* memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan kemampuan metakognisi siswa. Inti dari *mindful learning* adalah kesadaran penuh terhadap proses belajar, sedangkan inti metakognisi adalah kesadaran terhadap proses berpikir. Kedua konsep ini saling mendukung dalam membantu siswa menjadi pembelajar yang reflektif dan mandiri.

Melalui praktik refleksi, perhatian terfokus, dan *mindful journaling*, siswa dilatih untuk mengenali kekuatan dan kelemahan strategi belajar yang mereka gunakan. Kesadaran tersebut membantu siswa merencanakan langkah belajar secara lebih sistematis, memantau efektivitas strategi belajar, serta mengevaluasi keberhasilan pembelajaran secara mandiri. Selain itu, suasana belajar yang tenang dan terkendali dalam *mindful learning* membantu mengurangi kecemasan akademik sehingga fungsi kontrol kognitif siswa dapat bekerja lebih optimal.

Dengan demikian, penerapan strategi *mindful learning* diyakini mampu meningkatkan kemampuan metakognisi siswa secara signifikan karena siswa tidak hanya belajar memahami materi, tetapi juga belajar memahami bagaimana cara mereka berpikir dan belajar secara efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yang dipilih karena bertujuan untuk menguji hipotesis serta mengukur pengaruh antar variabel secara objektif dan numerik (Sinaga, n.d.). Jenis penelitian yang diterapkan adalah eksperimen semu (quasi-experimental design). Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan teknis di lapangan, di mana peneliti tidak memungkinkan untuk melakukan randomisasi subjek secara penuh karena kelompok belajar atau kelas di MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun sudah terbentuk secara permanen.

Secara spesifik, desain yang digunakan adalah Non-equivalent Control Group Design. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok subjek yang dilibatkan, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti memberikan perlakuan khusus berupa strategi mindful learning pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tetap mengikuti pembelajaran dengan metode konvensional. Efektivitas dari strategi tersebut kemudian diukur dengan membandingkan hasil antara pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) guna melihat signifikansi peningkatan kemampuan metakognisi pada kedua kelompok tersebut.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas IV yang terdaftar di MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun. Penentuan lokasi penelitian di lembaga tersebut didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran belajar siswa melalui strategi yang bersifat reflektif.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik tertentu yang membagi populasi ke dalam dua kelas sampel. Kelas Eksperimen: Kelas IV A yang terdiri dari 33 siswa, yang diberikan intervensi strategi mindful learning. Kelas Kontrol: Kelas IV B yang terdiri dari 33 siswa, yang berfungsi sebagai pembandingan tanpa diberikan perlakuan khusus.

Untuk memperoleh data yang akurat dan valid, peneliti menggunakan dua teknik utama, yaitu tes dan observasi. Instrumen tes terdiri dari perangkat soal pre-test dan post-test yang dirancang secara khusus untuk mengukur tiga komponen fundamental metakognisi, yakni kemampuan perencanaan (planning), kemampuan pengontrolan (monitoring), serta kemampuan evaluasi (evaluation).

Berikut presentase keterlaksanaan strategi pembelajaran mindfull learning kelas eksperimen MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun

No	Presentase Keterlaksanaan	Kategori
1	75% - 100%	Sangat Baik
2	50% - 75%	Baik
3	25% - 50%	Cukup Baik
4	0% - 25%	Kurang Baik

Selain instrumen tes, peneliti juga menggunakan lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran. Instrumen ini berfungsi sebagai alat kontrol untuk memastikan bahwa seluruh tahapan dalam strategi mindful learning—seperti latihan pernapasan untuk membangun fokus, penciptaan suasana tenang, dan pengisian jurnal refleksi—telah dilaksanakan dengan konsisten oleh guru dan diikuti dengan baik oleh siswa selama masa eksperimen.

