

## **MINDFUL LEARNING: A HYBRID SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW AND BIBLIOMETRIC ANALYSIS**

Gusmawati<sup>1</sup>, Fairus Ad Dailamay Wartindya Pradana Saputra<sup>2</sup>, Erna Yayuk

<sup>1,2</sup>Magister Pedagogi Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Malang

[gusmawati.1991@gmail.com](mailto:gusmawati.1991@gmail.com), [fairusindonesia@gmail.com](mailto:fairusindonesia@gmail.com),  
[ernayayuk17@umm.ac.id](mailto:ernayayuk17@umm.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study aims to present a systematic literature review and bibliometric analysis on the development of Mindful Learning research within the educational context. Using the PRISMA method and the Scopus database, 44 relevant articles were selected from a total of 1,647 documents for in-depth analysis. The study focuses on three key research questions: the sustainability and relevance of Mindful Learning as a scientific topic (RQ1), the allocation of current research resources including publications, collaborations, and funding (RQ2), and the theoretical and practical implications of recent findings (RQ3). The results indicate that Mindful Learning remains a relevant and evolving area of global research, particularly since 2010. The United States, Taiwan, and China are the leading countries in terms of publications, while social sciences and psychology are the dominant disciplines. Keyword mapping further reveals strong connections between Mindful Learning and related concepts such as empathy, emotional regulation, and psychological well-being. The findings suggest that Mindful Learning holds significant potential to be integrated into broader educational practices. Additionally, the field offers ample opportunities for interdisciplinary and cross-cultural research. This study provides valuable insights for educators, researchers, and policymakers in designing more reflective, adaptive, and student-centered learning approaches that prioritize well-being alongside academic performance.*

**Keywords:** *bibliometric analysis, psychological well-being, education, Mindful learning, systematic literature review*

### **ABSTRAK**

Studi ini bertujuan untuk menyajikan tinjauan pustaka sistematis dan analisis bibliometrik mengenai perkembangan penelitian Pembelajaran Bermindful dalam konteks pendidikan. Menggunakan metode PRISMA dan basis data Scopus, 44 artikel relevan dipilih dari total 1.647 dokumen untuk analisis mendalam. Studi ini berfokus pada tiga pertanyaan penelitian utama: keberlanjutan dan relevansi Pembelajaran Bermindful sebagai topik ilmiah (RQ1), alokasi sumber daya penelitian terkini termasuk publikasi, kolaborasi, dan pendanaan (RQ2), serta

implikasi teoretis dan praktis dari temuan terbaru (RQ3). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pembelajaran Bermindful tetap menjadi bidang penelitian global yang relevan dan terus berkembang, terutama sejak tahun 2010. Amerika Serikat, Taiwan, dan Tiongkok merupakan negara-negara terdepan dalam hal publikasi, sementara ilmu sosial dan psikologi merupakan disiplin ilmu yang dominan. Pemetaan kata kunci selanjutnya mengungkapkan hubungan yang kuat antara Pembelajaran Bermindful dan konsep-konsep terkait seperti empati, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa Pembelajaran Bermindful memiliki potensi yang signifikan untuk diintegrasikan ke dalam praktik pendidikan yang lebih luas. Selain itu, bidang ini menawarkan banyak peluang untuk penelitian interdisipliner dan lintas budaya. Studi ini memberikan wawasan berharga bagi para pendidik, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam merancang pendekatan pembelajaran yang lebih reflektif, adaptif, dan berpusat pada siswa yang memprioritaskan kesejahteraan di samping prestasi akademik.

**Kata kunci:** analisis bibliometrik, kesejahteraan psikologis, pendidikan, pembelajaran *Mindful*, tinjauan pustaka sistematis

### **A. Pendahuluan**

Perkembangan zaman yang cepat menuntut peserta didik untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Tekanan akademik, penggunaan teknologi secara intensif, serta tantangan sosial emosional di masa pascapandemi menyebabkan tingginya tingkat stres dan penurunan kesejahteraan psikologis di kalangan pelajar (Galante et al., 2018). Dalam konteks ini, pendekatan *mindfulness* hadir sebagai strategi alternatif yang mulai banyak diterapkan di dunia pendidikan untuk membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan fokus belajar yang

lebih baik (Shapiro, Brown, & Astin, 2011).

*Mindful Learning*, sebagai bagian dari pendekatan *mindfulness*, merupakan proses belajar yang menekankan kesadaran penuh pada momen saat ini, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan kepekaan terhadap konteks belajar (Langer, 1997). Berbeda dengan pembelajaran konvensional yang cenderung menekankan hafalan dan rutinitas, *Mindful Learning* mendorong siswa untuk lebih reflektif dan aktif dalam proses berpikir, serta lebih fleksibel dalam menghadapi tantangan belajar (Tarrasch, 2015). Pendekatan ini terbukti berdampak positif terhadap peningkatan prestasi akademik,

kesehatan mental, serta keterampilan sosial peserta didik (Meiklejohn et al., 2012).

