

■ Septiana Purwaningrum
Moh. Miftahul Arifin | Ega Krisna Pradita
Hermania Bhoki | Skolastika Lelu

PERAN GURU & DESAIN PEMBELAJARAN MINDFUL, MEANINGFUL, & JOYFUL



BAB 1 Peran Guru dalam Menerapkan Pembelajaran *Mindful, Meaningful, & Joyful*

BAB 2 Desain Kurikulum & Pembelajaran Berbasis *Mindful, Meaningful, & Joyful*

BAB 3 Hambatan dan Strategi dalam Penerapan *Mindful, Meaningful, & Joyful Learning*

BAB 4 Teknologi & Inovasi dalam Mendukung Pembelajaran *Mindful, Meaningful, & Joyful*

BAB 5 Implementasi Pembelajaran *Mindful, Meaningful, & Joyful*

BAB 6 Refleksi & Masa Depan Pembelajaran *Mindful, Meaningful, & Joyful*

**PERAN GURU
& DESAIN
PEMBELAJARAN**
MINDFUL, MEANINGFUL, & JOYFUL

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Septiana Purwaningrum
Moh. Miftahul Arifin | Ega Krisna Pradita
Hermania Bhoki | Skolastika Lelu

PERAN GURU
& DESAIN
PEMBELAJARAN
MINDFUL, MEANINGFUL, & JOYFUL



**Peran Guru dan Desain Pembelajaran *Mindful,*
Meaningful, dan *Joyful***

Ditulis oleh:

Septiana Purwaningrum

Moh. Miftahul Arifin | Ega Krisna Pradita

Hermania Bhoki | Skolastika Lelu

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh

PT Literasi Nusantara Abadi Grup

Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Blok B11 Merjosari

Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144

Telp : +6285887254603, +6285841411519

Email: literasinusantaraofficial@gmail.com

Web: www.penerbitlitnus.co.id

Anggota IKAPI No. 340/JTI/2022



Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, Desember 2025

Editor: Nur Azizah Rahma

Perancang sampul: Syafri Imanda

Penata letak: Syafri Imanda

ISBN : 978-634-234-866-6

©Desember 2025

Perpustakaan Nasional RI. Katalog dalam Terbitan (KDT)

Septiana Purwaningrum, dkk.

Peran Guru dan Desain Pembelajaran *Mindful, Meaningful,* dan *Joyful* / Penulis, Septiana Purwaningrum, dkk.; Editor, Nur Azizah Rahma. -- Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup, 2025.

viii + 104 hlm. ; 15,5x23 cm.

ISBN : 978-634-234-866-6

1. Pendidikan. I. Judul. II. Septiana Purwaningrum, dkk.

PRAKATA



Pendidikan abad 21 menuntut dunia pendidikan untuk menggeser fokusnya dari sekadar menghafal materi menjadi memahami, menganalisis, dan menciptakan solusi. Dengan begitu, peran guru semakin besar. Guru yang awalnya hanya berperan sebagai pengajar yang mentransfer ilmu pengetahuan saat ini harus mampu menjadi fasilitator, motivator, dan juga pembimbing yang mampu mengembangkan keterampilan setiap siswa. Pendidikan yang adil dan setara bagi semua siswa juga harus dilakukan guru dalam misi melaksanakan amanat Undang-Undang Dasar 1945.

Namun, tuntutan tersebut tidak selalu dapat dilaksanakan dengan mudah oleh praktisi pendidikan. Derasnya arus informasi, disrupsi teknologi, dan meningkatnya kompleksitas sosial membuat siswa harus menghadapi tantangan yang beragam mulai dari distraksi digital, tekanan akademik, hingga masalah kesehatan mental. Lagi-lagi, dalam hal ini guru harus semakin kreatif menciptakan strategi, metode, media, dan teknik pembelajaran yang tepat demi menjaga kenyamanan lingkungan belajar.

Hadirnya pendekatan belajar yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* tampaknya dapat menjadi salah satu solusi yang memadai. Dengan penerapan pembelajaran yang *mindful*, guru dan siswa akan bersama-sama hadir secara penuh dalam kegiatan belajar mengajar. Keduanya harus mampu menghargai setiap proses tanpa terpaku pada hasil akhir.

Kemudian, pembelajaran yang *meaningful* berarti guru dapat mengkreasi materi pembelajaran agar sesuai dengan kehidupan nyata.

Dengan begitu, siswa dapat merasakan manfaat secara nyata atas materi yang telah dipelajari. Pendekatan ini akan merangsang struktur kognitif siswa, mempermudah proses mengingat, dan memfasilitasi penerapan pengetahuan dalam realitas kehidupan.

Adapun pembelajaran yang *joyful* berarti guru dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dengan menggunakan berbagai macam media sesuai gaya belajar siswa. Hal ini lambat laun akan menumbuhkan rasa ingin tahu dan memicu motivasi dari dalam diri siswa itu sendiri.

Di balik kelebihan pendekatan tersebut, tampaknya tidak semua guru dan sekolah mampu melaksanakannya dengan mulus. Fenomena ini terjadi karena kurangnya pelatihan terhadap guru, beban administrasi guru yang terlalu banyak, resistensi dari banyak kalangan, dan tidak adanya fasilitas serta sarana-prasarana di sekolah-sekolah terpencil. Meskipun demikian, proses pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* dapat dipandang sebagai arah baru dalam mengintegrasikan dimensi intelektual, emosional, dan spiritual secara utuh. Masa depan pembelajaran ini sangat ditentukan oleh kemampuan ekosistem pendidikan yang mencakup lembaga, pendidik, siswa, kebijakan, serta teknologi pendukung untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan paradigma pendidikan global yang semakin menekankan keseimbangan antara kecerdasan kognitif dan kesejahteraan psikologis. Untuk itu, dukungan serta kerja sama dari seluruh pihak sangat dibutuhkan dalam menyukseskan pendekatan pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*.

litnus



DAFTAR ISI

Prakata	v
Daftar Isi	vii

BAB 1

Peran Guru dalam Menerapkan Pembelajaran <i>Mindful, Meaningful, dan Joyful</i>	1
---	---

- Septiana Purwaningrum

BAB 2

Desain Kurikulum dan Pembelajaran Berbasis <i>Mindful, Meaningful, dan Joyful</i>	13
---	----

- Moh. Miftahul Arifin

BAB 3

Hambatan dan Strategi dalam Penerapan <i>Mindful, Meaningful, dan Joyful Learning</i>	21
---	----

- Ega Krisna Pradita

BAB 4

Teknologi dan Inovasi dalam Mendukung Pembelajaran *Mindful, Meaningful, dan Joyful* 31

- Hermania Bhoki

BAB 5

Implementasi Pembelajaran *Mindful, Meaningful, dan Joyful* 49

- Skolastika Lelu

BAB 6

Refleksi dan Masa Depan Pembelajaran *Mindful, Meaningful, dan Joyful*..... 67

Daftar Pustaka..... 79

Profil Penulis 95

A large, light gray watermark of the word "litnus" is centered on the page. The logo consists of a stylized bird-like shape above the text "litnus".

litnus



BAB 1

PERAN GURU DALAM MENERAPKAN PEMBELAJARAN *MINDFUL*, *MEANINGFUL*, DAN *JOYFUL*

Septiana Purwaningrum



Karakteristik Guru yang Mendukung Pembelajaran *Mindful, Meaningful, dan Joyful*

Pendidikan abad ke-21 menuntut lebih dari sekadar pencapaian akademik. Fokus pendidikannya bergeser dari sekadar menghafal informasi menjadi memahami, menganalisis, dan menciptakan solusi (Hattie, 2009). Guru tidak lagi sekadar dipandang sebagai pengajar yang mentransfer pengetahuan, tetapi juga sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing yang mampu mengembangkan keterampilan hidup siswa. Di tengah derasnya arus informasi, disrupsi teknologi, dan meningkatnya kompleksitas sosial, siswa menghadapi tantangan yang beragam mulai dari distraksi digital, tekanan akademik, hingga masalah kesehatan mental. Dalam situasi ini, guru dituntut mampu menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya fokus pada kognitif, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional, sosial, dan spiritual siswa. Salah satu pendekatan yang dapat menjadi solusi adalah *mindful, meaningful, dan joyful learning*.

Mindful learning mendorong guru dan siswa hadir sepenuhnya dalam proses belajar dan fokus pada apa yang sedang terjadi tanpa terjebak pada pikiran masa lalu atau kekhawatiran pada masa depan (Langer, 2016). Menurut Langer (2016), *mindful learning* adalah pendekatan belajar yang mengajak siswa untuk fokus penuh pada proses pembelajaran yang sedang berlangsung, bukan sekadar menghafal fakta atau mengejar nilai. Ini artinya, *mindfulness* melatih siswa untuk peka terhadap detail, mampu mengamati fenomena secara mendalam, dan terbuka terhadap perspektif baru.

Ausubel (2000) menjelaskan bahwa *meaningful learning* menekankan keterhubungan antara materi pelajaran dan pengalaman nyata siswa sehingga pembelajaran terasa relevan dan bermanfaat. Lebih lanjut, *meaningful learning* juga merupakan proses menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang telah dimiliki oleh siswa. Hal ini membangun struktur kognitif yang lebih kokoh, mempermudah proses mengingat, dan memfasilitasi penerapan pengetahuan dalam kehidupan nyata.

Kemudian *joyful learning* dalam pandangan Hidi & Renninger (2019) fokus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan rasa ingin tahu, dan memicu motivasi intrinsik siswa. Pembelajaran yang



menyenangkan tidak hanya membuat siswa betah di kelas, tetapi juga meningkatkan motivasi intrinsik dan kreativitas.

Dengan demikian, pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* merupakan kombinasi yang saling melengkapi. *Mindful* menciptakan fokus dan ketenangan; *meaningful* menghubungkan materi dengan pengalaman dan tujuan siswa; sedangkan *joyful* menghadirkan kesenangan dan motivasi. Dalam hal ini, guru sebagai penggerak perlu membekali diri dengan karakteristik khusus agar ketiga ranah tersebut dapat saling bersinergi. Berikut karakteristik guru yang mendukung pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*.

1. Kehadiran penuh dan manajemen emosi (*mindful learning*)

Guru yang *mindful* akan hadir secara penuh. Ini artinya guru hadir tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional, mental, dan spiritual. Ia menyadari kondisi batin dan eksternal (suasana kelas, interaksi siswa) serta mampu mengelola reaksi pribadi, seperti kesal, lelah, atau tergesa-gesa. Hal ini membangun iklim belajar yang stabil dan nyaman. Contohnya, guru menyambut siswa dengan tenang dan senyum ceria penuh semangat; guru memulai pembelajaran dengan refleksi singkat; sabar menjawab pertanyaan siswa; saat suasana diskusi berlangsung panas, guru mengajak semua siswa mengambil nafas dalam-dalam, menghempaskan, dan mengontrol emosi; serta saat siswa panik dengan tugas yang banyak, guru menawarkan solusi manajemen waktu.

2. Kepekaan kontekstual (*meaningful learning*)

Meaningful learning memastikan bahwa materi yang diajarkan relevan dengan kehidupan nyata siswa. Dengan menghubungkan pembelajaran pada konteks budaya, sosial, dan tantangan sehari-hari, kepekaan kontekstual ini dapat memotivasi siswa untuk berpikir kritis, analitis, dan sintesis dalam memecahkan masalah kehidupan yang kompleks. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan K.H. Ahmad Dahlan bahwa pendidikan sebagai alat perubahan sosial mampu membangkitkan kesadaran kolektif. Dengan pembelajaran bermakna, siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan praktis; tetapi juga membangun wawasan untuk berkontribusi secara positif terhadap masyarakat (Kemendikdasmen, 2025). Contohnya ialah saat mengajarkan teks naratif, guru mengajak siswa menceritakan pengalaman memasak



atau menanam bunga di rumah bersama orang tua; saat mengajarkan matematika, guru mengajak siswa mendiskusikan persentase kenaikan harga sembako di warung atau pasar; saat mengajarkan materi tentang akhlak terpuji dan tercela, guru meminta siswa menyebutkan contoh akhlak terpuji serta akhlak tercela yang pernah dilakukan di rumah, sekolah, atau lingkungan tempat tinggalnya; saat mengajarkan materi toleransi, guru meminta siswa menceritakan sikap mereka terhadap teman atau tetangga yang berbeda agama atau suku; dan lain-lain.

3. Kreativitas metodologis (*joyful learning*)

Guru kreatif mampu memilih dan merancang metode yang interaktif, variatif, inovatif, dan sesuai kebutuhan siswa. Selain itu, ia akan menggabungkan permainan, proyek, teknologi, seni, dan gerak untuk menjadikan proses belajar mengajar lebih menyenangkan, menantang, sekaligus bermakna. Contohnya ialah materi perkenalan dilakukan sembari bernyanyi bergantian; materi berhitung diajarkan melalui permainan dakon; ulangan harian dilaksanakan menggunakan aplikasi Quizizz; materi menghormati orang tua, guru, dan teman diajarkan melalui bernyanyi menggunakan media YouTube; materi anti-*bullying* diajarkan melalui simulasi atau *role playing*; dan masih banyak lagi. Dalam suasana belajar yang menggembirakan, siswa akan termotivasi untuk mengeksplorasi ilmu pengetahuan dengan semangat dan keinginan mendalam karena dilandasi oleh keamanan psikologis yang membebaskan dari rasa takut dan memungkinkan untuk berekspresi, berpikir kritis, serta berkreasi tanpa hambatan (Kemendikdasmen, 2025).

4. Membangun suasana aman dan positif

Keamanan psikologis membuka ruang bagi siswa untuk bertanya, bereksperimen, dan bangkit kembali ketika gagal. Jadi, guru mengelola suasana kelas dengan aturan yang manusiawi, humor sehat, dan penguatan positif. Contohnya, guru memulai pelajaran dengan lawakan ringan untuk memecah ketegangan awal dalam pembelajaran; guru memuji ide siswa; guru memberi stiker “berani mencoba” bagi siswa yang berani bertanya atau berpendapat; dan lainnya. Hal ini dapat meningkatkan rasa aman, membangun iklim terbuka, memperkaya interaksi, serta memperkuat keterlibatan emosional (Institute of Education Sciences/Regional Educational Laboratory, 2024).



5. Kolaboratif

Kolaborasi dapat memperluas wawasan dan kreativitas. Hal ini akan mendukung terlaksananya *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* serta membuat pembelajaran lebih mendalam serta bermakna. Contohnya, guru membentuk grup komunikasi guru atau *focus group discussion* secara daring via WhatsApp atau secara luring demi perbaikan proses pembelajaran; saat akan mengajarkan materi tentang puasa, guru PAI berkomunikasi dengan praktisi kesehatan untuk mengetahui lebih jauh manfaat puasa sehingga diperoleh persepsi baru dari ilmu kesehatan; dan lainnya. Hal ini bermanfaat untuk memperbaiki kualitas pembelajaran, meningkatkan kebermaknaan materi pelajaran, mengembangkan inovasi, menghindari stagnasi profesional, serta menjaga motivasi guru.

6. Integrasi *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* dalam satu siklus

Guru yang efektif menggabungkan ketiga prinsip dalam satu alur pengajaran. Misalnya, di awal pembelajaran guru menerapkan *mindful learning* dengan menyampaikan tujuan pembelajaran atau mengajak siswa fokus melalui tepuk konsentrasi; di tengah pembelajaran guru menyampaikan materi yang bermakna/*meaningful* dengan mengaitkan dan memberikan contoh dalam kehidupan nyata serta hikmah dari berbagai disiplin ilmu; dan di akhir pembelajaran secara *joyful* dengan menyimpulkan materi melalui lagu dan mengerjakan tes formatif melalui teka-teki. Siklus ini membawa keseimbangan dalam proses belajar mengajar, yakni fokus, bermakna, dan menyenangkan.