Seluruh data yang terkumpul diolah melalui serangkaian tahapan analisis statistik. Tahap awal dimulai dengan uji prasyarat analisis, yang meliputi uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Setelah prasyarat terpenuhi, peneliti melanjutkan ke tahap pengujian hipotesis untuk menjawab pertanyaan mengenai pengaruh strategi mindful learning terhadap kemampuan metakognisi. Teknik statistik yang digunakan adalah uji Independent Sample T-Test. Dalam pengujian ini, hipotesis nol (H_0) dinyatakan ditolak jika nilai signifikansi (2-tailed) menunjukkan angka yang lebih kecil dari ambang batas 0,05. Penolakan H_0 tersebut menjadi indikator adanya pengaruh signifikan dari intervensi yang diberikan terhadap peningkatan variabel dependen dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Abdurrochim (2024) Mindful learning merupakan sebuah pendekatan pedagogis yang berakar kuat pada prinsip mindfulness, yaitu suatu kondisi kesadaran penuh yang melibatkan perhatian secara sengaja terhadap aktivitas yang sedang dilakukan saat ini. Dalam konteks pendidikan, strategi ini menekankan pada keterlibatan aktif siswa secara menyeluruh, yang mencakup kepekaan terhadap konteks pembelajaran serta keterbukaan terhadap berbagai informasi baru tanpa terjebak dalam penilaian sepihak atau prasangka

(non-judgmental). Berbeda secara fundamental dengan model pembelajaran tradisional yang sering kali hanya menitikberatkan pada proses menghafal materi, mindful learning mendorong peserta didik untuk hadir sepenuhnya, baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Sebagai salah satu pilar utama dalam konsep pembelajaran mendalam (Deep Learning), strategi ini memiliki tujuan jangka panjang untuk meningkatkan fokus serta kemampuan reflektif siswa. Dengan melatih kesadaran saat belajar, siswa tidak hanya menyerap pengetahuan secara superfisial, tetapi mampu melakukan transformasi konsep menjadi sesuatu yang lebih bermakna.

(Abdurrochim et al. 2024) Mindfull learning dalam implementasinya berpegang pada prinsip-prinsip berikut ini; a) memiliki hubungan dengan pengetahuan yang sudah ada; b) relevansi bahwa dalam pembelajaran bermakna relevan dengan kehidupan siswa secara nyata; c) aktivitas pembelajaran yang dilakukan secara partisipatif; serta d) melakukan integrasi konsep dengan pendekatan secara kognitif. Implementasi mindfull learning dalam dunia pendidikan di Indonesia ini akan memberikan dampak yang positif terutama dalam meningkatkan kualitasnya.

Menurut Kabat-Zinn, Langer (Pratama et al., 2024) Mindfull Learning adalah pendekatan yang menawarkan pada penekanan kesadaran penuh dan fokus dalam melaksanakan setiap proses selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Pelaksanaan mindful learning ini diharapkan dapat meningkatkan perhatian, keterlibatan, serta bagaimana siswa dalam melakukan refleksi pembelajaran.

(History 2025) Mindful learning dalam konteks pendidikan dasar didefinisikan sebagai pendekatan yang menggabungkan kesadaran penuh (mindfulness) dengan proses kognitif dan metakognitif siswa. Empat elemen kunci mindful learning: 1) kesadaran metakognitif, 2) refleksi dan pemaknaan, 3) pengelolaan emosi, dan 4) koneksi antar disiplin. Elemen-elemen ini menekankan pendekatan holistik, di mana siswa tidak hanya memahami materi, tetapi juga menghubungkannya dengan konteks kehidupan nyata. Pendekatan ini mendorong siswa untuk secara aktif mengevaluasi efektivitas cara belajar mereka, sehingga menciptakan kebiasaan belajar yang lebih adaptif. Dengan demikian, mindful learning berperan sebagai jembatan antara pembelajaran akademik dan pengembangan keterampilan berpikir tingkat tinggi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori mindfull learning menurut Kabat-Zinn, Langer 2024, yang menyatakan bahwa mindfull learning merupakan pendekatan yang menawarkan pada penekanan kesadaran penuh dan fokus dalam melaksanakan setiap proses selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Hal ini pada akhirnya akan membentuk karakter pembelajar yang mandiri serta memiliki kecerdasan sosial-emosional yang stabil, yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi dinamika pendidikan modern.(Mufidah et al. 2025)

Kabat-Zinn, Langer 2024 Langkah-langkah strategi pembelajaran mindfull learning sebagai berikut:

1. Tetapkan Niat: Sebelum memulai, tanyakan pada diri sendiri apa yang ingin Anda pelajari untuk mengarahkan fokus.
2. Ciptakan Lingkungan Kondusif: Siapkan ruang belajar yang tenang dan bebas gangguan. Matikan notifikasi gadget dan informasikan orang di sekitar agar tidak mengganggu.
3. Latihan Pernapasan: Lakukan beberapa kali napas dalam-dalam untuk menenangkan pikiran dan mempersiapkan diri untuk belajar.
4. Fokus pada Proses, Bukan Hasil: Nikmati setiap langkah proses belajar, dari memahami dasar hingga menggali informasi lebih dalam, daripada hanya terburu-buru mencapai hasil akhir.
5. Hindari Gangguan: Kurangi multitasking dan tetap fokus pada materi yang sedang dipelajari.
6. Gunakan Metode Variatif: Coba berbagai metode seperti diskusi kelompok, eksperimen, atau roleplay untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan mendalam.
7. Dengarkan dengan Penuh Perhatian (Mindful Listening): Berikan perhatian penuh saat mendengarkan guru atau teman diskusi untuk memahami secara mendalam.
8. Lakukan Latihan Syukur (Gratitude Practice): Secara rutin, luangkan waktu untuk mensyukuri apa yang sudah dipelajari untuk menjaga motivasi.
9. Berhenti dan Refleksi (Mindful Journaling): Luangkan waktu untuk merenung. Tuliskan apa yang sudah dipahami dan bagaimana materi tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

10. Evaluasi Diri: Sadari kekuatan dan kelemahan diri sebagai pelajar untuk perbaikan di masa depan. (Annisa et al. 2025)

Secara ilmiah, metakognisi didefinisikan sebagai bentuk kesadaran dan pengetahuan mendalam yang dimiliki seseorang mengenai proses kognitif atau kemampuan berpikir mereka sendiri. Sebagai salah satu bentuk keterampilan berpikir tingkat tinggi (higher-order thinking skills), metakognisi melibatkan kontrol aktif terhadap seluruh aktivitas kognitif guna memahami dan mengatur cara belajar agar lebih efektif. Kemampuan ini memungkinkan seorang siswa untuk menjadi manajer bagi pikirannya sendiri, sehingga mereka dapat memecahkan masalah dengan cara yang lebih terstruktur dan logis.

(Muthmainnah and Ariya 2024) Metakognisi merupakan salah satu kompetensi penting untuk meraih peluang dan mengatasi tantangan di abad ke-21. Namun, tidak ada definisi yang tepat mengenai metakognisi dan metakognisi merupakan konsep yang kabur. Meskipun model klasik, deskriptif dan prosedural mencoba untuk menggambarkan sifat dan bahan metakognisi, kejelasan teoritis dalam hal definisi yang lebih baik dan representasi komponen-komponennya sangat dibutuhkan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori dari John H. Flavell yang dianggap sebagai bapak metakognisi, mendefinisikan metakognisi sebagai pengetahuan dan kesadaran tentang proses berpikir sendiri, termasuk pengetahuan tentang diri sendiri, tugas, dan strategi, serta kemampuan mengontrolnya. Untuk mengukur kemampuan metakognisi peneliti menggunakan teori dari John B. Anderson Membagi metakognisi menjadi komponen yang lebih rinci: perencanaan, pemilihan strategi, pemantauan, pengaturan, dan evaluasi. (Redjeki 2021)

Dalam penelitian ini, kemampuan metakognisi dipetakan ke dalam tiga komponen utama yang saling berkesinambungan:

- Perencanaan (Planning): Tahap awal di mana siswa mampu merumuskan tujuan belajar dan menentukan langkah-langkah strategis untuk mencapai tujuan tersebut.

- Pengontrolan (Monitoring): Proses berkelanjutan untuk menelaah sejauh mana kesesuaian antara proses belajar yang sedang berjalan dengan rencana awal yang telah ditetapkan.
- Evaluasi (Evaluation): Tahap akhir yang melibatkan analisis kritis terhadap keberhasilan hasil belajar serta identifikasi kekurangan untuk perbaikan di masa mendatang.

Terdapat hubungan timbal balik yang sangat erat dan signifikan antara penerapan strategi mindful learning dengan peningkatan kualitas metakognisi siswa. Inti dari mindful learning, yang mengutamakan kesadaran penuh, secara langsung menjadi fasilitator bagi aktivitas pengaturan metakognitif, terutama dalam hal perencanaan dan pemantauan diri. Tanpa adanya kesadaran yang terarah, proses metakognisi sering kali tidak berjalan maksimal karena siswa mudah terdistraksi oleh faktor eksternal maupun internal.