Namun demikian, belum semua guru atau institusi pendidikan memahami konsep *Mindful Learning* secara utuh, termasuk bagaimana mengintegrasikannya dalam kurikulum dan praktik pembelajaran. Padahal, penelitian telah menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi *Mindful Learning* sangat ditentukan oleh kapasitas pendidik dalam menerapkan prinsip-prinsip *mindfulness* di kelas (Jennings, Frank, & Doyle, 2016). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terhadap tren, metode, serta hasil penelitian terdahulu mengenai *Mindful Learning* menjadi penting untuk memastikan penerapannya yang efektif dan berkelanjutan.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menggali pemahaman tersebut adalah *Systematic Literature Review* (SLR). Melalui metode ini, peneliti dapat melakukan telaah sistematis terhadap publikasi-publikasi ilmiah yang relevan, sehingga mampu menghasilkan sintesis pengetahuan yang lebih komprehensif, akurat, dan terstruktur (Moher et al., 2009). SLR

juga membantu mengidentifikasi kesenjangan penelitian, tren tematik, serta metodologi yang digunakan dalam studi-studi sebelumnya, sehingga memberikan arah yang jelas untuk penelitian lanjutan.

Fokus studi ini diarahkan pada tiga aspek utama yang selaras dengan pertanyaan penelitian. Pertama, studi ini menelaah keberlanjutan dan relevansi pembelajaran sadar (*Mindful Learning*) sebagai topik penelitian dalam ranah akademik kontemporer (RQ1). Kedua, fokus diarahkan pada pemetaan alokasi sumber daya ilmiah, seperti jumlah publikasi, kolaborasi penulis, institusi, serta wilayah geografis yang terlibat dalam penelitian pembelajaran sadar (RQ2). Ketiga, studi ini memusatkan perhatian pada analisis implikasi teoretis dan praktis dari tren penelitian terkini, guna merumuskan rekomendasi arah penelitian masa depan yang berdampak pada pengembangan teori dan praktik pendidikan (RQ3).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *Systematic Literature Review* terhadap studi-studi yang membahas *Mindful Learning* dalam

konteks pendidikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah eksplorasi tentang pembelajaran sadar (*Mindful Learning*) masih menjadi subjek yang relevan dalam kajian ilmiah kontemporer (RQ1), menganalisis bagaimana sumber daya saat ini—termasuk publikasi, metode, dan dukungan institusional—dialokasikan dalam penelitian mengenai pembelajaran sadar (RQ2), serta mengevaluasi implikasi teoretis dan praktis dari temuan-temuan yang ada untuk memberikan arah bagi pengembangan riset dan penerapan pembelajaran sadar di masa depan (RQ3). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pendidik, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih holistik dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

## **B. Metode Penelitian**

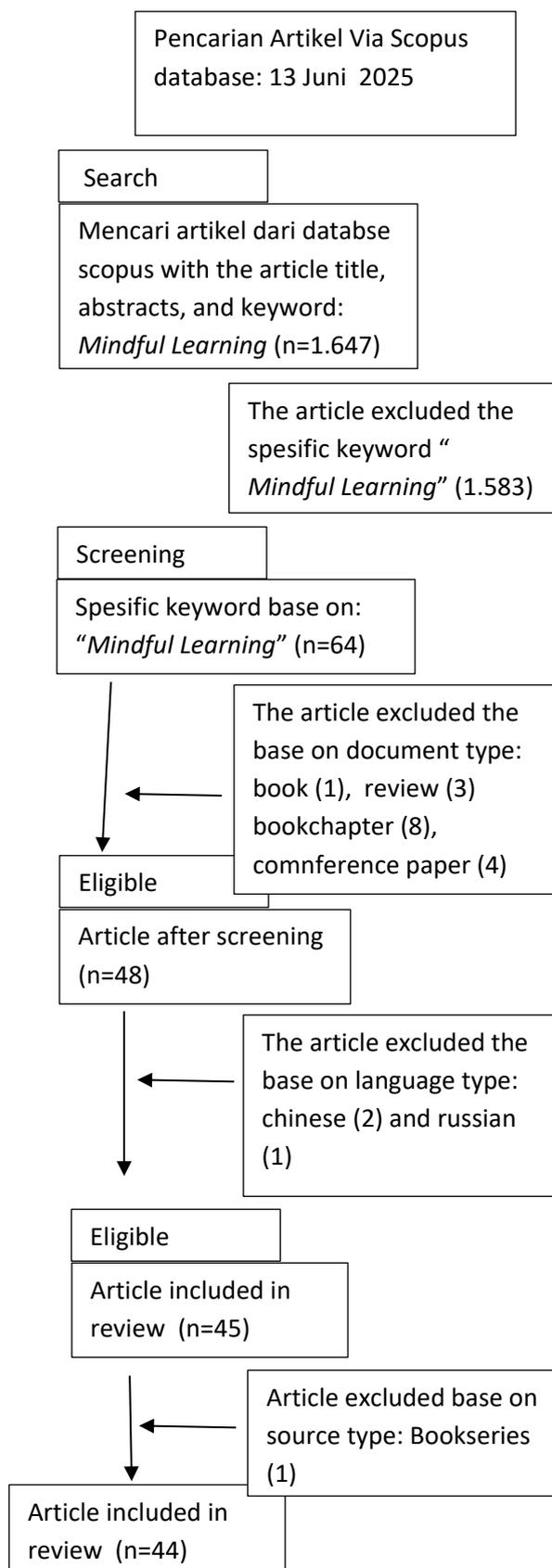
Tinjauan literatur sistematis yang kuantitatif menggunakan pendekatan bibliometrik menilai literatur untuk mengidentifikasi tren, pola, dan entitas penelitian utama dalam suatu disiplin ilmu. Pendekatan ini menggunakan kerangka kerja seperti PRISMA untuk