Teknik Mengembangkan Kesadaran Diri dan Empati dalam Mengajar

Mengajar bukan hanya menyampaikan materi. Dalam hal ini, guru yang efektif akan membantu siswa mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan empati. Ini adalah dua keterampilan sosial-emosional yang mendukung pembelajaran mendalam (*deep learning*). Kesadaran diri membuat siswa memahami kekuatan, kelemahan, dan cara belajarnya. Sementara itu, empati memudahkan kerja sama, diskusi bermakna, dan pembelajaran kritis. Fullan & Langworthy (2014) menyoroti ini sebagai kunci pedagogi abad ke-21.



Kesadaran diri juga membuat siswa merefleksikan proses berpikirnya, mengenali strategi yang berhasil, dan mengelola emosi saat menghadapi kesulitan. Ini menunjukkan metakognisi, salah satu elemen *deep learning* (Flavell, 1979). Adapun empati mendukung komunikasi terbuka, diskusi yang menghargai perbedaan pendapat, serta kolaborasi efektif. Meta-analisis Durlak (2011) membuktikan bahwa pengajaran *social-emotional learning* (termasuk empati) meningkatkan keterampilan sosial dan prestasi akademik. Ketika siswa mampu merefleksikan diri dan memahami perspektif orang lain, pembelajaran menjadi bermakna, tahan lama, dan aplikatif. Ini merupakan tujuan utama *deep learning* (Fullan & Langworthy, 2014). Berikut beberapa contoh praktis yang dapat diterapkan guru untuk mengembangkan kesadaran diri dan empati siswa.

1. Menulis jurnal pembelajaran harian
Dengan jurnal harian, siswa di akhir pelajaran dapat menulis apa yang sudah dipelajari, apa yang membingungkan dari pembelajaran tersebut, apa yang membuat pelajaran mudah dipahami, dan apa langkah lanjutan yang harus dilakukan. Teknik ini terbukti mampu meningkatkan kesadaran metakognitif dan hasil belajar siswa (Hattie, 2009).
2. Lembar refleksi terstruktur (*think-plan-do-review*)
Lembar refleksi terstruktur dapat memuat *think* (apa tujuanmu hari ini?), *plan* (bagaimana rencanamu mencapainya?), *do* (apa yang telah kamu lakukan?), dan *review* (apa yang berhasil dan yang harus diperbaiki?).
3. Teknik 2+1
Teknik 2+1 maksudnya siswa menulis dua hal yang berhasil dan satu saran untuk perbaikan. Format ringan ini cocok untuk siswa sekolah dasar agar refleksi tetap sederhana dan menyenangkan.
4. Cek emosi (*mood meter*)
Di awal pelajaran, siswa dapat menunjukkan perasaan dengan warna atau emoji. Ini membantu guru menyesuaikan pendekatan sebelum memulai pembelajaran.
5. Portofolio perkembangan
Siswa dapat meminta siswa untuk mengumpulkan tugas, refleksi, dan komentarnya. Selanjutnya, guru dan siswa dapat mendiskusikan proses serta perkembangan pembelajaran tanpa terpaku pada hasil belajar.



Studi Kasus Penerapan Pembelajaran *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful*

Menciptakan pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* adalah strategi penting dalam membangun suasana belajar yang efektif dan menyenangkan. Pembelajaran *mindful* (sadar penuh) mendorong siswa untuk fokus pada momen saat ini, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Teknik seperti meditasi atau refleksi sebelum pelajaran dapat membantu siswa menjadi lebih hadir dan terlibat.

Pembelajaran *meaningful* (bermakna) menekankan keterhubungan antara konsep yang dipelajari dengan kehidupan siswa. Dengan menyesuaikan materi pembelajaran pada kebutuhan dan minat siswa serta memanfaatkan metode berbasis proyek atau kasus nyata, guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang relevan dan berdampak.

Sementara itu, pembelajaran *joyful* (menyenangkan) bertujuan untuk menghadirkan rasa senang, motivasi, dan rasa puas dalam proses belajar. Melalui permainan, aktivitas kolaboratif, kreativitas, dan humor, siswa akan lebih antusias dalam belajar dan berinteraksi.

Untuk menciptakan lingkungan belajar yang optimal, pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* harus diintegrasikan. Guru dapat memulai pelajaran dengan latihan *mindfulness*, mengaitkan topik dengan situasi nyata, dan mengakhiri sesi dengan aktivitas menyenangkan yang merangkul materi. Pendekatan holistik ini memperkuat rasa keterlibatan, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumbuhkan rasa cinta belajar dalam diri siswa.

Pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* bukan hanya pendekatan untuk menyampaikan materi pelajaran, melainkan juga alat yang efektif dalam membangun suasana belajar yang mendukung kesehatan mental, keterlibatan aktif, dan pengembangan diri siswa. Dengan mengadopsi metode ini, guru dapat menciptakan kelas yang informatif sekaligus menyenangkan. Berikut beberapa contoh penerapan pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* di lembaga pendidikan.

1. Penerapan pendekatan *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* di MI Al-Fajar Kandat Kediri

Pada suatu pagi di MI Al-Fajar Kandat Kediri, guru Bahasa Indonesia membuka pelajaran dengan senyum hangat. Setelah salam dan doa,



guru mengajak siswa melakukan *ice breaking* “tepek suku” yang membuat seluruh siswa tertawa gembira. Sambil bertepuk, setiap siswa menyebutkan nama suku bangsa sesuai huruf depan namanya. Aktivitas ini bukan hanya mencairkan suasana (*joyful*), melainkan juga menumbuhkan kesadaran (*mindful*) tentang keberagaman yang ada di sekitar mereka. Setelah itu, guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan bahasa sederhana agar siswa memahami arah kegiatan hari ini.

Saat memasuki inti pembelajaran, siswa diajak menyimak video keragaman budaya Indonesia yang diproyeksikan di layar. Dengan penuh perhatian, mereka bergantian menyebutkan keberagaman tersebut untuk menunjukkan keterlibatan yang sadar (*mindful*). Kemudian, guru membacakan cerpen “Aku Anak Indonesia” dengan intonasi berbeda untuk tiap tokoh. Ini membuat suasana belajar terasa hidup (*joyful*). Setiap selesai satu alinea, siswa mendiskusikan kosakata baru, mencari artinya di kamus, lalu membuat kalimat yang relevan dengan kehidupan sehari-hari sehingga pembelajaran menjadi bermakna (*meaningful*). Selanjutnya, siswa membaca ulang cerita dan mencatat unsur intrinsik seperti tokoh, alur, dan sifat-sifat tokoh lalu mengaitkannya dengan pesan moral yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai penutup, siswa bermain peran di halaman madrasah sesuai cerita yang telah dipahami. Kelompok lain memberi umpan balik sehingga tercipta suasana yang saling menghargai. Kemudian, guru menutup pelajaran dengan memberikan apresiasi atas kreativitas dan kerja sama siswa, membimbing mereka menyimpulkan materi, serta memberi motivasi untuk pertemuan berikutnya. Dengan demikian, pembelajaran hari itu bukan hanya melatih keterampilan bahasa; melainkan juga mengasah kesadaran diri (*mindful*), pemahaman mendalam (*meaningful*), dan rasa senang dalam belajar (*joyful*).

2. Penerapan pendekatan *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* di MI Perguruan Mu'allimat Jombang

Seorang guru mata pelajaran Qur'an Hadis mengajar siswa-siswi kelas 3 dengan penuh semangat dan ketenangan. Ia menyapa siswa-siswi dengan senyum, mengajak berdoa bersama, lalu memutar video singkat tentang anak-anak yatim yang membutuhkan pertolongan. Dari awal,



suasana kelas diarahkan agar anak-anak berkesadaran penuh (*mindful*) atau hadir secara utuh dalam kegiatan belajar. Guru lalu bertanya, “Siapa di antara kalian yang pernah melihat anak yatim di sekitar rumah? Bagaimana perasaan kalian?” Pertanyaan ini membuat siswa berhenti sejenak, merenungkan pengalaman nyata, dan terhubung dengan materi yang akan dipelajari.

Ketika memasuki kegiatan inti, guru membacakan QS al-Ma’un dengan tartil lalu meminta beberapa siswa mengikuti secara bergantian. Anak-anak fokus mendengarkan bacaan ayat, mencoba menirukan dengan benar, dan saling mengingatkan jika ada kesalahan tajwid. Setelah itu, mereka mendiskusikan kandungan ayat dalam kelompok kecil misalnya tentang pentingnya peduli kepada fakir miskin dan larangan bersikap *riya’*. Di sini pembelajaran menjadi bermakna (*meaningful*) karena siswa tidak hanya memahami makna ayat secara teks, tetapi juga mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari, misalnya membantu teman yang kesulitan di sekolah.

Untuk menumbuhkan keceriaan (*joyful learning*), guru mengajak siswa membuat poster yang berisi ajakan membantu sesama. Anak-anak tampak antusias menggambar, memberi warna, dan menulis kalimat ajakan sederhana, misalnya “Ayo berbagi dengan teman yang membutuhkan!”. Dengan kegiatan ini, suasana kelas menjadi hidup, penuh tawa, dan kolaborasi. Beberapa siswa bahkan berbagi cerita lucu saat pengalaman mereka menolong adik di rumah atau teman sebangku. Dari sini, belajar terasa menyenangkan dan tidak sekadar menghafal ayat.

Di akhir pelajaran, guru mengajak seluruh siswa membuat refleksi sederhana dengan melontarkan pertanyaan “apa yang akan kalian lakukan minggu ini agar bisa membantu orang lain?”. Setiap anak kemudian menuliskan rencana aksi pribadi, seperti menyisihkan uang jajan untuk kotak amal atau membantu ibu di rumah. Pembelajaran ditutup dengan menyimpulkan kandungan QS al-Ma’un secara bersama-sama. Melalui kombinasi *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning*, siswa bukan hanya memahami isi ayat; melainkan juga terdorong untuk mengamalkan nilai kepedulian sosial dalam kehidupan sehari-hari.



3. Penerapan pendekatan *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* di SDN 01 Guwo

Di SDN 1 Guwo, guru Bahasa Indonesia memegang peran sentral dalam memastikan pembelajaran tidak hanya berorientasi pada capaian akademis; tetapi juga pada pembentukan sikap dan keterampilan siswa secara menyeluruh. Pembelajaran Bahasa Indonesia di sekolah ini dirancang dengan menggabungkan tiga pendekatan penting, yaitu *mindful learning* (belajar dengan kesadaran penuh), *meaningful learning* (belajar dengan penuh makna), dan *joyful learning* (belajar yang menyenangkan). Walaupun istilah ini tidak selalu disebutkan secara eksplisit di kelas, praktiknya sudah menjadi bagian alami dari gaya mengajar guru. Guru bertindak sebagai fasilitator yang kreatif; menciptakan lingkungan belajar yang memotivasi siswa; menstimulasi rasa ingin tahu; dan memberi ruang bagi siswa untuk memahami, mengaplikasikan, serta merefleksikan pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran diawali dengan upaya membangun kesadaran penuh (*mindfulness*) siswa terhadap tujuan, proses, dan manfaat belajar. Guru membuka kelas dengan salam hangat, pertanyaan pematik yang relevan dengan pengalaman siswa, dan penjelasan singkat tentang kompetensi yang akan dicapai. Guru juga memandu siswa untuk fokus dengan memberikan instruksi yang jelas, menanyakan apa yang mereka ingat dari pembelajaran sebelumnya, serta mengajak menghubungkan materi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki. Langkah ini membantu siswa mengelola perhatian, mengurangi rasa cemas, dan mempersiapkan pikiran serta emosi agar siap terlibat aktif. Proses awal ini menanamkan kesadaran bahwa belajar bukan sekadar mendengar dan mencatat, melainkan sebuah pengalaman yang memerlukan keterlibatan mental dan emosional.

Tahap inti pembelajaran difokuskan pada penciptaan makna bagi siswa melalui *meaningful learning*. Guru berupaya mengaitkan setiap materi Bahasa Indonesia, seperti teks bacaan, percakapan, atau penulisan dengan situasi nyata yang sering ditemui siswa. Misalnya, pembelajaran dialog dihubungkan dengan aktivitas berbelanja di pasar lokal atau berbincang dengan anggota keluarga. Metode bermain peran, diskusi kelompok, dan penggunaan media kontekstual seperti gambar



atau cerita rakyat daerah menjadi strategi utama. Dengan demikian, siswa tidak hanya memahami konsep bahasa secara teoretis; tetapi juga mampu melihat relevansi dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini memperkuat keterhubungan antara pengetahuan baru dan pengalaman lama sehingga pemahaman menjadi lebih mendalam dan mudah diingat dalam jangka panjang.

Kegiatan penutup pembelajaran di SDN 1 Guwo selalu dirancang untuk meninggalkan kesan positif pada siswa. Pendekatan *joyful learning* dihadirkan melalui aktivitas menyenangkan dengan tetap menjaga keterkaitannya dengan materi, seperti kuis interaktif, lomba membaca ekspresif, atau permainan edukatif yang mengulang inti pelajaran. Guru memberikan apresiasi terhadap usaha siswa, baik secara verbal maupun melalui pemberian simbol penghargaan sederhana, misalnya stiker atau tepuk semangat. Di momen ini, guru juga memandu siswa melakukan refleksi dengan pertanyaan “Apa hal baru yang kamu pelajari hari ini?”, “Bagaimana kamu akan merepakannya di rumah atau di sekolah?”, dan “Bagaimana perasaanmu saat belajar tadi?”. Pendekatan ini tidak hanya menutup pembelajaran dengan suasana bahagia, tetapi juga menumbuhkan kesadaran siswa terhadap proses belajar yang telah dijalani (Sahara dkk., 2025).

Agar lebih mudah dipahami bagaimana pembelajaran Bahasa Indonesia dilaksanakan di sekolah, berikut disajikan rincian implementasi *deep learning* dalam tabel skematik.

Tabel 1.1 Skema implementasi *Deep Learning* dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di SDN Guwo

Tahap Pembelajaran	Pendekatan	Deskripsi Praktik di Kelas	Indikator
Kegiatan Awal	<i>Mindful Learning</i>	Guru membuka pelajaran dengan salam hangat, penjelasan tujuan belajar, dan pertanyaan reflektif yang menghubungkan materi dengan pengalaman siswa. Siswa lalu diajak fokus dan menyadari proses belajar yang akan dijalani.	Memahami: siswa dapat menjelaskan tujuan pembelajaran dan mengaitkan materi baru dengan pengetahuan sebelumnya.



Tahap Pembelajaran	Pendekatan	Deskripsi Praktik di Kelas	Indikator
Kegiatan Inti	<i>Meaningful Learning</i>	Materi Bahasa Indonesia (misalnya dialog, teks, atau cerita) dihubungkan dengan situasi nyata, seperti berbelanja di pasar atau berbicara dengan keluarga. Selain itu, digunakan metode bermain peran, diskusi, dan media kontekstual lokal.	Mengaplikasi: siswa menggunakan konsep bahasa dalam simulasi atau latihan yang meniru kondisi nyata.
Kegiatan Penutup	<i>Joyful Learning + Refleksi</i>	Guru mengajak siswa mengulang materi melalui kuis interaktif, permainan edukatif, atau apresiasi karya. Selain itu, siswa diajak merefleksikan apa yang dipelajari, manfaatnya, dan perasaannya saat belajar.	Merefleksi: siswa dapat menyebutkan hal baru yang dipelajari, manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari, dan mengungkapkan perasaan terhadap proses belajar.