Melalui praktik refleksi yang mendalam dan perhatian yang terfokus, siswa menjadi lebih akurat dalam mengenali gangguan belajar serta lebih fleksibel dalam mengubah strategi jika pendekatan yang lama dirasa sudah tidak efektif. Lingkungan belajar yang tenang, terkendali, dan reflektif yang diciptakan melalui strategi mindful learning menjadi prasyarat krusial untuk mengoptimalkan fungsi kontrol kognitif serta pengelolaan emosi siswa. Dengan demikian, integrasi kedua konsep ini menciptakan sinergi yang memungkinkan siswa tidak hanya menguasai materi, tetapi juga menguasai cara terbaik untuk mempelajari materi tersebut. Analisis terhadap hasil penelitian dimulai dengan mengamati sejauh mana strategi mindful learning dapat diimplementasikan di dalam ruang kelas. Berdasarkan data observasi yang dikumpulkan selama dua pertemuan utama, terlihat adanya tren peningkatan yang sangat positif dalam keterlaksanaan strategi. Pada pertemuan pertama, tingkat keterlaksanaan berada pada angka 84%. Hal ini menunjukkan bahwa baik guru maupun siswa masih dalam tahap adaptasi terhadap teknik-teknik baru seperti latihan pernapasan (mindful breathing) dan pembangunan fokus sebelum memulai materi inti

Berikut presentase keterlaksanaan strategi pembelajaran mindfull learning kelas eksperimen MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun

No	Presentase Keterlaksanaan	Kategori
1	75% - 100%	Sangat Baik
2	50% - 75%	Baik
3	25% - 50%	Cukup Baik
4	0% - 25%	Kurang Baik

Namun, pada pertemuan kedua, tingkat keterlaksanaan mencapai angka sempurna yakni 100%. Capaian ini menandakan bahwa seluruh sintaks atau langkah-langkah pembelajaran—mulai dari aktivitas pendahuluan yang menenangkan pikiran, inti pembelajaran yang menekankan pada fokus proses, hingga kegiatan penutup berupa pengisian jurnal refleksi—telah terintegrasi secara utuh dalam ekosistem kelas. Keberhasilan teknis ini menjadi fondasi penting karena atmosfer kelas yang sadar penuh (mindful) merupakan prasyarat utama untuk memicu fungsi metakognitif siswa.

Hasil kemampuan metakognisi siswa kelas IV MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun dapat dibuktikan dalam table berikut :

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	33	45,00	90,00	68,9091	14,23983
Posttest	33	70,00	96,00	84,4242	8,45588
Valid N (listwise)	33				

Hasil penelitian menunjukkan perubahan yang signifikan pada profil kemampuan metakognisi siswa setelah diberikan intervensi. Sebelum perlakuan (pre-test), nilai rata-rata kemampuan metakognisi kelas eksperimen tercatat sebesar 68,90. Pada tahap ini, sebagian besar siswa masih kesulitan dalam merencanakan strategi belajar dan cenderung pasif dalam mengevaluasi kesalahan yang mereka lakukan.

Setelah penerapan strategi mindful learning, hasil post-test menunjukkan lonjakan nilai rata-rata menjadi 84,42. Perubahan ini tidak hanya terlihat secara angka rata-rata, tetapi juga pada distribusi kategori kemampuan siswa. Terjadi pergeseran yang menggembirakan di mana jumlah siswa yang berada pada kategori "Tinggi" meningkat pesat dari 18% menjadi 48%. Sebaliknya, pada kelas kontrol yang menggunakan metode

konvensional, nilai rata-rata post-test hanya mencapai 64,67. Perbedaan mencolok ini menggambarkan bahwa stimulasi kesadaran penuh jauh lebih efektif dalam mengaktifkan kesadaran berpikir siswa dibandingkan dengan pembelajaran satu arah yang biasa dilakukan.

Untuk membuktikan secara ilmiah apakah peningkatan tersebut merupakan hasil dari intervensi atau sekadar kebetulan, peneliti melakukan uji statistik menggunakan Independent Sample T-Test. Berikut tabel hasil dari uji Independent Sample T-Test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil belajar	Equal variances assumed	4,111	,047	8,039	64	,000	19,758	2,458	14,847	24,668
	Equal variances not assumed			8,039	59,265	,000	19,758	2,458	14,840	24,675

Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Dalam kaidah statistik, karena nilai ini jauh lebih kecil dari ambang batas 0,05, maka hipotesis nol (H0) ditolak secara absolut dan hipotesis alternatif (H1) diterima.

Temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan strategi mindful learning terhadap kemampuan metakognisi siswa kelas IV di MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun. Strategi ini terbukti mampu menjadi instrumen yang handal dalam meningkatkan kualitas pemikiran siswa di tingkat pendidikan dasar.