menjamin pemeriksaan literatur yang menyeluruh dan dapat diterapkan, yang memberikan gambaran yang jelas dan terbuka tentang subjek yang dikaji (Chotissan & Phutthong, 2025; Hadi et al., 2025). Alur PRISMA digunakan dalam proses seleksi artikel, yang terdiri dari empat tahap: identifikasi awal, penyaringan judul dan abstrak, penilaian kelayakan melalui telaah menyeluruh, dan inklusi artikel akhir.

Kriteria untuk dimasukkan adalah sebagai berikut: (1) artikel harus dipublikasikan sebelum 13 Juni 2025; (2) harus dalam bahasa Inggris; dan (3) harus berfokus pada *Mindful Learning*. Analisis bibliometris melibatkan visualisasi data bibliografi dan analisis sitasi, kolaborasi penulis, dan co-occurring keyword, yang menunjukkan struktur intelektual dan dinamik bidang penelitian. Ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi Vos Viewer. Kombinasi analisis bibliografi penggemar dan tinjauan sistematis membantu peneliti mensintesis temuan nyata dan menghubungkan pekerjaan mereka, termasuk menemukan kontribusi penting dan tren terbaru. Untuk mendapatkan pemahaman lebih baik tentang perkembangan

bidang penelitian ini, sejarahnya, dan prospek masa depan, sangat bermanfaat untuk melakukan studi interdisipliner (Marzi et al., 2025; Wang & Yi, 2025). Untuk tujuan strategis, analisis bibliometrik juga digunakan dalam publikasi ilmiah. Ini pertama kali diperkenalkan oleh Bertrand et al. (1970) untuk mengevaluasi jurnal ilmiah berdasarkan bobot ekonominya.

Pemilihan kata kunci, yang dilakukan melalui metodologi makro (dari atas ke bawah), merupakan fase awal kajian ilmiah ini. Metodologi ini berkembang dari lintasan pencarian yang luas ke studi dan subjek yang lebih terbatas. Oleh karena itu, setelah memeriksa kekurangan penelitian sebelumnya dan kelangkaan penelitian yang membahas pembelajaran sosial-emosi dan *Mindful Learning*, penelitian ini menggabungkan kata kunci "*Mindful Learning*" dalam judul, abstrak, dan bagian kata kunci artikel. Selain itu, para peneliti menggunakan basis data Scopus untuk berbagai tujuan penelitian, seperti melakukan tinjauan literatur, menemukan pakar topik, dan mengamati tren penelitian.



**Gambar 1. Alur Informasi Literatur Review Sistematis menggunakan PRISMA**

Jumlah total artikel tentang "*Mindful Learning*" adalah 1.647 dokumen, menurut hasil pencarian yang dilakukan pada 13 Juni 2025 dari basis data Scopus yang menggunakan judul, abstrak, dan kata kunci artikel "*Mindful Learning*", yang mencakup berbagai disiplin akademik, dari publikasi pertama mereka pada tahun 1989 hingga 2024 (Gambar 1). Selanjutnya, hasil penyaringan proses memilih dokumen berdasarkan tipe berikut: bab buku (8), buku (1), artikel referensi (4), review (1), non-Inggris (3), dan sumber buku seri (1). 44 artikel dibuat sebagai hasil dari penyaringan ini. Selanjutnya, penelitian ini menganalisis dokumen ini untuk menjawab pertanyaan penelitian RQ1: Apakah eksplorasi pembelajaran sadar masih menjadi subjek penelitian keilmuan? RQ2: Bagaimana sumber daya saat ini dialokasikan untuk penelitian tentang pembelajaran sadar? RQ3: Dari sudut pandang penelitian masa depan, apa implikasi teoretis dan praktisnya?

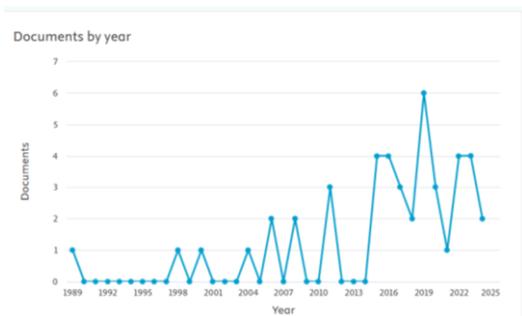
### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Fokus penelitian ini adalah hasil dari 44 artikel yang ditemukan dalam basis data Scopus tentang pembelajaran mindful. Data ini

diperoleh dengan mengidentifikasi jumlah artikel yang diterbitkan, publikasi tahunan, dan sumber jurnal. Selain itu, penelitian ini akan menekankan komponen yang paling penting dalam pembelajaran sadar, seperti penulis, afiliasi, dan negara yang terlibat.