Keberhasilan penerapan tiga pendekatan ini ditopang oleh sejumlah faktor pendukung, antara lain kreativitas dan dedikasi guru, kesesuaian materi dengan kehidupan nyata siswa, serta budaya kelas yang suportif dan aman untuk berpendapat. Siswa yang merasa dihargai akan berani mengemukakan ide tanpa takut salah. Namun, guru juga menghadapi beberapa kendala; seperti keterbatasan media pembelajaran yang membuat variasi aktivitas terkadang terbatas, jumlah siswa yang cukup banyak sehingga pengelolaan kelas saat aktivitas kelompok menjadi lebih menantang, dan ketiadaan instrumen penilaian yang komprehensif untuk mengukur aspek *mindful*, *meaningful*, *joyful* secara bersamaan. Walaupun demikian, guru terus mencari solusi kreatif dengan memanfaatkan bahan lokal sebagai media belajar, mengatur strategi pengelompokan siswa, serta melakukan penilaian kualitatif melalui observasi langsung dan catatan harian. Upaya ini menunjukkan komitmen tinggi untuk menjadikan pembelajaran Bahasa Indonesia di SDN 1 Guwo lebih hidup, relevan, dan berkesan bagi setiap siswa.





BAB 2

DESAIN KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN BERBASIS *MINDFUL*, *MEANINGFUL*, DAN *JOYFUL*

Moh. Miftahul Arifin



Prinsip-prinsip pembelajaran adalah aspek psikologis yang perlu dipahami oleh setiap pendidik sebagai tenaga profesional yang memiliki tanggung jawab dalam mendidik generasi muda bangsa. Pembelajaran berfungsi sebagai pedoman dasar yang mendukung pendidik dalam merancang dan melaksanakan proses pendidikan yang efisien dan bermakna. Dengan memusatkan perhatian pada konsep dasar pembelajaran, pihak terkait dapat menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya menekankan pencapaian akademis; tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Perkembangan teknologi komunikasi juga turut menghasilkan banyak perubahan dalam praktik pembelajaran (Cendana, 2025)

Menciptakan pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* adalah strategi penting dalam membangun suasana belajar yang efektif dan menyenangkan. Pembelajaran *mindful* (sadar penuh) mendorong siswa untuk fokus pada momen saat ini, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Teknik seperti meditasi atau refleksi sebelum pelajaran dapat membantu siswa menjadi lebih hadir dan terlibat.

Pembelajaran *meaningful* (bermakna) menekankan keterhubungan antara konsep yang dipelajari dan kehidupan siswa. Dengan menyesuaikan materi pembelajaran pada kebutuhan dan minat siswa serta memanfaatkan metode berbasis proyek atau kasus nyata, guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang relevan dan berdampak.

Sementara itu, pembelajaran *joyful* (menyenangkan) bertujuan untuk menghadirkan rasa senang, motivasi, dan rasa puas dalam proses belajar. Melalui permainan, aktivitas kolaboratif, kreativitas, dan humor, siswa akan lebih antusias dalam belajar dan berinteraksi.

Dengan demikian, pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* bukan hanya pendekatan untuk menyampaikan materi pelajaran; melainkan juga alat yang efektif untuk membangun suasana belajar yang mendukung kesehatan mental, keterlibatan aktif, dan pengembangan diri siswa. Dengan mengadopsi metode ini, guru dapat menciptakan kelas yang informatif, transformatif, dan menyenangkan.



Prinsip Desain Kurikulum yang Mendukung Pembelajaran Holistik

Pendekatan holistik dalam pendidikan akan mengajak siswa berbagi pengalaman nyata dan mengalami peristiwa-peristiwa langsung yang diperoleh dari pengetahuan kehidupan. Jadi, pendidik diharapkan dapat menyalakan/menghidupkan kecintaan anak terhadap pembelajaran. Pendidik juga mendorong anak untuk melakukan refleksi dan diskusi daripada mengingat secara pasif tentang fakta-fakta. Hal ini jauh lebih bermanfaat dibandingkan keterampilan pemecahan masalah yang bersifat abstrak.

Kata “holistik” berasal dari kata “holisme” (*holism*). Kata “holisme” pertama kali digunakan oleh J.C. Smuts pada tahun 1926 dalam tulisannya yang berjudul *Holism and Evolution* bahwa asal kata “holisme” diambil dari bahasa Yunani, yakni *holos* yang berarti ‘semua atau keseluruhan’. Smuts mendefinisikan holisme sebagai sebuah kecenderungan alam untuk membentuk sesuatu yang utuh sehingga sesuatu tersebut lebih besar dari sekadar gabungan-gabungan bagian hasil evolusi.

Pembelajaran holistik merupakan suatu filsafat pendidikan yang berangkat dari pemikiran bahwa pada dasarnya individu dapat menemukan identitas, makna, dan tujuan hidup melalui hubungannya dengan masyarakat, lingkungan alam, serta nilai-nilai spiritual. Pendidikan holistik sebetulnya bukan hal baru. Beberapa tokoh perintis pendidikan holistik, seperti Jean Rousseau, Ralph Waldo Emerson, Henry Thoreau, Bronson Alcott, Johann Pestalozzi, Friedrich Froebel, dan Francisco Ferrer dengan pendukungnya, yaitu Rudolf Steiner, Maria Montessori, Francis Parker, John Dewey, John Caldwell Holt, George Dennison Kieran Egan, Howard Gardner, Jiddu Krishnamurti, Carl Jung, Abraham Maslow, Carl Rogers, Paul Goodman, Ivan Illich, dan Paulo Freire telah menggunakan istilah tersebut.

Di lain sisi, kurikulum merupakan jantung dari proses pendidikan. Dalam konteks modern, tuntutan untuk menghasilkan individu yang seutuhnya—yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional, sosial, dan spiritual—semakin mengemuka. Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan pembelajaran holistik—sebuah pendekatan yang memandang siswa sebagai pribadi yang utuh. Prinsip desain



kurikulum yang tepat akan menjadi fondasi utama dalam mewujudkan pembelajaran holistik yang efektif. Berikut prinsip-prinsip yang dimaksud.

1. Kurikulum terintegrasi (*integrated curriculum*)

Widyastono (2013) menjelaskan bahwa prinsip utama dalam desain kurikulum holistik adalah integrasi berbagai disiplin ilmu. Jadi, pembelajaran tidak lagi tersekat-sekat dalam mata pelajaran yang terisolasi. Sebaliknya, kurikulum dirancang untuk menghubungkan konsep dan keterampilan dari berbagai bidang. Misalnya, pelajaran sains, seni, dan matematika dapat dihubungkan dalam sebuah proyek lingkungan. Pendekatan ini memungkinkan siswa melihat keterkaitan antarilmu, memberikan pemahaman yang lebih komprehensif, serta melatih kemampuan berpikir kritis dan analitis dalam memecahkan masalah kompleks di dunia nyata (Rini, 2024).

2. Pembelajaran berpusat pada siswa (*student-centered learning*)

Kurikulum harus menempatkan siswa sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran, bukan sekadar objek yang menerima informasi. Di sini, guru berperan sebagai fasilitator yang memandu eksplorasi dan penemuan siswa. Prinsip ini menekankan pada penyesuaian materi dan metode pembelajaran dengan minat, kebutuhan, dan gaya belajar tiap-tiap siswa. Dengan demikian, proses belajar menjadi lebih bermakna, mendukung motivasi intrinsik, dan mendorong pengembangan pribadi yang autentik.

3. Pengembangan sosial, emosional, dan spiritual

Pembelajaran holistik wajib melampaui batas-batas akademis. Kurikulum harus secara eksplisit mencakup komponen pembelajaran sosial dan emosional (SEL) dan pengembangan spiritual. Komponen ini membantu siswa mengembangkan:

- a. kesadaran diri dan manajemen diri (pengendalian emosi);
- b. empati dan keterampilan hubungan (kerja sama dan komunikasi);
- c. pengambilan keputusan yang bertanggung jawab; dan
- d. nilai-nilai spiritual serta etika.

Dengan memelihara aspek-aspek ini, kurikulum memastikan bahwa siswa tidak hanya tumbuh cerdas; tetapi juga memiliki karakter yang baik dan kesejahteraan mental yang kuat (Fauziah dkk., 2023).



4. Relevansi dengan kehidupan dan konteks komunitas
Widyastono (2013) menjelaskan bahwa kurikulum holistik harus menjamin relevansinya dengan kebutuhan kehidupan, termasuk masyarakat dan dunia kerja. Jadi, desain kurikulum harus mendorong siswa untuk menyadari keterkaitannya dengan komunitas mereka. Hal ini dapat diwujudkan melalui pembelajaran kontekstual yang menghubungkan materi pelajaran dan pengalaman nyata siswa serta proyek berbasis komunitas atau kegiatan yang melibatkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas untuk menciptakan ekosistem belajar yang lebih luas dan suportif.
5. Evaluasi komprehensif
Anhar (2015) menjelaskan bahwa dalam kurikulum holistik, evaluasi tidak hanya berfokus pada penguasaan ilmu; tetapi juga mementingkan tercapainya perkembangan siswa di bidang sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotorik). Evaluasi harus dirancang secara komprehensif untuk mengukur perkembangan seluruh dimensi manusia-intelektual, emosional, sosial, dan fisik sehingga memastikan tercapainya tujuan pendidikan untuk membentuk manusia seutuhnya.

Integrasi Pendekatan Holistik dalam Kurikulum Nasional dan Internasional

Pendekatan pembelajaran holistik semakin diakui perannya dalam membentuk individu yang seimbang dan utuh. Pendidikan holistik beranjak dari pandangan bahwa individu adalah satu kesatuan yang terdiri dari berbagai aspek yang saling memengaruhi, mencakup intelektual, emosional, fisik, sosial, estetika, dan spiritual (Widyastono, 2005). Integrasi pendekatan ini dalam kurikulum di tingkat nasional maupun internasional menjadi krusial untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya cerdas akademis, tetapi juga memiliki karakter kuat dan keterampilan hidup yang memadai.

Menurut Amie Primarni dan Khoirunnas (2016), pendidikan holistik adalah filsafat yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi siswa secara harmonis dan terpadu. Ada beberapa prinsip pendekatan holistik yang perlu diketahui sebagaimana berikut.



1. Keseimbangan aspek perkembangan
Samsu (2012) menjelaskan bahwa pembelajaran tidak hanya fokus pada kognitif, tetapi juga pada perkembangan afektif (emosional dan sosial) dan psikomotorik (fisik dan keterampilan).
2. Pembelajaran yang bermakna dan kontekstual
Muqit (2019) menjelaskan bahwa pembelajaran harus relevan dengan kehidupan nyata siswa untuk mendorong mereka mencari makna dan pemahaman melalui interaksi dengan lingkungannya.
3. Peran guru sebagai fasilitator
Mahardhika dan Wantini (2023) menjelaskan bahwa guru tidak hanya mentransfer informasi, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, demokratis, dan humanis sehingga memungkinkan siswa menjadi dirinya sendiri (*learning to be*).
4. Fleksibilitas kurikulum
Rohman dkk. (2024) menjelaskan bahwa fleksibilitas kurikulum memungkinkan penyesuaian metode pengajaran dan penilaian agar lebih responsif terhadap kebutuhan serta potensi siswa.

Di Indonesia, semangat holistik ini terlihat jelas dalam pengembangan Kurikulum Merdeka. Kurikulum Merdeka dirancang untuk memberikan kebebasan dan fleksibilitas kepada sekolah dan guru dalam merancang pembelajaran yang lebih holistik dan relevan. Dalam kurikulum ini, terdapat aspek-aspek yang telah disesuaikan sebagaimana berikut.

1. Penguatan Profil Pelajar Pancasila
Kurikulum Merdeka secara eksplisit mengintegrasikan pendekatan holistik melalui enam dimensi Profil Pelajar Pancasila, yaitu beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia; berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif. Dimensi-dimensi ini memastikan bahwa pendidikan karakter dan pengembangan sosial-emosional menjadi fokus utama, tidak sekadar tambahan mata pelajaran (Mustoip, 2023).
2. Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5)
P5 adalah salah satu bentuk nyata implementasi holistik bahwa siswa terlibat dalam proyek lintas disiplin ilmu yang berorientasi pada pemecahan masalah nyata dan pengembangan nilai-nilai karakter P5 demi



mendorong kolaborasi, komunikasi, berpikir kritis, dan kreativitas yang merupakan inti dari pendidikan holistik (Nashori & Saputro, 2021).

3. Integrasi holistik-integratif di PAUD

Pendekatan holistik-integratif telah lama diterapkan dalam kurikulum PAUD yang menekankan integrasi kesehatan, gizi, pengasuhan, perlindungan, dan pendidikan untuk memastikan pertumbuhan serta perkembangan anak usia dini yang utuh (Rohman, Azhari, & Rini, 2024).

Sementara itu, di tingkat internasional pendidikan holistik juga menjadi ciri khas dari beberapa kurikulum yang berfokus pada pengembangan pribadi yang lebih dari sekadar capaian akademis. Aspek-aspek di bawah ini perlu diperhatikan.

1. Kolaborasi kurikulum internasional

Beberapa sekolah di Indonesia telah mengkolaborasikan antara Kurikulum Merdeka dan kurikulum internasional seperti Cambridge. Dalam konteks ini, pendekatan holistik ditekankan melalui fleksibilitas kurikulum internasional yang memungkinkan penyesuaian untuk pengembangan karakter dan keterampilan sejalan dengan nilai-nilai holistik Kurikulum Merdeka (Mahardhika & Wantini, 2023).

2. Pendekatan alternatif

Model pendidikan internasional, seperti montessori, Reggio Emilia, dan Waldorf secara inheren bersifat holistik. Misalnya, filosofi Waldorf menekankan keseimbangan antara *hand* (keterampilan praktis dan fisik), *heart* (emosional dan spiritual), dan *head* (intelektual) di setiap tahap perkembangan anak. Kurikulum ini didasarkan pada pemahaman yang mendalam tentang perkembangan manusia secara menyeluruh.

3. Fokus pada kesejahteraan (*well-being*)

Banyak kurikulum internasional modern sejalan dengan konsep holistik yang menempatkan kesejahteraan dan kesehatan mental siswa sebagai bagian integral dari proses pendidikan. Ini berarti keseimbangan emosional dan fisik sangat memengaruhi kemampuan belajar.

Meskipun integrasi pendekatan holistik memiliki potensi besar, terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi terutama di Indonesia. Tantangan



tersebut meliputi kebutuhan akan pelatihan berkelanjutan bagi guru untuk mengubah paradigma pengajaran serta penyesuaian sistem evaluasi agar lebih komprehensif dan mampu menilai seluruh aspek perkembangan siswa (Rohman, Azhari, & Rini, 2024). Evaluasi tidak boleh hanya berfokus pada hasil kognitif, tetapi harus mencakup penilaian formatif yang lebih kaya terhadap perkembangan karakter dan keterampilan (Mustoip, 2023). Ke depan, integrasi pendekatan holistik dalam kurikulum nasional dan internasional menjanjikan generasi masa depan yang lebih adaptif, inklusif, dan relevan. Pendidikan holistik adalah kunci untuk menciptakan individu yang siap menghadapi kompleksitas dunia modern dengan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan integritas karakter.



litnus





BAB 3

HAMBATAN DAN STRATEGI DALAM PENERAPAN *MINDFUL, MEANINGFUL,* DAN *JOYFUL LEARNING*

Ega Krisna Pradita



Implementasi pendekatan pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* (MMJ) dalam sistem pendidikan menghadapi berbagai tantangan kompleks yang memerlukan pemahaman mendalam dan strategi yang tepat. Bab ini mengeksplorasi hambatan-hambatan utama yang sering dihadapi dalam penerapan pendekatan MMJ, mulai dari resistensi individual hingga kendala sistemik.