Keberhasilan strategi mindful learning dalam meningkatkan kemampuan metakognisi dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis dan kognitif yang terjadi selama pembelajaran. Inti dari keberhasilan ini terletak pada aktivitas mindful journaling atau pengisian jurnal refleksi. Melalui kegiatan ini, siswa dibiasakan untuk melakukan dialog internal dengan diri mereka sendiri. Mereka diajak untuk mengenali kekuatan yang mereka miliki serta mengevaluasi kelemahan dalam strategi belajar yang mereka gunakan. Proses refleksi inilah yang merupakan jantung dari pengaturan metakognitif.

Secara teoritis, mindful learning melatih siswa untuk "hadir sepenuhnya" secara kognitif dan emosional. Dalam kondisi sadar penuh, hambatan-hambatan belajar seperti kecemasan terhadap nilai atau stres akademik dapat diminimalisir. Ketika beban emosional berkurang, fungsi kontrol kognitif pada otak siswa dapat bekerja dengan lebih efisien dalam merencanakan langkah-langkah penyelesaian tugas dan memantau pemahaman mereka secara objektif.

Perbedaan signifikan dengan kelas kontrol memberikan penegasan bahwa metode konvensional sering kali mengabaikan aspek "kesadaran diri" dalam belajar. Di kelas kontrol, siswa cenderung belajar secara mekanistik tanpa mempertanyakan mengapa dan bagaimana mereka belajar. Sementara itu, di kelas eksperimen, strategi mindful learning telah mengubah orientasi siswa dari sekadar pencapaian hasil menjadi penghargaan terhadap proses. Hal inilah yang pada akhirnya menumbuhkan kemampuan metakognisi yang lebih kokoh dan bertahan lama pada diri peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian penelitian eksperimental yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh strategi mindful learning terhadap kemampuan metakognisi siswa di MI Islamiyah Muhammadiyah Walikukun, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

Pertama, penerapan strategi mindful learning dalam proses pembelajaran kelas IV menunjukkan tingkat keterlaksanaan yang sangat optimal. Proses adaptasi guru dan siswa terhadap teknik kesadaran penuh berkembang dengan sangat baik, di mana pada pertemuan kedua seluruh sintaks pembelajaran telah berhasil diimplementasikan secara utuh (100%). Hal ini membuktikan bahwa strategi ini aplikatif untuk diterapkan di jenjang pendidikan dasar tanpa mengganggu kurikulum yang berjalan.

Kedua, terdapat transformasi profil kemampuan metakognisi siswa yang sangat positif di kelas eksperimen. Secara kuantitatif, nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan signifikan dari 68,90 pada tahap awal (pre-test) menjadi 84,42 pada tahap akhir (post-test). Secara kualitatif, terjadi lonjakan jumlah siswa yang masuk dalam kategori "Tinggi", dari semula hanya 18% menjadi 48%. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi kesadaran penuh mampu memicu siswa untuk lebih mandiri dalam

merencanakan langkah belajar, memantau pemahaman saat proses berlangsung, serta mengevaluasi hasil kerja mereka dengan lebih kritis.

Ketiga, hasil analisis statistik memberikan konfirmasi yang kuat terhadap efektivitas strategi ini. Melalui uji Independent Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah ambang batas 0,05. Hal ini secara mutlak menunjukkan bahwa strategi mindful learning berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan metakognisi siswa. Keberhasilan ini terutama didorong oleh aktivitas mindful journaling yang membiasakan siswa melakukan refleksi mendalam, sehingga mereka lebih mampu mengendalikan distraksi dan mengoptimalkan fungsi kognitif dibandingkan dengan kelas yang menggunakan metode konvensional.

DAFTAR REFERENSI

- Hidayati, S.N. (2016). Pengaruh Pendekatan Keras dan Lunak Pemimpin Organisasi terhadap Kepuasan Kerja dan Potensi Mogok Kerja Karyawan. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(2), 57-66. <http://dx.doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i2.164>.
- Risdwiyanto, A. & Kurniyati, Y. (2015). Strategi Pemasaran Perguruan Tinggi Swasta di Kabupaten Sleman Yogyakarta Berbasis Rangsangan Pemasaran. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(1), 1-23. <http://dx.doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i1.142>.
- Bator, R. J., Bryan, A. D., & Schultz, P. W. (2011). Who Gives a Hoot?: Intercept Surveys of Litterers and Disposers. *Environment and Behavior*, 43(3), 295–315. <https://doi.org/10.1177/0013916509356884>.