RQ1: Apakah penelitian keilmuan terus mempelajari eksplorasi pembelajaran sadar?

Seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1, penelitian ilmiah tentang *Mindful Learning* hanya mencakup 44 artikel selama lebih dari empat puluh tahun, menurut data dari basis data scopus. Selama sepuluh tahun terakhir—khususnya sejak tahun 2006—eksplorasi pembelajaran pikir mulai berkembang pesat. Ketika "*Conditional Teaching and Mindful Learning the Role of Uncertainty in Education*" diterbitkan pada tahun 1989, studi awal tentang istilah yang sekarang dikenal sebagai *Mindful Learning* dimulai. Sejumlah besar akademisi sekarang mulai memperhatikan perkembangan penelitian tentang pembelajaran sadar, yang berfokus pada rancangan pembelajaran.

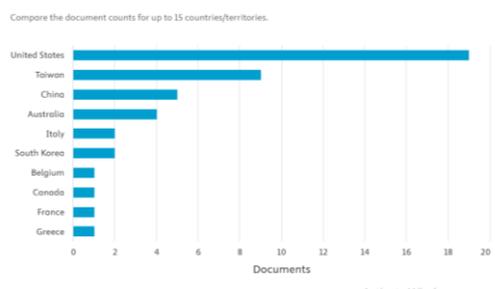


**Sumber: Database Scopus**  
**Gambar 2: Jumlah publikasi *Mindful Learning* per tahun**

Tren publikasi menunjukkan perkembangan yang cukup menarik. Pada periode 1989 hingga awal 2000-an, jumlah dokumen sangat sedikit dan belum menunjukkan pertumbuhan signifikan. Namun, sejak tahun 2010, mulai tampak adanya peningkatan minat terhadap *Mindful Learning*, yang kemudian mencapai puncaknya pada tahun 2018 dengan total 6 publikasi. Setelah itu, meskipun sempat mengalami fluktuasi, jumlah publikasi tetap stabil hingga tahun 2025, menandakan keberlanjutan perhatian terhadap topik ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa *Mindful Learning* merupakan topik yang terus berkembang dan relevan dalam dunia pendidikan global, serta masih memiliki ruang luas untuk dieksplorasi lebih lanjut dalam berbagai konteks budaya dan sistem pendidikan

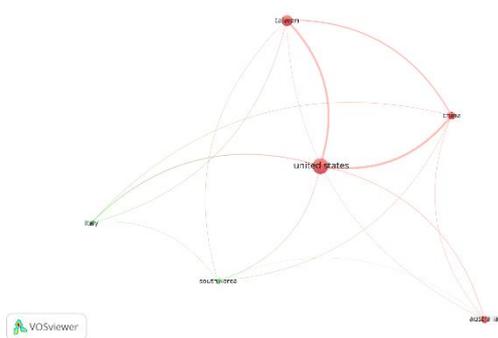
RQ2: Apa alokasi sumber daya yang ada saat ini untuk penelitian tentang *Mindful Learning*?

*Mindful Learning* menjadi semakin penting dalam dunia pendidikan karena potensinya untuk meningkatkan konsentrasi, kecerdasan emosional, dan hasil belajar siswa. Sebagian besar sumber daya yang tersedia difokuskan pada pendidikan konvensional dan pendekatan kognitif tradisional, sehingga pengajaran, penelitian, fasilitas, dan lingkungan institusional untuk *Mindful Learning* belum cukup berkembang. Pertama, alokasi negara yang menerbitkan artikel tentang *Mindful Learning*. Artikel terbanyak diterbitkan oleh United State of Amerika (19), Taiwan (9), China (5), Australia (4), Italia (2), Korea Selatan (2), Belgium (1), France (1), Greece (1)



Sumber: Database Scopus

**Gambar 3: Jumlah publikasi *Mindful Learning* berdasarkan negara**

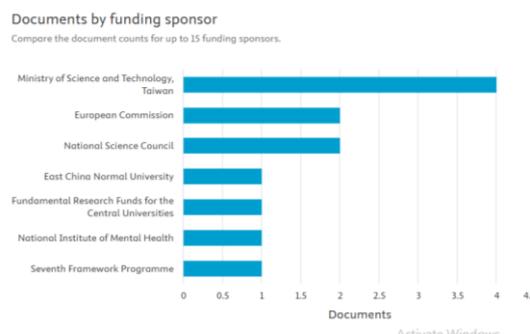


Sumber: Vos Viewer  
**Gambar 4: Sebaran publikasi *Mindful Learning***

Amerika Serikat mendominasi publikasi 19 artikel tentang pembelajaran penuh perhatian, dengan Taiwan berada di peringkat kedua dengan 9 artikel, Cina dan Australia secara aktif mempromosikan konsep tersebut dalam sistem pendidikan mereka. Negara-negara seperti Italia dan Korea Selatan berkontribusi di bidangnya, sementara Belgia, Kanada, dan Yunani berkontribusi pada literatur. Tren global ini menyoroti pentingnya pembelajaran yang penuh kesadaran dalam berbagai konteks dan sistem pendidikan.