Hattie (2012) menjelaskan bahwa transformasi paradigma pendidikan dari model *teacher-centered* menuju *student-centered* dengan pendekatan MMJ bukanlah proses yang sederhana. Perubahan ini melibatkan tidak hanya modifikasi metode pengajaran, tetapi juga transformasi pandangan seluruh *stakeholder* pendidikan, termasuk siswa, guru, kepala sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan (Indonesian Education Quality Assurance, 2023).

Menurut Fullan (2007), perubahan dalam pendidikan melibatkan tiga dimensi yang meliputi penggunaan materi baru, penggunaan praktik baru, dan perubahan kepercayaan. Ketiga dimensi ini saling berinteraksi dan memengaruhi keberhasilan implementasi pendekatan MMJ. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif terhadap tantangan dan strategi mengatasinya menjadi krusial bagi keberhasilan transformasi pendidikan.

Hambatan Umum dalam Penerapan Pembelajaran *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful*

Ada tujuh hambatan umum dalam penerapan pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* yang kerap dijumpai.

1. Hambatan konseptual dan pemahaman
Salah satu hambatan utama dalam implementasi pendekatan MMJ adalah keterbatasan pemahaman konseptual dari para *stakeholder* pendidikan. Banyak edukator yang masih menginterpretasikan *mindfulness* dalam pembelajaran sebagai sekadar teknik relaksasi atau meditasi, padahal konsep ini jauh lebih luas (Guskey, 2022). Menurut Langer (2000), *mindful learning* melibatkan tiga karakteristik. *Pertama*, penciptaan kategori-kategori baru. *Kedua*, keterbukaan terhadap informasi baru. *Ketiga*, kesadaran terhadap lebih dari satu perspektif (McKinsey



Global Institute, 2020). Ketidapkahaman terhadap konsep ini menyebabkan implementasi yang superfisial dan tidak efektif.

Demikian pula dengan konsep *meaningful learning*, Ausubel (1963) menekankan bahwa pembelajaran bermakna terjadi ketika informasi baru dapat dikaitkan dengan pengetahuan yang telah ada dalam struktur kognitif siswa. Namun, banyak praktisi pendidikan yang masih mengartikan *meaningful learning* sebagai pembelajaran yang menyenangkan atau mudah dipahami saja.

2. Hambatan struktural dan sistemik

Sistem pendidikan yang masih berorientasi pada *standardized testing* dan *curriculum coverage* menjadi hambatan signifikan dalam penerapan pendekatan MMJ. Tekanan untuk menyelesaikan kurikulum dalam waktu terbatas sering kali membuat guru mengabaikan aspek *mindfulness* dan *joyful* dalam pembelajaran. Struktur organisasi sekolah yang hierarkis dan birokratis juga menghambat implementasi pendekatan yang memerlukan fleksibilitas dan kreativitas. Menurut Hargreaves dan Fullan (2012), perubahan pendidikan memerlukan *professional learning communities* yang mendukung inovasi dan kolaborasi.

3. Hambatan budaya dan *mindset*

Budaya pendidikan Indonesia yang masih kental dengan tradisi *teacher-centered learning* menjadi tantangan tersendiri dalam implementasi pendekatan MMJ. Konsep guru sebagai sumber ilmu yang tidak boleh dipertanyakan bertentangan dengan prinsip *mindful learning* yang mendorong *critical thinking* dan *multiple perspectives*. *Mindset* belajar adalah penderitaan atau *no pain, no gain* yang masih mengakar kuat dalam masyarakat Indonesia juga menghambat penerapan *joyful learning*. Orang tua dan guru sering kali khawatir bahwa pembelajaran yang menyenangkan akan mengurangi keseriusan dan kualitas belajar.

4. Hambatan teknologi dan literasi digital

Keterbatasan akses teknologi dan literasi digital menjadi hambatan praktis dalam implementasi pendekatan MMJ. Banyak sekolah terutama di daerah terpencil yang belum memiliki fasilitas memadai untuk melaksanakan pembelajaran interaktif. Selain itu, literasi digital yang masih rendah di kalangan pendidik menjadi kendala dalam



memanfaatkan teknologi untuk menciptakan pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*. Menurut UNESCO (2023), hanya 45% guru di Indonesia yang kompetensi digitalnya memadai.

5. Keterbatasan pemahaman dan kesiapan guru
Banyak guru belum sepenuhnya memahami konsep dan praktik pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*. Hal ini disebabkan oleh minimnya pelatihan dan sumber daya yang tersedia untuk mendukung pengembangan profesional guru. Akibatnya, guru cenderung kembali pada metode pengajaran tradisional yang berfokus pada hafalan dan pencapaian nilai akademik semata.
6. Kurangnya dukungan infrastruktur dan sumber daya
Implementasi pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna sering kali memerlukan fasilitas pendukung, seperti ruang kelas yang fleksibel, alat peraga, teknologi pendidikan, dan materi pembelajaran yang relevan. Namun, banyak sekolah terutama di daerah terpencil menghadapi keterbatasan dalam hal infrastruktur dan sumber daya tersebut sehingga tidak dapat menerapkan pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*.
7. Resistensi terhadap perubahan kurikulum
Perubahan menuju pendekatan pembelajaran yang lebih holistik sering kali menghadapi resistensi dari berbagai pihak termasuk guru, orang tua, dan lembaga pendidikan. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran terhadap efektivitas pendekatan baru dan ketidakpastian mengenai hasil yang akan dicapai. Selain itu, kurikulum yang kaku dan berorientasi pada ujian juga menjadi hambatan dalam menerapkan pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*.

Strategi Mengatasi Resistensi dari Siswa, Guru, dan Sistem Pendidikan

Resistensi adalah sikap menolak, menghambat, atau enggan menerima perubahan, ide baru, maupun metode pembelajaran tertentu. Fenomena ini dapat muncul pada berbagai pihak dalam dunia pendidikan, mulai dari



siswa, guru, hingga sistem pendidikan itu sendiri. Penyebabnya beragam, mulai dari faktor psikologis, sosial, hingga kendala teknis.

Resistensi siswa terhadap pendekatan MMJ sering kali muncul karena ketidakbiasaan dengan metode pembelajaran yang baru. Siswa yang telah terbiasa dengan pembelajaran pasif dan *teacher-centered* mungkin merasa tidak nyaman dengan pendekatan yang menuntut partisipasi aktif dan *critical thinking*. Selain itu, umumnya siswa yang menunjukkan resistensi merasa takut gagal, menganggap materi sulit atau membosankan, kurang melihat relevansi pembelajaran dengan kehidupan nyata, atau tidak nyaman dengan perubahan metode belajar yang terlalu mendadak. Untuk mengatasi hal ini, strategi berikut dapat diterapkan.

1. Strategi *gradual implementation*

Strategi *gradual implementation* adalah penerapan bertahap dalam pendekatan MMJ yang dapat mengurangi *shock culture* pada siswa. Aktivitas yang bisa dilakukan ialah *five minute mindfulness session* di awal pembelajaran dan kemudian berkembang ke pembelajaran yang lebih kompleks.

2. Strategi *student voice* dan *choice*

Strategi *student voice* dan *choice* berarti memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyuarakan pendapat dan membuat pilihan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan *engagement* dan mengurangi resistensi. Mitra (2004) dalam penelitiannya telah menunjukkan bahwa *student voice* dapat meningkatkan *ownership* terhadap pembelajaran.

3. Strategi *peer learning* dan *collaboration*

Mengoptimalkan pembelajaran kolaboratif dapat membantu siswa yang resisten untuk belajar dari teman sebaya yang lebih terbuka terhadap pendekatan baru. *Social learning theory* dari Bandura (1977) mendukung efektivitas strategi ini.

Selain resistensi dari siswa, terdapat resistensi dari guru terhadap penerapan pendekatan pembelajaran MMJ. Mereka yang menolak inovasi pembelajaran mungkin takut keluar dari zona nyaman, sudah terbiasa dengan metode lama, kurang percaya diri dalam menguasai metode baru, khawatir beban kerja bertambah, atau merasa perubahan kebijakan tidak



memberikan manfaat nyata. Dengan demikian, resistensi guru dapat berasal dari faktor personal, profesional, atau struktural (Hargreaves, 2005). Untuk menghadapi fenomena ini, strategi berikut dapat dilakukan.

1. Strategi *professional development* yang berkelanjutan
Pengembangan profesional yang sistematis dan berkelanjutan menjadi kunci dalam mengatasi resistensi guru. Program pelatihan harus dirancang tidak hanya untuk transfer *knowledge*, tetapi juga untuk transformasi pemahaman dan praktik. Beberapa program yang efektif bagi guru, antara lain pelatihan intensif tentang teori dan praktik MMJ, *coaching* dan mentoring individual, *professional learning communities* (PLC), *action research projects*, dan *reflective practice sessions*.
2. Strategi *modeling* dan *demonstration*
Guru lebih mudah menerima pendekatan baru ketika melihat langsung implementasinya. Oleh karena itu, program observasi dan *demonstration teaching* dapat menjadi strategi yang efektif.
3. Strategi *incentive* dan *recognition system*
Sistem penghargaan dan insentif yang mengakui upaya guru dalam mengimplementasikan pendekatan MMJ dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi resistensi. *Recognition* dapat berupa sertifikat, promosi, atau tunjangan khusus.

Di lain sisi, terdapat resistensi pada level sistem pendidikan yang memerlukan pendekatan lebih kompleks dan melibatkan berbagai *stakeholder*. Perubahan sistemik ini memerlukan koordinasi di antara berbagai level organisasi dan kebijakan. Pada dasarnya, sistem pendidikan bisa mengalami resistensi ketika regulasi terlalu kaku, fasilitas terbatas, kebijakan sering berubah tanpa sosialisasi yang memadai, atau sistem evaluasi tidak mendukung perubahan yang dilakukan. Dalam mengatasi resistensi ini, ada beberapa strategi berikut yang dapat diterapkan.

1. Strategi *top-down* dan *bottom-up integration*
Kombinasi antara dukungan kebijakan dari atas (*top-down*) dan inisiatif *grassroots* dari praktisi lapangan (*bottom-up*) terbukti paling efektif dalam mendorong perubahan sistemik. *Top-down elements* meliputi kebijakan pendidikan yang mendukung, alokasi anggaran yang memadai, regulasi yang fleksibel, dan dukungan yang komprehensif.



Sementara itu, *bottom-up elements* mencakup inisiatif guru dan kepala sekolah, inovasi di level kelas, *community of practice*, dan *pilot projects*.

2. Strategi *stakeholder engagement*

Strategi ini melibatkan seluruh *stakeholder* pendidikan dalam proses perubahan menjadi krusial untuk mengatasi resistensi sistemik. Dalam hal ini, *stakeholder mapping* dan *engagement strategy* perlu dirancang secara sistematis.

3. Strategi *evidence-based advocacy*

Penggunaan data dan *evidence* yang kuat untuk menunjukkan efektivitas pendekatan MMJ dapat membantu meyakinkan *decision makers* dan mengurangi resistensi sistemik.

Dengan demikian, strategi untuk mengatasi resistensi perlu disesuaikan dengan pihak yang mengalaminya. Pada siswa, kunci utamanya adalah membangun keterlibatan dan motivasi belajar. Guru dapat menggunakan metode pembelajaran aktif, seperti *project based learning*, gamifikasi, atau diskusi interaktif, serta mengaitkan materi dengan pengalaman nyata siswa. Selain itu, dukungan emosional juga penting misalnya dalam membantu siswa membangun rasa percaya diri dan memberikan penjelasan tentang tujuan perubahan metode. Perubahan sebaiknya diperkenalkan secara bertahap agar siswa memiliki waktu untuk menyesuaikan diri.

Bagi guru, strategi efektif mencakup pelatihan dan pendampingan yang berkelanjutan, melibatkan guru dalam proses perencanaan perubahan, memberikan penghargaan atau apresiasi atas usaha mereka, serta menyediakan fasilitas yang memadai untuk mendukung metode baru. Pendekatan kolaboratif akan membuat guru merasa memiliki peran penting dalam keberhasilan perubahan.

Sementara itu, resistensi pada tingkat sistem pendidikan dapat diatasi melalui advokasi dan sosialisasi yang tepat sasaran, penerapan perubahan secara bertahap melalui pilot proyek sebelum diimplementasikan secara luas, serta evaluasi berkala untuk mengukur efektivitas kebijakan baru. Kolaborasi dengan berbagai pihak, termasuk orang tua, komunitas, dan sektor swasta juga penting untuk memperkuat dukungan terhadap perubahan yang dilakukan.



Dengan demikian, prinsip utama dalam mengatasi resistensi adalah komunikasi terbuka, partisipasi aktif, fleksibilitas dalam strategi, serta monitoring dan refleksi berkelanjutan. Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, hambatan yang muncul dapat diubah menjadi peluang untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih adaptif terhadap perubahan.

Peran Kebijakan Pendidikan dalam Mendukung Perubahan

Kebijakan pendidikan memainkan peran sentral dalam menciptakan ekosistem yang mendukung implementasi pendekatan MMJ. Dalam hal ini, kerangka kerja kebijakan yang komprehensif harus mencakup berbagai aspek mulai dari kurikulum, asesmen, *teacher preparation*, hingga *school governance*. Kurikulum adalah elemen penting dalam dunia pendidikan. Kurikulum haruslah bersifat fleksibel dan adaptif untuk menerapkan pendekatan MMJ. Selain itu, kurikulum harus memberikan ruang bagi guru untuk mengadaptasi materi dan metodologi yang sesuai dengan kebutuhan siswa serta konteks lokal. Elemen-elemen kunci dalam kebijakan kurikulum meliputi *learning outcomes* yang holistik (kognitif, afektif, dan psikomotorik), *content integration* yang mendukung *meaningful learning*, *assessment methods* yang autentik dan formatif, *time allocation* yang fleksibel, dan *cross-curricular connections*. Sementara itu, kebijakan asesmen adalah sistem penilaian yang masih didominasi oleh *high-stakes testing* dan menjadi hambatan besar bagi implementasi pendekatan MMJ. Kebijakan asesmen perlu direformasi untuk mendukung *authentic assessment* dan *growth mindset*.

Kemudian, ada kebijakan guru. Dalam hal ini, guru merupakan faktor paling signifikan untuk menentukan keberhasilan implementasi pendekatan MMJ. Oleh karena itu, kebijakan pengembangan guru harus dirancang secara holistik mulai dari *pre-service training* hingga *continuous professional development*. *Pre-service teacher education* adalah program pendidikan guru yang masih perlu direvitalisasi untuk memasukkan komponen MMJ dalam kurikulumnya. Calon guru harus dibekali tidak hanya dengan *content knowledge* dan *pedagogical knowledge*, tetapi juga dengan *mindful*



teaching practices. Komponen-komponen yang perlu diintegrasikan meliputi *mindfulness training* untuk *personal development*, *pedagogical approaches* yang *student-centered*, *technology integration* untuk *meaningful learning*, *social-emotional learning competencies*, dan *culturally responsive teaching practices*.

Adapun *in service professional development* adalah kebijakan *professional development* untuk guru *in-service* dan harus bersifat *systematic*, *sustained*, dan *job-embedded*. Model *one-shot workshop* terbukti tidak efektif untuk perubahan praktik yang berkelanjutan. Sementara itu, *teacher certification* dan *career pathway* adalah sistem sertifikasi guru yang perlu direvisi untuk mengakomodasi kompetensi MMJ. *Career pathway* yang jelas akan memberikan motivasi bagi guru untuk terus mengembangkan kompetensi dalam pendekatan ini.

Selanjutnya, terdapat kebijakan implementasi pendekatan MMJ yang juga membutuhkan dukungan infrastruktur dan sumber daya yang memadai. Kebijakan alokasi anggaran dan pengembangan infrastruktur harus diprioritaskan untuk mendukung transformasi pendidikan. Dalam hal ini, terdapat *physical infrastructure*, *digital infrastructure*, dan *human resources*. *Physical infrastructure* terdiri atas desain ruang belajar yang fleksibel dan kolaboratif, fasilitas *outdoor learning spaces*, *technology infrastructure* yang reliabel, perpustakaan dan *resource centers* yang modern, serta fasilitas keamanan yang memadai. Sementara itu, *digital infrastructure* terdiri atas internet yang mudah diakses, sistem manajemen pembelajaran yang efektif, sumber belajar digital, *virtual reality* dan *augmented reality tools*, serta *analytics platforms* untuk *personalized learning*. Kemudian, *human resources* terdiri atas konselor sekolah dan koordinator kesehatan, mentor, *technology integrators*, penghubung komunitas, dan koordinator pengembangan profesional.

Terakhir, ada kebijakan monitoring dan evaluasi. Sistem monitoring dan evaluasi diperlukan untuk memastikan implementasi pendekatan MMJ berjalan efektif. *Key performance indicators* harus mencakup tidak hanya hasil akademik, tetapi juga indikator-indikatornya. Dengan demikian, kebijakan pendidikan adalah seperangkat keputusan, peraturan, dan pedoman yang dibuat oleh pemerintah atau otoritas pendidikan untuk mengatur jalannya proses pendidikan. Dalam konteks mendukung perubahan,



kebijakan pendidikan berperan sebagai landasan formal yang memberikan arah, kerangka, dan dukungan terhadap inovasi atau pembaruan di dunia pendidikan. Tanpa kebijakan yang jelas, perubahan di lapangan cenderung sulit terlaksana secara konsisten karena tidak memiliki payung hukum maupun mekanisme pendukung.

Untuk mendukung perubahan, kebijakan pendidikan harus memuat visi yang relevan dengan perkembangan zaman dan kebutuhan masyarakat. Misalnya, kebijakan kurikulum yang adaptif terhadap teknologi, perubahan metode pembelajaran yang mengedepankan keterampilan abad ke-21, serta sistem evaluasi yang menilai proses sekaligus hasil belajar. Kebijakan ini juga harus disertai dengan panduan implementasi yang rinci, termasuk strategi transisi, pelatihan guru, penyediaan sarana prasarana, dan mekanisme evaluasi yang berkelanjutan.

Selain itu, kebijakan pendidikan yang baik perlu bersifat partisipatif. Artinya, dirumuskan dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan mulai dari guru, kepala sekolah, pakar pendidikan, orang tua, dan bahkan perwakilan siswa. Pendekatan ini penting agar kebijakan yang dihasilkan sesuai dengan realitas di lapangan dan mendapat dukungan dari pihak yang akan melaksanakan. Dukungan anggaran juga merupakan aspek penting dalam kebijakan pendidikan. Perubahan tidak akan berjalan efektif jika hanya diatur di atas kertas tanpa diiringi alokasi dana untuk pelatihan, pengadaan teknologi, atau pengembangan infrastruktur. Oleh karena itu, kebijakan pendidikan harus memuat perencanaan keuangan yang jelas agar pelaksanaannya tidak terhambat.

Di samping itu, kebijakan pendidikan yang mendukung perubahan harus dilengkapi dengan mekanisme monitoring dan evaluasi. Hal ini memungkinkan penilaian terhadap keberhasilan implementasi, identifikasi hambatan, dan penyesuaian strategi secara cepat. Dengan demikian, perubahan yang diinginkan dapat terwujud secara efektif, berkelanjutan, dan memberikan dampak positif bagi kualitas pendidikan.





BAB 4

TEKNOLOGI DAN INOVASI DALAM MENDUKUNG PEMBELAJARAN MINDFUL, MEANINGFUL, DAN JOYFUL

Hermania Bhoki



Transformasi digital dalam dunia pendidikan telah membuka peluang baru untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna, adaptif, dan menyenangkan. Kini kehadiran teknologi bukan lagi sekadar pelengkap, melainkan telah menjadi tulang punggung dalam merancang sistem pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan abad ke-21. Hal ini mencakup kebutuhan akan pembelajaran yang *mindful* (penuh kesadaran), *meaningful* (bermakna), dan *joyful* (menyenangkan). Tiga pilar utama inilah yang akan mendorong keterlibatan belajar secara utuh dari aspek kognitif, afektif, maupun sosial siswa. Dengan demikian, penting bagi pendidik dan pemangku kebijakan untuk memahami bahwa keberhasilan integrasi teknologi dalam pendidikan bergantung pada pendekatan yang holistik dan strategis. Pendidik tidak hanya fokus pada alat atau platform yang digunakan, tetapi juga pada bagaimana merancang pengalaman belajar yang mampu membangkitkan perhatian penuh (*mindful*), relevansi personal (*meaningful*), serta kegembiraan intrinsik (*joyful*) bagi siswa.

Penggunaan Teknologi untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa

Penggunaan teknologi untuk meningkatkan keterlibatan siswa menjadi perhatian pendidikan abad ke-21 yang menuntut pergeseran dari pendekatan pembelajaran dengan fokus penyampaian materi ke arah strategi yang menekankan keterlibatan, motivasi, serta kemandirian siswa. Dalam era disrupsi digital yang serba cepat, dunia pendidikan harus responsif dan juga transformatif. Teknologi kini bukan sekadar alat bantu, melainkan telah menjadi katalis yang membentuk ulang model pembelajaran secara fundamental (Joseph dkk., 2024).

Pendekatan gamifikasi dan *microlearning* yang muncul dalam konteks ini menjadi respons strategis terhadap tantangan pembelajaran digital. Kedua pendekatan ini tidak hanya mencerminkan kebutuhan akan fleksibilitas dan personalisasi, tetapi juga merespons cara belajar generasi digital yang tumbuh dalam ekosistem teknologi dan budaya visual. Pendidikan di era ini menuntut desain pembelajaran yang bukan hanya efektif secara kognitif, tetapi juga bermakna secara afektif dan menyenangkan secara emosional (Wulan dkk., 2024).



Aldalur dan Perez (2023) menjelaskan bahwa gamifikasi adalah penggunaan mekanika permainan, estetika, dan pemikiran berbasis permainan untuk melibatkan orang, memotivasi tindakan, meningkatkan pembelajaran, serta memecahkan masalah. Gamifikasi juga merupakan penerapan struktur permainan pada sistem non-permainan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan di lingkungan pembelajaran. Dalam konteks pendidikan, gamifikasi adalah penerapan elemen-elemen permainan seperti poin, tantangan, level, dan umpan balik langsung dalam konteks non-permainan dengan tujuan meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa (Khaleel dkk., 2016). Dengan demikian, gamifikasi dalam pendidikan bukan sekadar menambahkan permainan; melainkan mengadopsi cara berpikir dalam permainan untuk membentuk pengalaman belajar yang lebih efektif (Ružic & Dumancic, 2015).

Konsep ini berakar pada teori psikologi motivasi, seperti *self-determination theory* yang menekankan pentingnya kebutuhan dasar psikologis—kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial (Bakkes, 2022). Ketika diterapkan secara kontekstual, gamifikasi mampu memperkaya makna pembelajaran. Narasi yang selaras dengan nilai-nilai siswa, konteks tugas yang relevan, dan ruang untuk refleksi menjadikan gamifikasi bukan hanya alat hiburan, melainkan strategi pendidikan yang mampu menjembatani antara emosi, kognisi, dan spiritualitas (Qudsi, 2024). Gamifikasi juga membuka peluang untuk pembelajaran yang inklusif karena mampu menyesuaikan tantangan dan umpan balik berdasarkan kemampuan siswa. Secara praktis, gamifikasi yang dirancang dengan baik dapat memperbaiki hasil akademik, meningkatkan fokus belajar, serta membentuk suasana belajar yang dinamis dan menyenangkan (Sharma & Vinod, 2024). Sistem *badge digital*, *leaderboard*, dan tantangan harian tidak hanya menciptakan suasana kompetitif sehat; tetapi juga memberikan penghargaan atas progres dan pencapaian siswa (Hellín dkk., 2023).

Sementara itu, *microlearning* dalam pandangan Fitria (2022) adalah proses belajar yang berlangsung dalam unit-unit waktu yang sangat singkat dan berfokus pada topik atau tugas spesifik yang sering kali terjadi secara tidak terstruktur, spontan, dan berbasis teknologi. Adapun menurut Monib dkk. (2025), *microlearning* diartikan sebagai penyampaian informasi dalam potongan kecil (*bite-sized content*) yang fokus, berdurasi singkat,



dan dirancang untuk membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran spesifik dalam waktu terbatas. Definisi tersebut sejalan dengan Mostrady dkk. (2024) yang mengatakan bahwa *microlearning* merupakan pendekatan pembelajaran berbasis teknologi *mobile* dengan konten-konten kecil, fleksibel, dan kontekstual yang dapat diakses sesuai kebutuhan pengguna dalam lingkungan belajar yang bergerak (*mobile environment*).

Microlearning muncul sebagai pendekatan pembelajaran yang mengedepankan unit-unit kecil, terfokus, dan mudah dicerna. Biasanya, *microlearning* berdurasi kurang dari sepuluh menit (Ghafar, 2023). Pendekatan ini sesuai dengan cara belajar alami manusia dalam konteks digital yang serba cepat. *Microlearning* bisa terjadi secara formal maupun informal dan sering kali berlangsung di luar ruang kelas. *Microlearning* bukan hanya pengurangan materi panjang, melainkan desain instruksional yang ditujukan untuk meningkatkan fokus, fleksibilitas, dan retensi belajar dan memungkinkan pembelajaran yang bersifat *just-in-time* terutama untuk pelatihan profesional dan pengembangan keterampilan kerja (Leong dkk., 2021).

Strategi ini menjawab kebutuhan generasi *digital native* atau generasi Z yang terbiasa *multitasking* dan memiliki rentang atensi atau perhatian yang pendek. *Microlearning* dalam kerangka pedagogis tidak hanya menawarkan efisiensi belajar, tetapi juga mendukung fokus penuh dalam waktu singkat sebagai ciri khas *mindful learning* (Krasnova dkk., 2023). Keunggulan *microlearning* terletak pada kesederhanaan penyajian, fleksibilitas akses, dan kemampuan untuk mendukung pembelajaran *just-in-time* (Yunianti dkk., 2025). *Microlearning* efektif untuk menyajikan satu konsep inti secara ringkas, mendalam, dan kontekstual. Formatnya dapat berupa video pendek, infografik, sinar mini, kuis singkat, hingga modul interaktif berbasis aplikasi *mobile*. Dari sisi teori belajar, pendekatan ini mendapat dukungan dari *cognitive load theory* yang menegaskan bahwa pembagian informasi ke dalam segmen kecil membantu otak memproses dan menyimpannya dalam memori jangka panjang dengan lebih efisien (Monib dkk., 2025). Ketika digunakan dengan baik, *microlearning* memungkinkan siswa merasa memiliki kontrol atas proses belajarnya, meningkatkan motivasi, dan memperkuat daya retensi (Fitria, 2022).

Penggabungan gamifikasi dan *microlearning* menciptakan sinergi pedagogis yang kuat dalam mendukung pembelajaran abad ke-21. *Microlearning*



menyediakan konten secara cepat dan terfokus, sedangkan gamifikasi menambahkan motivasi, struktur, dan semangat eksploratif (Ghafar, 2023). Kombinasi ini sangat sesuai dengan gaya belajar generasi digital yang menginginkan kecepatan, interaktivitas, dan personalisasi. Kedua pendekatan ini dapat diterapkan secara terpadu melalui *learning management system* (LMS).

Watson & Watson (2007) menjelaskan bahwa LMS adalah sistem perangkat lunak yang dirancang untuk mengelola, mendokumentasikan, melacak, melaporkan, dan menyampaikan kursus atau program pelatihan pendidikan. LMS mengacu pada sistem terintegrasi yang memungkinkan institusi pendidikan mendistribusikan konten, melakukan asesmen, serta memfasilitasi interaksi antara siswa dan pendidik secara daring (Coates dkk., 2005). LMS merupakan *platform* teknologi yang digunakan untuk mendesain, menyampaikan, dan mengelola pengalaman belajar jarak jauh dengan dukungan fitur komunikasi, evaluasi, dan umpan balik (Ally, 2004). LMS juga menjadi pusat administrasi dan distribusi materi pembelajaran serta pemantauan proses belajar terutama dalam konteks pembelajaran daring dan *corporate training*.

Dengan demikian, LMS memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran digital terutama dalam aspek interaktivitas dan keterlibatan siswa. Melalui fitur, seperti forum diskusi, kuis interaktif, dan ruang kolaboratif, LMS mendorong terjadinya komunikasi dua arah yang dinamis antara pengajar dan siswa. Interaktivitas ini tidak hanya meningkatkan pemahaman materi, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih partisipatif. Selain itu, LMS turut meningkatkan keterlibatan siswa melalui pelacakan progres, notifikasi otomatis, dan umpan balik instan yang membuat siswa lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap proses belajar mereka.

Dalam konteks pembelajaran mandiri, LMS menyediakan akses fleksibel terhadap materi ajar, jadwal tugas, serta sumber daya tambahan yang memungkinkan siswa mengatur strategi belajarnya sendiri sesuai kebutuhan. LMS juga memfasilitasi pembelajaran asinkron bahwa siswa dapat mengakses materi kapan saja dan menyelesaikan tugas berdasarkan ritme masing-masing tanpa terikat waktu tertentu. Jadi, LMS tidak hanya menjadi alat administrasi pembelajaran; tetapi juga sarana strategis untuk



menciptakan pengalaman belajar yang inklusif, adaptif, dan berorientasi pada kemandirian belajar.

LMS dengan fitur *progress bar*, *badge*, *leaderboard*, serta modul mikro memungkinkan terciptanya pengalaman belajar yang utuh dan adaptif terhadap kebutuhan individual siswa. Siswa didorong melalui visualisasi capaian dan pemantauan progres yang transparan untuk lebih konsisten dan termotivasi dalam proses belajar (Rosário & Dias, 2022).

Di samping itu, integrasi antara gamifikasi, *microlearning*, dan *project-based learning* dapat membentuk sinergi pedagogis yang kuat dalam menciptakan pengalaman belajar yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*. Ketiga pendekatan ini dapat saling melengkapi. Gamifikasi memberikan dorongan motivasional dan dinamika pembelajaran yang menyenangkan; *microlearning* menyajikan materi secara ringkas, fokus, dan mudah diakses; dan *project-based learning* menawarkan konteks nyata yang memungkinkan siswa mengonstruksi makna secara mendalam melalui eksplorasi dan kolaborasi.