Kedua, alokasi berdasarkan pendanaan dari sponsor. Ministry of Science and Technology Taiwan memberikan dana paling banyak untuk *Mindful Learning*, dengan empat dokumen yang didanai, menurut data pendanaan Scopus. Selain itu, dua

dokumen didukung oleh European Commission dan National Science Council. Beberapa lembaga lain, seperti East China Normal University, Fundamental Research Funds for the Central Universities, National Institute of Mental Health, dan Seventh Framework Programme, juga mendukung satu dokumen. Hal ini menunjukkan bahwa topik ini telah menarik perhatian banyak lembaga internasional, terutama dari Asia Timur dan Eropa, meskipun jumlah dokumennya relatif kecil.

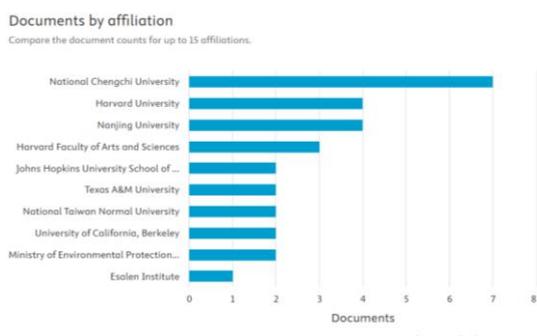


Sumber: Database Scopus  
**Gambar 5: Jumlah publikasi *Mindful Learning* berdasarkan sponsor**

Keterlibatan berbagai lembaga pendanaan dari berbagai negara, *Mindful Learning* mulai mendapat tempat dalam dunia penelitian. Lembaga dari Eropa dan Asia lainnya juga menyumbang penelitian di bidang ini, tetapi Taiwan terlihat paling konsisten. Dukungan dari berbagai sponsor ini menunjukkan bahwa pembelajaran berpikir memiliki potensi

besar dalam dunia pendidikan dan menarik untuk dilanjutkan melalui penelitian yang lebih luas dan mendalam.

Ketiga, alokasi berdasarkan Hasil menunjukkan bahwa National Chengchi University adalah afiliasi yang paling banyak menghasilkan dokumen tentang *Mindful Learning*, dengan 7 dokumen, disusul oleh Harvard University dan Nanjing University, masing-masing dengan 4 dokumen. Fakultas Seni dan Ilmu Harvard juga menghasilkan 3 dokumen, serta Johns Hopkins University School of Medicine, Texas A&M University, National Taiwan Normal University, dan University of Oklahoma. Selain itu, tercatat bahwa Ministry of Environmental Protection dan Esalen Institute juga menyumbang dua dokumen.



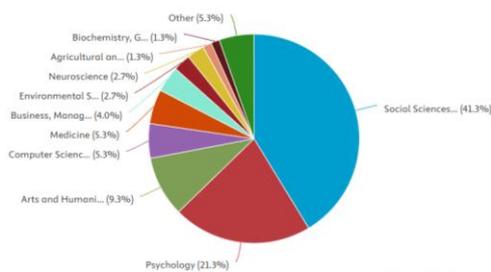
**Sumber: Database Scopus**  
**Gambar 6: Jumlah publikasi *Mindful Learning* berdasarkan afiliasi**

Data ini menunjukkan bahwa banyak institusi akademik dan lembaga profesional di seluruh dunia telah memprioritaskan pembelajaran pikir. Seperti yang ditunjukkan oleh dominasi Universitas Chengchi, Taiwan adalah tempat penting untuk melakukan penelitian tentang topik ini, dan lembaga terkemuka dari Amerika Serikat dan Tiongkok mengikutinya. Variasi institusi yang terlibat menunjukkan bahwa penelitian *Mindful Learning* tidak hanya terbatas pada satu area, tetapi meluas ke seluruh dunia dan bekerja sama.

Keempat, alokasi berdasarkan area subjek penelitian. Menurut distribusi dokumen berdasarkan bidang keilmuan, topik pembelajaran sadar paling banyak diteliti dalam bidang Ilmu Sosial (Ilmu Sosial), dengan 31 dokumen, atau 41,3% dari total. Psikologi menempati posisi kedua dengan 16 dokumen (21,3%), diikuti oleh Seni dan Humaniora (Arts and Humanities) sebanyak 7 dokumen (9,3%), dan kemudian bidang Ilmu Komputer (Computer Science) dan Kedokteran (Medicine) masing-masing 4 dokumen (5,3%). Bidang Bisnis dan Manajemen, Ilmu Lingkungan, dan Neurosains masing-masing memiliki kontribusi yang lebih

rendah dengan jumlah dokumen antara 1 dan 3 buah.