Saad & Zainudin (2024) menjelaskan bahwa *project-based learning* adalah model pengajaran yang menggunakan proyek-proyek kompleks sebagai sarana untuk mengajarkan konsep utama dan prinsip-prinsip pembelajaran serta untuk mendorong keterampilan pemecahan masalah, kerja sama, dan komunikasi. *Project-based learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa sehingga mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui proses investigasi yang panjang terhadap suatu pertanyaan, masalah, atau tantangan yang kompleks (Rehman dkk., 2024). Selain itu, *project-based learning* juga dipahami sebagai pendekatan instruksional yang membimbing siswa untuk bekerja dalam jangka waktu tertentu dalam menjawab pertanyaan yang mendorong rasa ingin tahu, memecahkan masalah nyata, serta menghasilkan produk dan presentasi autentik (Fitri dkk., 2024)

Dengan demikian, *project-based learning* mendukung prinsip *meaningful learning* karena proyek yang dikerjakan langsung berkaitan dengan kehidupan nyata siswa. Proyek juga membuka ruang bagi eksplorasi nilai, empati, dan pemaknaan personal terhadap konten yang dipelajari (Al-Busaidi & Al-Seyabi, 2021). Siswa dalam konteks ini menjadi subjek aktif yang mengonstruksikan pengetahuan berdasarkan pengalaman nyata,



bukan sekadar penerima informasi. Prinsip *mindful learning* tercermin dalam proses perancangan proyek, pelaksanaan, hingga evaluasi. Keterlibatan penuh dan reflektif siswa dalam setiap tahapan proyek memupuk kesadaran atas apa yang telah dipelajari dan mengapa mereka mempelajarinya (Feriyanto & Anjariyah, 2024). Sementara itu, elemen *joyful learning* muncul ketika siswa merasa tertantang, dihargai, dan memiliki otonomi dalam menentukan arah belajarnya (Bhakti dkk., 2019).

Penguatan *project-based learning* melalui gamifikasi dan *microlearning* menghasilkan ekosistem pembelajaran yang lebih menarik dan efektif. Gamifikasi dalam pelaksanaan proyek dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dan dinamika kerja kelompok. Sistem poin, tantangan antarkelompok, *badge digital*, dan *leaderboard* berfungsi sebagai insentif psikologis yang menciptakan suasana kompetitif sekaligus kolaboratif (Fadilla dkk., 2024). Gamifikasi juga membantu mendorong emosi positif, rasa bangga, dan semangat menyelesaikan tugas. Ketika siswa melihat bahwa setiap progres diakui dan dihargai, mereka terdorong untuk memberikan kontribusi terbaiknya. Ini sejalan dengan pendekatan afektif dalam pendidikan bahwa emosi positif menjadi pendorong keberhasilan akademik dan perkembangan sosial (Attarwiyah dkk., 2025). Sementara itu, *microlearning* memainkan peran penting dalam mendukung ketercapaian tujuan pembelajaran selama proyek berlangsung. Unit pembelajaran kecil dapat diberikan sebagai sumber belajar mandiri yang relevan dengan tahapan proyek tertentu (Sutarman dkk., 2025). Misalnya, tutorial singkat tentang metode riset, video penjelasan konsep statistik, atau infografik tentang teknik presentasi efektif dapat menjadi sumber belajar kontekstual dan aplikatif.

Dengan demikian, kombinasi antara *project-based learning*, gamifikasi, dan *microlearning* memungkinkan pembelajaran yang tidak hanya transformatif secara isi, tetapi juga bermakna secara proses dan hasil. Ketika ketiganya diterapkan secara terpadu, siswa tidak hanya menjadi lebih aktif secara kognitif dan afektif; tetapi juga mengalami proses belajar yang reflektif, relevan, dan membangkitkan semangat intrinsik untuk terus berkembang.

Dalam konteks integrasi *gamifikasi*, *microlearning*, dan *project-based learning*, *blended learning* menyediakan ruang dan medium yang mendukung implementasi ketiganya secara sinergis. *Blended learning* adalah sistem pembelajaran yang menggabungkan antara pembelajaran tatap



muka tradisional dan pembelajaran berbasis teknologi digital secara terintegrasi (Graham & Brigham, 2004). *Blended learning* juga dapat dipahami sebagai model pembelajaran formal bahwa siswa belajar melalui kombinasi antara konten digital dan pengalaman belajar langsung di sekolah dengan elemen-elemen kontrol atas waktu, tempat, jalur, atau kecepatan belajar berada di tangan siswa (Kumar dkk., 2021; Tong dkk., 2022). Di lain sisi, *blended learning* merupakan integrasi strategis dari pembelajaran daring dan tatap muka untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui kolaborasi, diskusi, dan refleksi dalam lingkungan yang saling melengkapi (Garrison & Vaughan, 2021).

Ashfaq (2023) menjelaskan bahwa *blended learning* bukan sekadar penggabungan dua format, melainkan sebuah pendekatan sistematis yang menyatukan keunggulan untuk menciptakan pengalaman belajar yang fleksibel dan efektif bagi siswa. *Blended learning* merupakan pendekatan pedagogis berbasis komunitas belajar (*community of inquiry*) yang mengedepankan interaksi kognitif, sosial, dan pengajaran dalam dua ranah, yakni daring dan luring yang menekankan elemen kontrol siswa dalam pembelajaran *blended* sehingga menjadikannya lebih personal, adaptif, dan berbasis kebutuhan tiap-tiap individu. Dengan demikian, *blended learning* memungkinkan terjadinya pengalaman belajar yang menyeluruh, kontekstual, dan adaptif terhadap kebutuhan siswa.

Cahyani dkk. (2021) menjelaskan bahwa *blended learning* mendukung *mindful learning* melalui aktivitas reflektif, interaksi sinkron dan asinkron, serta fleksibilitas dalam mengatur waktu dan cara belajar. Dukungan teknologi, seperti LMS, video konferensi, dan platform refleksi digital memungkinkan siswa untuk membangun kesadaran belajar secara sistematis. Aspek *meaningful learning* dalam *blended learning* diwujudkan melalui konteks pembelajaran yang nyata, penggunaan model *flipped classroom*, dan keterlibatan aktif dalam diskusi serta eksplorasi mandiri. Siswa tidak hanya menyerap konten, tetapi terlibat dalam proses pengonstruksian pengetahuan yang bermakna dan aplikatif (Ma, 2023). Sementara itu, *joyful learning* dalam *blended learning* terlihat dari bagaimana siswa menikmati proses belajarnya. Interaktivitas, personalisasi, serta penggunaan media menarik, seperti video, kuis *online*, dan diskusi daring membuat pembelajaran terasa menyenangkan dan tidak membosankan (Zainuddin dkk., 2020).



Perpaduan antara *gamifikasi*, *microlearning*, *project-based learning*, dan *blended learning* mencerminkan transformasi pedagogis yang menyeluruh dan manusiawi. Strategi ini tidak hanya efektif secara kognitif, tetapi juga relevan secara emosional dan spiritual. Pendidikan tidak lagi hanya tentang penguasaan konten, tetapi tentang membentuk individu yang reflektif, bermakna, dan berdaya juang tinggi. Penerapan pendekatan ini memerlukan dukungan sistemik berupa pelatihan guru yang berkelanjutan, pengembangan kurikulum berbasis teknologi, serta infrastruktur digital yang inklusif. Dengan desain pembelajaran yang tepat, siswa dapat tumbuh sebagai pemelajar sepanjang hayat yang sadar diri, antusias, dan terhubung secara sosial. Integrasi strategi ini dalam kerangka pendidikan yang holistik dan kontekstual bukan sekadar pilihan inovatif, melainkan menjadi kebutuhan untuk menjawab tantangan abad ke-21. Pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* adalah arah baru pendidikan dan melalui pendekatan transformatif berbasis teknologi. Arah ini semakin mungkin untuk diwujudkan.

Transformasi pendidikan digital harus tetap berpijak pada nilai-nilai kemanusiaan. Teknologi adalah alat, bukan tujuan. Substansi pendidikan tetaplah pembentukan manusia seutuhnya yang berpikir kritis, merasakan dengan empati, dan bertindak dengan integritas. Oleh karena itu, desain pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* harus dijaga agar tidak menjadi sekadar strategi teknokratis, tetapi ruang pertumbuhan yang utuh dan merdeka bagi setiap siswa. Melalui penguatan ini, pendekatan *gamifikasi*, *microlearning*, *project-based learning*, dan *blended learning* dapat benar-benar menjadi fondasi bagi pendidikan transformatif di era digital sekaligus menjaga arah kemanusiaannya agar tidak terseret arus efisiensi semata. Pendidikan abad ke-21 yang berkualitas bukan hanya menjawab tantangan zaman, melainkan juga membentuk masa depan yang lebih berkeadaban, inklusif, dan bermakna bagi semua.

Pemanfaatan Aplikasi Digital dan Platform Pembelajaran Interaktif

Transformasi pendidikan abad ke-21 tidak hanya ditandai oleh perubahan dalam pendekatan pedagogis, tetapi juga oleh adopsi masif terhadap



teknologi digital yang mengubah lanskap belajar mengajar secara fundamental. Pemanfaatan aplikasi digital dan platform pembelajaran interaktif telah membawa implikasi mendalam, tidak hanya dari sisi teknis pengelolaan pembelajaran; tetapi juga dalam menciptakan ruang pedagogis yang lebih reflektif, kontekstual, dan menggembirakan. Inovasi teknologi dalam konteks ini bukan hanya berfungsi sebagai alat bantu, melainkan menjadi katalisator dalam mewujudkan pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* yang merupakan tiga dimensi esensial yang menopang keterlibatan siswa secara holistik.

Pembelajaran yang *mindful* menekankan pentingnya kehadiran siswa secara penuh, perhatian yang sadar, serta pengelolaan diri dalam menjalani proses belajar. Adapun teknologi, seperti *learning management system* (LMS) telah menghadirkan fitur-fitur yang mendukung regulasi diri siswa secara aktif. Fitur pengingat tugas, pengaturan kalender belajar, serta pelacakan progres membantu siswa mengembangkan kesadaran terhadap waktu dan prioritas yang memungkinkan siswa untuk merancang pola belajar mandiri yang sesuai dengan ritme serta gaya belajar masing-masing (Furqon dkk., 2023). Hal ini sangat relevan dalam membangun *self-regulated learning*, yaitu kemampuan siswa untuk mengatur strategi belajar dan merefleksikan hasilnya secara mandiri (Lim dkk., 2020). Kemandirian ini mendorong lahirnya kesadaran belajar yang tidak dipaksakan dari luar diri siswa.

Selain itu, fitur pelacakan progres pada LMS menghadirkan visualisasi capaian yang memungkinkan siswa mengevaluasi kekuatan dan kelemahan secara objektif. Data yang ditampilkan, seperti grafik capaian, kehadiran, dan waktu belajar memberikan dasar bagi refleksi yang konstruktif dan metakognitif (Qazdar dkk., 2022). Fitur-fitur ini memperkuat kesadaran metakognitif, yaitu kemampuan cara berpikir yang merupakan elemen sentral dalam pembelajaran yang *mindful*. Ketika siswa memahami mengapa dan bagaimana mereka belajar, proses belajar menjadi lebih bermakna dan personal. Dalam kegiatan ini, kemudian terjadi hubungan antara kognisi dan afeksi karena siswa tidak hanya tahu apa yang telah dicapai; tetapi juga merasakan kemajuan secara emosional. Komponen jurnal daring dan forum refleksi juga memberi ruang bagi siswa untuk ekspresi diri dan memperluas dimensi personalnya dalam proses pembelajaran (Han dkk., 2023).



Di sisi lain, dimensi *meaningful learning* menekankan bahwa pengetahuan harus terhubung dengan konteks nyata dan pengalaman hidup siswa. Platform digital, seperti Padlet, Discord, Google Docs, dan Google Classroom menyediakan lingkungan belajar yang memungkinkan kolaborasi, dialog, serta pemecahan masalah secara kolektif. Kolaborasi ini tidak hanya mendukung prinsip konstruktivisme sosial, tetapi juga memberi ruang bagi siswa untuk membangun makna atas materi melalui interaksi interpersonal di antara siswa. Ketika siswa mengerjakan proyek bersama, memberikan umpan balik, atau menyampaikan pendapat dalam diskusi daring, mereka sedang mengalami proses konstruksi makna yang bersifat kontekstual dan transformatif (Saleem dkk., 2021). Contohnya, proyek berbasis komunitas memungkinkan siswa untuk mengaitkan konten pembelajaran dengan isu-isu sosial; seperti lingkungan, kesehatan, atau budaya lokal. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran bukan hanya proses akademik, melainkan juga proses menjadi warga dunia yang reflektif dan bertanggung jawab atas kehidupan bersama.

Sementara itu, *joyful learning* tidak sekadar menghadirkan hiburan dalam pembelajaran; tetapi menekankan pentingnya suasana belajar yang memotivasi, menyenangkan, dan menghargai perbedaan. Aplikasi kuis interaktif, seperti Kahoot! dan Quizizz menawarkan format pembelajaran berbasis gamifikasi yang dapat menstimulasi motivasi intrinsik dan rasa antusiasme belajar sehingga siswa dapat berpartisipasi aktif melalui tantangan, *reward*, dan *leaderboard*. Strategi ini terbukti meningkatkan keterlibatan emosional siswa serta memperkuat retensi pengetahuan melalui pengalaman belajar yang positif (Ashari dkk., 2023).

Adapun penggunaan poling *real-time*, seperti Mentimeter dan Slido juga berkontribusi dalam menciptakan ruang belajar yang inklusif dan demokratis sekaligus meningkatkan keterlibatan serta memperkuat retensi pengetahuan melalui pengalaman yang menyenangkan dan tidak menegangkan. Semua siswa, baik yang cenderung pasif atau enggan berbicara di ruang kelas fisik dapat menyampaikan pendapatnya. Pendekatan ini memperkuat rasa memiliki (*sense of belonging*) dan menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis serta memperkuat interaksi sosial yang sehat di antara mereka yang pada gilirannya meningkatkan kualitas interaksi sosial serta kolaborasi. Dengan demikian, *joyful learning*



tidak hanya fokus pada kesenangan sesaat; tetapi juga tentang rasa dihargai, rasa memiliki, dan motivasi intrinsik yang berkelanjutan (Khan, 2025).

Integrasi ketiga dimensi tersebut dalam lingkungan digital membawa konsekuensi pedagogis yang luas. Dari segi kognitif, *mindful learning* mendorong perhatian penuh, strategi belajar yang terencana, dan refleksi kritis. Fitur pelacakan progres dan jurnal refleksi pada LMS membantu siswa membentuk kesadaran metakognitif dan kemampuan evaluatif dalam mengelola proses belajarnya. Kemudian dari sisi afektif, *joyful learning* memfasilitasi emosi positif, menurunkan kecemasan belajar, dan membentuk motivasi yang tahan lama. Dengan pendekatan ini, siswa cenderung lebih terbuka terhadap tantangan belajar dan lebih siap menghadapi dinamika akademik. Adapun dari perspektif sosial, *meaningful learning* menciptakan ruang interaksi yang membangun keterampilan komunikasi, empati, dan kerja tim. Forum diskusi, proyek kelompok daring, serta fitur komentar dalam aplikasi kolaboratif melatih siswa untuk mendengar, merespons, dan mengonstruksikan ide bersama orang lain. Aspek sosial ini sangat penting dalam pendidikan karakter dan pembentukan kompetensi abad ke-21.