Documents by subject area



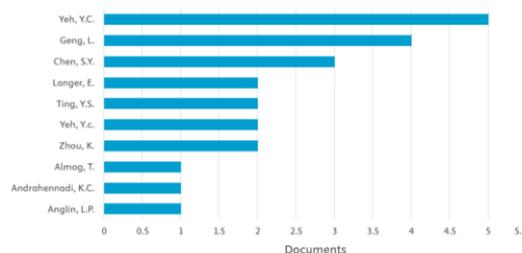
**Sumber: Database Scopus**  
**Gambar 7: Jumlah publikasi *Mindful Learning* berdasarkan subjek area**

Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran pikir paling banyak dipelajari dari sudut pandang sosial dan psikologis. Menurut dominasi ilmu sosial dan psikologi, penelitian tentang pembelajaran *mindful* biasanya berkonsentrasi pada perilaku manusia, interaksi sosial, dan aspek kognitif dan afektif pembelajaran. Kontribusi dari bidang lain seperti kedokteran, ilmu komputer, dan bisnis menunjukkan bahwa konsep ini dapat digunakan di luar pendidikan konvensional dan dalam berbagai disiplin. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran pikir memiliki banyak potensi untuk diteliti dan diterapkan dalam berbagai situasi. Kelima, alokasi berdasarkan penulis artikel. Analisis produktivitas penulis menunjukkan bahwa Yeh, Y.C. adalah penulis paling produktif

dalam topik pembelajaran *mindful* dengan lima dokumen, diikuti oleh Geng, L. dengan empat dokumen, dan Chen, S.Y. dengan tiga dokumen. Penulis lain seperti Langer, E., Ting, Y.S., Zhou, K., dan Yeh, Y.C. masing-masing menyumbang dua dokumen, dan beberapa penulis lain seperti Almog, T., Andrahennadi, K.C., dan Anglin, L.

Documents by author

Compare the document counts for up to 15 authors.



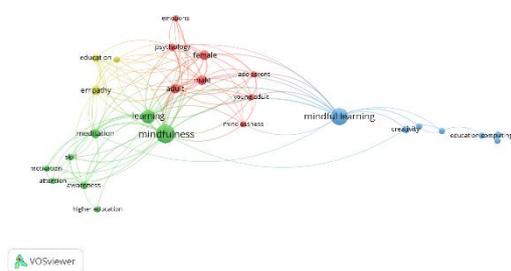
**Sumber: Database Scopus**  
**Gambar 9: Jumlah publikasi *Mindful Learning* berdasarkan subjek area**

Penemuan ini menunjukkan bahwa penelitian tentang *Mindful Learning* masih cukup luas dan belum didominasi oleh banyak penulis yang sangat produktif. Meskipun demikian, fakta bahwa beberapa penulis telah menerbitkan lebih dari satu publikasi menunjukkan bahwa sejumlah peneliti telah mulai berkonsentrasi pada topik ini secara teratur. Penulis seperti Yeh, Y.C. dan Geng, L. berpotensi menjadi figur kunci atau referensi utama dalam pengembangan dan perluasan literatur *Mindful Learning*. Sebaliknya,

jumlah publikasi yang rendah dari sebagian besar penulis menunjukkan bahwa bidang ini masih terbuka untuk kontribusi penelitian lebih lanjut dari peneliti baru.

RQ3: Dari sudut pandang penelitian masa depan, apa implikasi teoretis dan praktisnya?

Dalam bidang pendidikan dan psikologi, pembelajaran sadar telah menarik perhatian dalam beberapa tahun terakhir karena potensinya untuk meningkatkan konsentrasi, pemahaman, dan kesejahteraan siswa. Pemetaan kata kunci dilakukan untuk melihat hubungan antara konsep yang sering muncul dalam literatur terkait dengan subjek ini. Ini dilakukan dengan VOSviewer untuk melakukan analisis bibliometrik.



**Sumber: Vos Viewer**  
**Gambar 8: Sebaran keyword artikel**

Peta visual menunjukkan bahwa meskipun istilah pembelajaran kesadaran membentuk kluster tersendiri yang kuat, mereka tetap

terkait dengan konsep utama lainnya, seperti kesadaran, pengendalian perasaan, empati, dan pendidikan. Klaster biru, yang menunjukkan pembelajaran kesadaran, terhubung dengan klaster hijau, yang menunjukkan kesadaran kesadaran, dan klaster merah, yang menunjukkan kesejahteraan emosi dan psikologis. Ini menunjukkan integrasi lintas konsep.

Penemuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran pikiran tidak berdiri sendiri sebagai ide. Sebaliknya, itu berfungsi sebagai penghubung elemen emosional (seperti pengendalian dan empati emosional) dan konteks pendidikan (pendidikan dan pembelajaran). Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran sadar dapat digunakan sebagai pendekatan pendidikan yang lebih luas yang tidak hanya berfokus pada prestasi akademik tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri dan kesejahteraan emosional peserta didik. Karena dianggap mampu menggabungkan elemen kognitif dan emosional dalam proses belajar, subjek pembelajaran pikir semakin banyak diteliti. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang peta keterkaitan konseptual dalam

literatur ilmiah, kata kunci yang terkait dengan kesadaran diri, pembelajaran, dan atribut demografis seperti usia dan gender digunakan. Pendekatan bibliometrik divisualisasikan VOSviewer digunakan.

**Tabel. Rank Keyword**

Rank	Keyword	Total link strength
1	mindfulness	84
2	learning	68
3	adult	56
4	female	55
5	male	55
6	psychology	35
7	<i>Mindful Learning</i>	34
8	adolescent	25
9	empathy	25
10	young adult	24

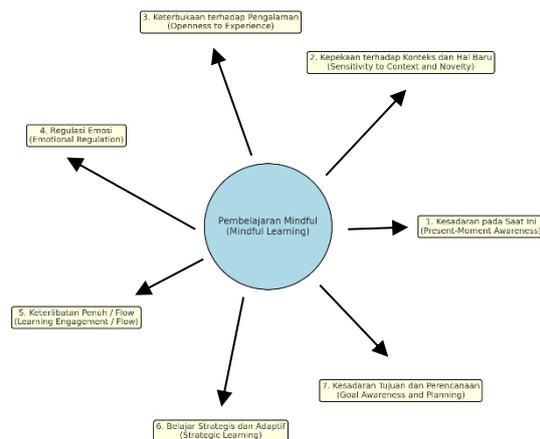
Menurut analisis kekuatan hubungan total, kata kunci "sadar diri" menempati peringkat pertama dengan nilai konektivitas tertinggi (84), disusul oleh "belajar" (68), "dewasa" (56), "wanita" (55), dan "pria" (55). Menariknya, meskipun "belajar sadar diri" hanya berada di peringkat ketujuh dengan nilai konektivitas 34, itu berfungsi sebagai titik temu yang menjembatani konsep "

Dalam lanskap penelitian, istilah "sadar diri" dan "belajar" sangat penting, tetapi ide "belajar sadar diri" berfungsi sebagai penghubung

strategis antara tema utama. Ini menegaskan bahwa penelitian tentang belajar sadar diri tidak hanya berkembang dalam konteks pembelajaran, tetapi juga terkait erat dengan faktor demografis dan psikologi perkembangan, yang memungkinkan untuk mengeksplorasi lebih dalam pendidikan lintas usia.

*Mindful Learning* merupakan pendekatan belajar yang menekankan kesadaran penuh terhadap proses belajar di saat ini, keterbukaan terhadap pengalaman baru, fleksibilitas dalam berpikir, serta regulasi emosi yang sehat. Para pelajar yang belajar secara *mindful* cenderung lebih sadar terhadap konteks dan perubahan, mampu menciptakan perspektif baru, serta menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar (Langer, 2000; Langer & Moldoveanu, 2000; Lin, 2020). Mereka memperhatikan detail, terbuka terhadap kemungkinan baru, dan menunjukkan kreativitas melalui kemampuan novelty seeking dan novelty producing (Lin, 2020). Dengan regulasi emosi yang baik, mereka tetap termotivasi dan tenang dalam menghadapi tantangan, serta menunjukkan sikap welas asih dalam lingkungan pembelajaran yang damai

(AL-Akl Khoury, 2023). Keterlibatan belajar yang tinggi, baik secara kognitif, afektif, maupun sosial, muncul ketika siswa secara sadar hadir dalam proses belajar, berpartisipasi aktif, dan menunjukkan keingintahuan yang mendalam terhadap materi (Fredricks, Blumenfeld, & Paris, 2004; Lin, 2020). Dengan demikian, *Mindful Learning* terbukti memperkaya pengalaman belajar dan meningkatkan hasil pembelajaran dalam berbagai konteks pendidikan.



**Source: (Langer, 2000; Langer & Moldoveanu, 2000; Wang, Zhang, Zhang, & Chen, 2023; Lin, 2020; Fredricks, Blumenfeld, & Paris, 2004; Yeh, Chen, Rega, & Lin, 2019; AL-Akl Khoury, 2023)**

**Gambar 9: Karakteristik *Mindful Learning***

Karakteristik inti dari *Mindful Learning* adalah sebagai berikut:

1. Kesadaran pada Saat Ini (*Present-Moment Awareness*)

*Mindful Learning* ditandai dengan keterlibatan penuh secara mental dan emosional dalam proses belajar yang sedang berlangsung. Siswa tidak hanya menjalankan tugas secara otomatis, melainkan hadir sepenuhnya dengan perhatian penuh terhadap materi dan pengalaman belajar. Ini mendorong pemahaman yang lebih mendalam serta mencegah terjadinya pembelajaran yang dangkal dan tidak reflektif (Wang et al., 2023; Langer, 2000; Lin, 2020).