Namun, implementasi pendekatan ini juga menuntut kecermatan. Tidak semua fitur digital otomatis meningkatkan kualitas pembelajaran. Perlu pengelolaan dan desain instruksional yang matang agar teknologi tidak menjadi distraksi atau tidak terjadi pengalihan perhatian dari apa yang sedang difokuskan. Guru dan pendidik perlu menjalani pelatihan literasi digital dan pedagogi teknologi agar mampu merancang pengalaman belajar yang tidak hanya informatif, tetapi juga transformatif. Siswa, tidak terkecuali dari wilayah terpencil atau yang berkebutuhan khusus, dapat mengakses materi, berinteraksi dengan rekan sejawat, dan menyampaikan aspirasi melalui medium yang sesuai dengan preferensinya atau pilihan sesuai prioritas. Oleh karena itu, *universal design for learning* (UDL) dapat mendorong pendidik untuk menyediakan berbagai bentuk penyajian konten, ekspresi, dan motivasi agar semua siswa dalam semua kategori dapat terlibat secara maksimal (Saleem dkk., 2021). Integrasi teknologi digital harus tetap berakar pada prinsip pedagogis yang memanusiakan siswa. LMS bukan hanya alat administrasi, melainkan wahana refleksi. Aplikasi kuis juga bukan sekadar media hiburan, melainkan penguat motivasi belajar bagi siswa. Adapun media sosial edukatif bukan hanya tempat berbagi, melainkan



ruang kolaborasi dan negosiasi makna bahwa teknologi menjadi jembatan antara pengetahuan dan kemanusiaan.

Pemanfaatan aplikasi digital dan platform pembelajaran interaktif dalam pendidikan bukanlah tren sesaat, melainkan transformasi struktural yang harus diarahkan untuk mendukung pembentukan siswa sebagai pribadi yang utuh. Dengan mengintegrasikan *mindful learning* yang memupuk kesadaran, *meaningful learning* yang menumbuhkan relevansi, dan *joyful learning* yang menumbuhkan semangat, pendidikan digital dapat menjadi sarana strategis untuk menghadirkan pengalaman belajar yang tidak hanya efektif, tetapi juga berakar pada nilai, konteks, dan kemanusiaan. Desain pedagogis yang reflektif dan teknologi yang dipilih dengan bijak membuat pembelajaran abad ke-21 dapat melahirkan generasi pemelajar yang aktif, reflektif, kolaboratif, dan adaptif. Pendidikan tidak hanya tentang mengajarkan apa yang harus diketahui, tetapi juga tentang bagaimana menjadi manusia yang sadar, terhubung, dan bertumbuh bersama dalam dunia yang terus berubah.

Pada akhirnya, teknologi dan inovasi bukan hanya alat bantu pembelajaran, melainkan elemen integral dalam membangun pendidikan yang manusiawi, reflektif, dan kontekstual. Dengan desain pembelajaran yang menyelaraskan teknologi dan nilai-nilai pedagogis yang berpusat pada siswa, pendidikan abad ke-21 dapat menghasilkan generasi yang tidak hanya cakap secara akademik, tetapi juga matang secara emosional dan sosial. Inilah arah baru pendidikan digital, yakni membentuk manusia pemelajar yang sadar diri, terhubung dengan sesama, dan mampu bertumbuh secara bermakna dalam dunia yang terus berubah.

Batasan dan Tantangan Penggunaan Teknologi dalam Pendidikan

Transformasi digital dalam pendidikan telah menghadirkan peluang besar untuk mengakses pengetahuan secara luas dan fleksibel. Namun, inovasi ini juga diiringi oleh tantangan struktural dan pedagogis yang kompleks terutama terkait dengan kesenjangan digital, overstimulasi, serta rendahnya kompetensi TIK pendidik. Dalam konteks pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*, tantangan-tantangan tersebut secara langsung



memengaruhi kualitas dan kedalaman keterlibatan siswa dalam proses belajar. Kesenjangan digital sebagaimana dijelaskan oleh Van Dijk (2019) tidak hanya mencakup kepemilikan perangkat yang tidak memadai dan koneksi internet yang lemah, tetapi juga meliputi dimensi motivasional rendah, keterampilan yang kurang, dan penggunaan yang tidak tepat.

Ketika siswa tidak memiliki akses yang setara terhadap teknologi atau tidak memiliki literasi digital yang memadai, mereka kehilangan kesadaran dalam proses belajar yang reflektif dan kritis (*mindfulness*) karena lebih sibuk menavigasi hambatan teknis dibandingkan membangun makna dari pembelajaran. Di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan tanpa kontrol pedagogis dapat menimbulkan overstimulasi digital, yaitu kondisi ketika siswa terlalu terekspos oleh berbagai rangsangan visual, suara, dan notifikasi digital. Keadaan ini dapat mengganggu fokus belajar, menurunkan kapasitas berpikir tingkat tinggi dan mendalam (*deep thinking*), serta melemahkan keterlibatan psikologi siswa terhadap proses pembelajaran (Çela dkk., 2024; Gerlich, 2025). Distraksi digital yang berlebihan dalam konteks *joyful learning* justru menghilangkan rasa nyaman dan antusiasme belajar karena siswa justru dapat menjadi pasif, cemas, dan mudah lelah secara kognitif. Ketidakseimbangan ini menunjukkan bahwa teknologi yang tidak digunakan secara sadar dan tepat akan merusak pengalaman belajar siswa (Güngör & Kurt, 2024).

Selain itu, kompetensi TIK pendidik atau guru menjadi prasyarat mutlak dalam mengarahkan penggunaan teknologi yang tepat untuk mendukung terciptanya pembelajaran yang bermakna bagi siswa. Kompetensi digital pendidik yang rendah dalam mendesain strategi pembelajaran berbasis teknologi digital dapat menghambat terciptanya proses belajar yang relevan dan adaptif terhadap kebutuhan siswa. Ketika guru hanya memindahkan konten dari ruang kelas ke ruang daring tanpa pendekatan pedagogis yang reflektif, pembelajaran menjadi dangkal dan kehilangan makna (*meaningful*) (Amrouch dkk., 2020).

Sebaliknya, pendidik atau guru yang mampu memanfaatkan *learning management system* (LMS), media sosial edukatif, dan aplikasi interaktif secara terarah memiliki potensi besar dalam menciptakan pengalaman belajar yang tidak hanya efektif secara instruksional, tetapi juga kolaboratif, kontekstual, dan memberdayakan. Adapun ketika teknologi digital



diintegrasikan secara reflektif dalam desain pembelajaran, akan tercipta ruang belajar yang mendukung perkembangan kognitif, afektif, dan sosial siswa secara simultan (Bradley, 2020).

Secara kognitif, pendidik atau guru dapat memanfaatkan LMS untuk membangun alur pembelajaran yang terstruktur dan adaptif, menyediakan konten multimedia yang mendorong pemahaman konseptual, serta menyipkan asesmen formatif berbasis data yang membantu siswa mengidentifikasi kesenjangan belajar (Chahal & Patel, 2021). Fitur seperti pelacakan progres, kuis otomatis, dan forum diskusi menstimulasi pemikiran kritis dan metakognisi yang merupakan bagian penting dari *mindful learning* (Hedger, 2025).

Penggunaan aplikasi interaktif oleh pendidik atau guru, seperti Kahoot!, Mentimeter, atau FLIP dapat menumbuhkan motivasi intrinsik dalam diri siswa melalui suasana belajar yang menyenangkan, kompetitif secara sehat, dan memberikan penghargaan atas partisipasi aktif mereka. Gamifikasi dalam proses belajar terbukti meningkatkan rasa percaya diri, kepuasan belajar, dan keterlibatan emosional siswa terhadap materi (Zainuddin dkk., 2020). Adapun pemanfaatan media sosial edukatif, seperti Padlet, Google Classroom, atau Discord memungkinkan interaksi multidireksional yang memperkuat komunikasi interpersonal, kolaborasi kelompok, dan rasa memiliki dalam komunitas belajar (Ramadhani dkk., 2023). Aktivitas berbasis proyek kolaboratif dan *peer feedback* menciptakan lingkungan belajar yang egaliter bahwa setiap siswa memiliki peran aktif dalam proses konstruksi pengetahuan. Dengan demikian, pendidik atau guru yang cakap secara pedagogis dan digital mampu mengorkestrasi ketiga dimensi keterlibatan ini ke dalam ekosistem pembelajaran digital yang transformatif (Väättäjä & Ruokamo, 2021).

Untuk menciptakan ekosistem pembelajaran yang mendukung *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning*, tantangan-tantangan ini harus dihadapi pendidik secara sistemik. Artinya, guru perlu memiliki pendekatan holistik yang mencakup penyediaan infrastruktur secara merata bagi semua siswa tanpa kecuali, ada koneksi ke pelatihan literasi digital untuk pendidik dan siswa, serta memiliki desain pembelajaran yang mengedepankan keseimbangan antara interaktivitas dan ketenangan kognitif bagi guru dan siswa (Feriyanto & Anjariyah, 2024).



Untuk mewujudkan pendidikan yang transformatif di era digital, dibutuhkan sinergi antara dimensi teknis, pedagogis, dan afektif dalam seluruh proses pembelajaran. Tiga pilar utama yang meliputi akses infrastruktur secara merata, penguatan literasi digital, dan desain pembelajaran berbasis teknologi digital tidak dapat berdiri sendiri dan harus dipadukan secara sistemik dalam satu ekosistem pembelajaran yang utuh bagi siswa.

Infrastruktur yang inklusif memastikan bahwa tidak ada siswa yang tertinggal dari peluang pembelajaran akibat keterbatasan akses. Literasi digital yang kuat membekali guru dan siswa dengan keterampilan untuk menggunakan teknologi secara etis, reflektif, dan strategis (Katuli-Munyoro, 2023). Sementara itu, desain pembelajaran yang seimbang antara interaktivitas dan ketenangan kognitif menjadi penentu kualitas pengajaran guru dan kualitas keterlibatan siswa dalam pembelajaran bahwa siswa tidak hanya terlibat dalam proses pembelajaran secara kognitif, tetapi juga secara afektif dan sosial.

Ketiga dimensi ini bekerja secara terpadu untuk mencari solusi terhadap tantangan pendidikan, khususnya tantangan pembelajaran pada era digital secara sistemik, integratif, dan berkelanjutan. Penguatan literasi digital, pelatihan guru, kebijakan publik yang inklusif, serta desain pembelajaran yang adaptif dan partisipatif menjadi kunci keberhasilan pendidikan era digital. Ketika teknologi digital dikelola secara sadar dan reflektif oleh pendidik dalam kerangka pedagogis yang berpihak pada siswa, proses pembelajaran tidak hanya menjadi lebih efektif, tetapi juga menghadirkan pengalaman belajar yang utuh dan bermakna serta menggembirakan sehingga mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran di era digital secara menyeluruh dan memperkuat nilai-nilai kemanusiaan dalam pendidikan. Di sinilah makna sejati dari *mindful learning* (kesadaran penuh), *meaningful learning* (pemaknaan kontekstual), dan *joyful learning* (kegembiraan intrinsik) menemukan ruang aktualisasinya. Teknologi digital dalam konteks ini bukan sekadar alat bantu, melainkan jembatan menuju pembelajaran yang lebih inklusif, manusiawi, dan berorientasi masa depan.

Transformasi pembelajaran di era digital bukanlah sekadar perubahan format dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring, melainkan pergeseran paradigma yang menempatkan siswa sebagai pusat dalam



ekosistem pembelajaran yang aktif, reflektif, dan kolaboratif. Teknologi dan inovasi dalam konteks ini dapat menjadi sarana yang sangat strategis dalam mewujudkan pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*. Sementara itu, komitmen kolektif dari semua pemangku kepentingan pendidikan mulai dari pemerintah, lembaga pendidikan, guru, hingga siswa merupakan hal penting yang harus dimiliki agar transformasi digital untuk pendidikan yang transformatif dapat menjadi jalan menuju pendidikan yang lebih manusiawi, inklusif, dan berorientasi untuk masa depan yang lebih baik.



litnus



PERAN GURU & DESAIN PEMBELAJARAN

MINDFUL, MEANINGFUL, & JOYFUL





BAB 5

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN MINDFUL, MEANINGFUL, DAN JOYFUL

Skolastika Lelu



Perkembangan dunia pendidikan saat ini menuntut transformasi yang lebih dari sekadar perbaikan kurikulum atau peningkatan nilai akademik. Kualitas pembelajaran yang bermakna dan berkesan kini menjadi fokus utama seiring dengan kesadaran bahwa pendidikan tidak hanya membentuk kecakapan kognitif, tetapi juga karakter, kesejahteraan psikologis, dan empati sosial siswa. Dalam konteks inilah pendekatan *mindful*, *meaningful*, *joyful* (MMJ) muncul sebagai kerangka pedagogis yang tidak hanya menitikberatkan pada hasil belajar, tetapi juga pada proses pembelajaran yang menyadarkan, memberdayakan, dan menggembirakan.

Prinsip *mindful* (sadar), *meaningful* (bermakna), dan *joyful* (menyenangkan) merupakan fondasi penting dalam menciptakan pembelajaran yang utuh dan manusiawi. Pendekatan *mindful* mengajak guru dan siswa untuk hadir secara utuh dalam proses belajar, membangun kesadaran diri, dan mengelola emosi serta perhatian. Kemudian *meaningful learning* menekankan pentingnya keterkaitan materi pembelajaran dengan kehidupan nyata siswa, relevansi sosial, dan pengalaman personal. Sementara itu, *joyful* menciptakan ruang belajar yang menyenangkan, bebas tekanan, dan memicu rasa ingin tahu melalui metode yang kreatif dan interaktif. Ketiganya sejalan dengan filosofi Merdeka Belajar dan telah mendapatkan tempat dalam pengembangan Kurikulum Merdeka di Indonesia (Kemendikbudristek, 2022).

Namun, implementasi prinsip MMJ tidak bisa dilakukan secara seragam. Konteks pendidikan yang berbeda dari segi jenjang, budaya, maupun kebijakan memerlukan adaptasi strategi agar pendekatan ini dapat diterapkan secara efektif. Di pendidikan dasar, pendekatan MMJ dapat ditanamkan melalui permainan, cerita, dan eksplorasi. Di jenjang menengah, penerapannya melibatkan refleksi diri, proyek sosial, dan diskusi bermakna. Adapun di perguruan tinggi, MMJ berperan dalam membentuk pemelajar dewasa yang sadar nilai, reflektif, dan mampu menyusun makna dalam perjalanan akademiknya.

Selain itu, keberagaman budaya, sosial-ekonomi, dan kebutuhan khusus dalam ruang kelas menuntut bahwa pendekatan MMJ juga harus inklusif. Pendidikan inklusif bukan hanya menempatkan semua anak dalam satu kelas, tetapi juga menjamin bahwa proses pembelajaran yang dijalani setiap siswa sesuai dengan kebutuhan, kekuatan, dan potensi unik



mereka. Dengan pendekatan yang terintegrasi, pendidikan diharapkan bukan hanya mencetak individu yang cerdas; melainkan juga manusia yang sadar, berdaya, dan bahagia.

Penerapan Pembelajaran *Mindful, Meaningful, dan Joyful* di Berbagai Jenjang Pendidikan

Penerapan di Pendidikan Dasar (SD/MI)

Pendidikan dasar merupakan jenjang krusial dalam pembentukan karakter, kebiasaan belajar, serta pondasi literasi dan numerasi siswa. Pada tahap ini, anak-anak berada dalam fase perkembangan kognitif operasional konkret sehingga lebih mudah memahami konsep melalui pengalaman langsung, visualisasi, dan interaksi sosial (Piaget, 1977). Oleh karena itu, pendekatan MMJ menjadi sangat relevan untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif, adaptif, dan penuh semangat.

1. Pembelajaran yang *mindful*

Aspek *mindful* dalam pendidikan dasar mengacu pada pengembangan kesadaran diri, perhatian terhadap emosi, serta keterlibatan penuh dalam aktivitas belajar. Guru dapat mengintegrasikan praktik kesadaran melalui kegiatan reflektif sederhana, seperti cek emosional siswa di pagi hari, latihan pernapasan ringan sebelum pelajaran dimulai, atau *journaling* dengan panduan visual. Menurut Suwignyo & Surya (2021), guru yang melatih siswa dengan melakukan teknik pernapasan sadar, mengajak bermain permainan tradisional dengan fokus penuh, dan mengintegrasikan latihan perhatian dalam aktivitas rutin dapat meningkatkan cara mengelola emosi dan mampu berinteraksi secara lebih positif terhadap lingkungan sosialnya. Dengan demikian, pendekatan *mindfulness* dapat memperkuat regulasi emosi dan keterlibatan kognitif siswa secara signifikan.