2. Kepekaan terhadap Konteks dan Hal Baru (*Sensitivity to Context and Novelty*)

Siswa *mindful* menunjukkan kemampuan untuk memperhatikan nuansa baru, beradaptasi terhadap perubahan konteks, dan melihat informasi dari berbagai sudut pandang. Mereka tidak terpaku pada pemahaman lama, melainkan aktif menciptakan interpretasi baru yang lebih relevan (Wang et al., 2023; Langer & Moldoveanu, 2000; Lin, 2020).

3. Keterbukaan terhadap Pengalaman  
(*Openness to Experience*)

Pembelajar *mindful* memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, terbuka terhadap pengalaman baru, dan tidak takut pada ketidakpastian atau kompleksitas. Keterbukaan ini memperkuat kreativitas, pemikiran kritis, serta fleksibilitas dalam menghadapi tantangan akademik (Wang et al., 2023; Lin, 2020).

4. Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*)

Salah satu manfaat penting dari pembelajaran *mindful* adalah kemampuannya dalam membantu siswa mengelola emosi negatif, seperti stres dan kecemasan belajar. Siswa yang *mindful* mampu mengamati dan memahami emosinya, lalu merespons dengan tenang dan bijaksana. Ini mendukung kesejahteraan psikologis dan meningkatkan ketahanan belajar (Wang et al., 2023; AL-Akl Khoury, 2023).

5. Keterlibatan Penuh atau Flow  
(*Learning Engagement / Flow*)

*Mindful Learning* mendorong siswa mengalami "flow"—yaitu kondisi optimal ketika siswa terfokus penuh, menikmati proses belajar, dan kehilangan rasa waktu. Kondisi ini

berkorelasi positif dengan motivasi intrinsik dan hasil belajar yang lebih tinggi (Yeh et al., 2019; Fredricks et al., 2004; Lin, 2020).

6. Belajar Strategis dan Adaptif  
(*Strategic Learning*)

Siswa *mindful* secara sadar memilih strategi belajar berdasarkan konteks. Mereka mengevaluasi pendekatan yang digunakan, dan bersedia menyesuaikannya demi efektivitas. Ini menciptakan proses belajar yang lebih efisien dan personalisasi (Wang et al., 2023).

7. Kesadaran Tujuan dan Perencanaan  
(*Goal Awareness and Planning*)

Pembelajar *mindful* memahami arah belajar mereka. Mereka tidak hanya memiliki tujuan yang jelas, tetapi juga mampu membuat rencana jangka pendek dan panjang, serta secara reflektif mengevaluasi progres mereka. Ini memperkuat motivasi dan pencapaian akademik (Wang et al., 2023).

## **D. Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Mindful Learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya relevan, tetapi juga terus berkembang dalam literatur akademik global, meskipun masih dalam jumlah

publikasi yang relatif terbatas. Peningkatan tren publikasi sejak tahun 2010 menunjukkan tumbuhnya minat terhadap pendekatan ini, terutama di bidang ilmu sosial dan psikologi. Dukungan institusional dan pendanaan, terutama dari negara-negara seperti Taiwan dan Amerika Serikat, memperkuat posisi *Mindful Learning* sebagai topik strategis dalam pengembangan pendidikan holistik. Secara teoretis, konsep ini terbukti mampu menjembatani aspek kognitif dan emosional dalam pembelajaran, mengedepankan kesadaran saat ini, kepekaan kontekstual, dan regulasi emosi. Secara praktis, pendekatan ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan keterlibatan belajar, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan reflektif peserta didik.

Penelitian ini menggarisbawahi bahwa *Mindful Learning* belum banyak dieksplorasi secara mendalam di berbagai disiplin lain seperti ilmu komputer, bisnis, dan kedokteran. Oleh karena itu, disarankan adanya penelitian lanjutan yang bersifat interdisipliner dan lintas budaya untuk mengeksplorasi potensi *Mindful Learning* secara lebih luas. Selain itu, pelatihan bagi pendidik dalam

menerapkan prinsip-prinsip mindfulness di kelas menjadi sangat penting agar penerapan konsep ini dapat dilakukan secara efektif dan berkelanjutan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- AL-Akl Khoury, L. (2023). *Civic education and Lebanon*. PORTAL Journal of Multidisciplinary International Studies, 19(1/2), 126–130.  
<https://doi.org/10.5130/pjmis.v19i1-2.8816>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.  
<https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Langer, E. J. (2000). *Mindful Learning*. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220–223. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>
- Lin, Y.-T. (2020). The interrelationship among psychological capital, *Mindful Learning*, and English learning engagement of university students in Taiwan. *SAGE Open*, 10(1), 1–12.  
<https://doi.org/10.1177/2158244020901603>

Wang, Q., Zhang, Y., Zhang, Y., & Chen, T. (2023). The impact of *Mindful Learning* on subjective and psychological well-being in postgraduate students. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1009.

<https://doi.org/10.3390/bs13121009>

Yeh, Y., Chen, S.-Y., Rega, E. M., & Lin, C.-S. (2019). *Mindful Learning* experience facilitates mastery experience through heightened flow and self-efficacy in game-based creativity learning. *Frontiers in Psychology*, 10, 1593.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01593>