Sementara itu, Bakosh dkk. (2016) berpendapat bahwa pelatihan *mindfulness* untuk siswa sekolah dasar mungkin akan efektif dalam meningkatkan kinerja mata pelajaran tertentu. Aktivitas ini membantu siswa mengenali dan mengelola perasaan, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan fokus dan kesiapan belajar. Praktik *mindfulness* juga



dapat ditanamkan melalui cerita yang menggambarkan emosi, pengambilan keputusan yang etis dan aktivitas literasi harian, serta diskusi terbimbing tentang peristiwa sehari-hari (Handayani, 2021). CASEL (2021) menjelaskan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial-emosional siswa yang berdampak pada peningkatan hubungan antarsiswa dan hasil belajar jangka panjang.

Penerapan *mindfulness* di lingkungan sekolah, baik swasta maupun negeri memiliki peran penting dalam membantu meningkatkan konsentrasi siswa. Moore dan Malinowski (2009) menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan langsung dengan kemampuan memusatkan perhatian pada suatu objek tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dalam proses pembelajaran sangatlah penting untuk mendukung fokus siswa. Selain itu, praktik tersebut juga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa.

2. Pembelajaran yang *meaningful*

Pembelajaran bermakna pada jenjang pendidikan dasar menekankan relevansi materi dengan dunia nyata anak-anak. Dalam hal ini, guru dapat mengaitkan isi pelajaran dengan pengalaman sehari-hari, lingkungan sekitar, budaya lokal, dan minat siswa. Misalnya, pembelajaran Matematika dapat dihubungkan dengan aktivitas belanja di pasar atau pelajaran IPA dikaitkan dengan merawat tanaman di halaman sekolah. Selain itu, pendekatan tematik yang digunakan dalam Kurikulum Merdeka mendukung pembelajaran lintas mata pelajaran dengan satu tema utama, seperti tema “Lingkungan”, “Kesehatan”, atau “Teknologi Sederhana”. Pendekatan ini memudahkan siswa memahami keterkaitan antarkonsep dan menjadikan proses belajar lebih utuh serta bermakna (Kemendikbudristek, 2022). Guru juga dapat menerapkan *project-based learning* skala kecil, seperti membuat poster kampanye hemat energi atau buku cerita sederhana. Kegiatan ini mendorong anak untuk berkreasi, bekerja sama, dan menginternalisasi pelajaran melalui pengalaman langsung.

3. Pembelajaran yang *joyful*

Aspek *joyful* menekankan bahwa proses belajar harus menyenangkan, menginspirasi, dan tidak menekan. Suasana kelas yang positif, interaksi hangat dengan guru, serta penggunaan media dan metode



yang kreatif menjadi kunci keberhasilan pendekatan ini. Pemanfaatan lagu, permainan edukatif, eksperimen sederhana, video pendek, dan seni (gambar, tari, drama) dapat meningkatkan motivasi belajar serta partisipasi siswa. Menurut Yusnidar (2020), penggunaan media cerita digital dan permainan peran di kelas awal SD terbukti mampu meningkatkan pemahaman konsep dan kemampuan literasi siswa. Guru juga dapat melibatkan siswa dalam pengambilan keputusan kecil, seperti memilih tema cerita atau jenis permainan untuk menciptakan rasa kepemilikan serta semangat belajar.

Penerapan di Pendidikan Menengah (SMP/SMA/SMK)

Pendidikan menengah merupakan fase transisi penting dalam perkembangan siswa yang mana mereka mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, dan mencari makna dari proses belajar. Pada tahap ini, siswa tidak lagi hanya membutuhkan informasi; melainkan juga inspirasi, relevansi, dan koneksi emosional dalam proses pembelajaran. Untuk mengatasi hal ini, pendekatan *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* sangat penting untuk diterapkan sebagai strategi membangun pengalaman belajar yang tidak hanya efektif secara akademik, tetapi juga sehat secara psikologis dan sosial.

1. Pembelajaran yang *mindful*

Di tingkat menengah, pendekatan *mindful* difokuskan pada peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan regulasi perhatian. Siswa di usia remaja cenderung mengalami perubahan emosional yang dinamis dan rentan terhadap stres akademik maupun sosial. Praktik *mindfulness*, seperti refleksi harian, *journaling*, dan latihan pernapasan dapat membantu siswa memahami emosi mereka, meningkatkan fokus, dan memperbaiki relasi interpersonal. Guru dapat memulai pelajaran dengan pertanyaan reflektif seperti “apa perasaanmu hari ini?” atau menyediakan waktu singkat untuk diam hening sebelum pembelajaran dimulai. Selain itu, kegiatan diskusi nilai atau *circle time* untuk menyampaikan pandangan dan perasaan juga memperkuat keterhubungan sosial dalam kelas.

Studi dari CASEL (2020) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran sosial-emosional berbasis *mindfulness* memiliki



tingkat kehadiran, empati, dan pengendalian diri yang lebih tinggi. Sementara itu, Wijaya (2022) dalam penelitiannya yang melibatkan siswa SMA yang mengikuti program intervensi 10 hari yang menggabungkan latihan *mindfulness* dan refleksi tertulis harian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar dan penurunan perilaku malas. Mereka menyatakan bahwa sesi *mindfulness* membantu menyadari pikiran negatif, sedangkan refleksi harian membentuk rasa tanggung jawab terhadap tujuan belajar. Dengan demikian, kombinasi *mindfulness* dan refleksi memperkuat motivasi dan membentuk kesadaran belajar mandiri pada remaja.

2. Pembelajaran yang *meaningful*

Pembelajaran bermakna pada jenjang menengah perlu dikaitkan dengan dunia nyata siswa dan isu-isu yang relevan secara sosial maupun personal. Guru dapat menggunakan pendekatan *project-based learning* dan *inquiry-based learning* untuk mendorong siswa menemukan solusi atas masalah nyata yang mereka hadapi di lingkungan sekitar, seperti polusi, ketimpangan sosial, atau digitalisasi. Contohnya, siswa SMA bisa diajak membuat proyek kampanye anti-*bullying* berbasis media sosial atau siswa SMK mengembangkan prototipe produk UMKM melalui kolaborasi dengan komunitas lokal. Dengan demikian, siswa merasa bahwa pembelajaran memiliki dampak nyata dan tidak sekadar memenuhi tuntutan kurikulum. Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip *constructivism* bahwa siswa membangun pengetahuannya melalui pengalaman dan keterlibatan aktif. Menurut Tan dkk. (2021), pembelajaran bermakna memperkuat hubungan antara guru dan siswa karena guru dianggap sebagai fasilitator belajar yang memahami konteks kehidupan siswa, bukan sekadar penyampai materi.

3. Pembelajaran yang *joyful*

Remaja memiliki kebutuhan sosial yang tinggi dan cenderung belajar lebih baik dalam suasana yang tidak mengancam dan memberi ruang eksplorasi. Pembelajaran yang menyenangkan dapat dihadirkan melalui permainan edukatif, simulasi, debat, eksperimen, drama, dan penggunaan teknologi interaktif. *Joyful learning* tidak berarti bermain-main, tetapi justru menciptakan lingkungan belajar yang positif dan penuh keterlibatan emosional. Guru dapat memberikan kebebasan



kepada siswa untuk memilih topik tugas, jenis media presentasi, atau bentuk akhir proyek; seperti vlog, poster, atau drama. Purwanto dkk. (2022) dalam penelitiannya yang dilakukan di sekolah menengah di Yogyakarta menunjukkan bahwa penggunaan *flipped classroom* dan pembelajaran berbasis video meningkatkan kepuasan dan keterlibatan belajar siswa secara signifikan. Penerapan pendekatan *mindful, meaningful, joyful* di pendidikan menengah tidak hanya meningkatkan kualitas akademik, tetapi juga membentuk siswa yang sadar diri, peduli, dan mampu belajar dengan bahagia. Dalam konteks remaja yang sedang membentuk identitas dan mengalami tantangan emosional, pendekatan ini memberikan fondasi kuat untuk pembelajaran yang mendalam dan transformatif. Dengan dukungan kebijakan, pelatihan guru, dan fleksibilitas kurikulum, MMJ dapat menjadi jalan menuju pendidikan menengah yang lebih holistik dan relevan.

Penerapan di Pendidikan Tinggi

Pendidikan tinggi bukan hanya tempat untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga ruang untuk mengembangkan karakter, pemikiran reflektif, dan kesadaran sosial mahasiswa sebagai calon intelektual dan pemimpin masa depan. Di tengah tantangan global yang kompleks mulai dari tekanan akademik, kompetisi kerja, hingga krisis makna hidup di kalangan mahasiswa, pendekatan MMJ menjadi strategi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya berkualitas, tetapi juga manusiawi.

1. Pembelajaran yang *mindful*

Pembelajaran *mindful* dalam konteks pendidikan tinggi menekankan pentingnya kehadiran utuh mahasiswa dan dosen dalam proses belajar. Praktik ini tidak terbatas pada teknik meditasi atau hening, tetapi mencakup budaya akademik yang reflektif, terbuka, dan empatik. Mahasiswa diajak untuk menyadari apa yang mereka pelajari, mengapa mereka mempelajarinya, dan bagaimana materi itu terhubung dengan nilai dan tujuan hidup mereka. Implementasinya dapat berupa *reflective journal* di akhir perkuliahan, diskusi terbimbing tentang dilema etis dalam bidang studi, atau kegiatan *check-in* emosional di kelas daring. Dalam konteks ini, dosen memainkan peran sebagai fasilitator



dialog reflektif dan pembimbing proses pembelajaran yang tidak hanya menuntut kognisi; tetapi juga kesadaran nilai.

Studi oleh Zajonc (2013) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran kontemplatif meningkatkan keterlibatan intelektual dan emosi positif mahasiswa dalam berbagai disiplin ilmu. Studi ini dilakukan pada mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi. Hal senada juga dikatakan oleh Marlina & Fitria (2021) yang menyelenggarakan pelatihan *mindfulness* selama dua minggu dengan menggunakan teknik pernapasan sadar dan latihan konsentrasi berbasis audio. Hasil evaluasi menggunakan skala kecemasan menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat stres akademik peserta. Mahasiswa juga merasa lebih fokus, tenang, dan mampu mengelola beban tugas dengan lebih baik. Dengan demikian, pelatihan *mindfulness* mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan belajar dalam konteks pembelajaran daring.

2. Pembelajaran yang *meaningful*

Pembelajaran di perguruan tinggi harus mampu menjawab pertanyaan krusial mahasiswa: “untuk apa saya belajar ini?”. Oleh karena itu, pendekatan *meaningful* menuntut dosen untuk mengaitkan materi akademik dengan realitas sosial, kebutuhan komunitas, atau perkembangan global di bidang keilmuannya. Contoh konkret implementasinya ialah mahasiswa psikologi melakukan *service learning* dengan mendampingi anak berkebutuhan khusus di panti asuhan, mahasiswa teknik mengembangkan prototipe teknologi tepat guna di desa mitra kampus, dan mahasiswa sastra melakukan penelitian naratif terhadap komunitas marginal. Pembelajaran berbasis masalah (*problem-based learning*), studi kasus, kuliah tamu praktisi, dan kerja lapangan merupakan bentuk strategi pedagogis yang dapat mewujudkan prinsip *meaningful*. Dolmans dkk. (2005) menyatakan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam PBL menunjukkan peningkatan kemandirian belajar dan motivasi intrinsik.

3. Pembelajaran yang *joyful*

Pembelajaran yang menyenangkan di perguruan tinggi bukan berarti mengurangi kedalaman akademik, tetapi menciptakan atmosfer belajar yang bebas tekanan, komunikatif, dan memfasilitasi kreativitas. Banyak



mahasiswa mengalami kejenuhan karena metode ceramah konvensional, evaluasi yang kaku, dan minimnya ruang dialog. Oleh karena itu, penting untuk menghadirkan *joyful learning* di tengah-tengah perkuliahan. Pendekatan ini dapat dilakukan dengan menggunakan metode diskusi terbuka dan debat interaktif; memanfaatkan media visual, siniar, atau digital *storytelling*; serta memberikan ruang pilihan bagi mahasiswa untuk menentukan topik tugas akhir atau proyek kelas.

Di beberapa perguruan tinggi, penerapan *flipped classroom* dan *gamifikasi* dalam pembelajaran daring dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dan kualitas hasil belajar (Purwanto dkk., 2022). Kelas yang menyenangkan juga menciptakan hubungan sosial yang sehat antara mahasiswa dan dosen yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan rasa memiliki terhadap proses belajar. Implementasi pendekatan *mindful*, *meaningful*, atau *joyful* dalam pendidikan tinggi merupakan respons terhadap kebutuhan mahasiswa masa kini yang tidak hanya belajar untuk nilai, tetapi juga untuk hidup yang lebih sadar, terarah, dan bermakna. Pendekatan ini membuka peluang bagi dosen dan institusi untuk menciptakan pembelajaran yang tidak hanya membangun intelektualitas, tetapi juga memperkuat karakter dan empati sosial mahasiswa. Dalam era global yang sarat ketidakpastian, pendidikan tinggi yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* adalah fondasi dari generasi pemelajar yang resilien dan transformatif.

Studi Kasus dari Berbagai Negara dan Budaya

Pendekatan MMJ telah lama diterapkan oleh negara-negara maju dan negara-negara berkembang dalam penyelenggaraan pendidikan. Ini karena generasi sekarang tidak hanya dituntut mampu memahami materi, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menyelesaikan masalah, menemukan solusi, dan menciptakan hal baru yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan juga orang-orang di sekitarnya. Oleh sebab itu, pembelajaran harus dilakukan secara sadar, bermakna, dan menyenangkan. Di bawah ini telah disajikan gambaran dari beberapa negara yang telah mengimplementasikan pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*.



1. Finlandia: *phenomenon-based learning* yang *meaningful* dan *joyful*
Finlandia telah lama dikenal sebagai pelopor pendidikan progresif berbasis kepercayaan dan otonomi guru. Salah satu pendekatan khas Finlandia adalah *phenomenon-based learning* yang menekankan pembelajaran lintas disiplin berbasis fenomena nyata. Jadi, siswa belajar bukan melalui mata pelajaran yang terpisah; melainkan melalui tema besar seperti “energi terbarukan” atau “urbanisasi”. Prinsip *meaningful* ini tecermin dalam cara pembelajaran dikaitkan dengan kehidupan nyata siswa, sedangkan *joyful learning* hadir melalui proses eksplorasi terbuka, kolaboratif, dan bebas tekanan ujian nasional. Guru memberikan ruang bagi siswa untuk bertanya, merancang proyek, dan merefleksikan proses belajar mereka. Menurut Sahlberg (2015), pendekatan ini berhasil menciptakan pembelajaran yang relevan, menyenangkan, dan berdampak jangka panjang terhadap motivasi siswa.
2. Singapura: *applied learning programme* (ALP) dan pembelajaran berbasis nilai
Singapura menerapkan ALP di sekolah menengah sebagai bentuk pembelajaran berbasis proyek dan kehidupan nyata. Dalam konteks ini, siswa diajak mengeksplorasi solusi bagi masalah sosial, lingkungan, dan teknologi menggunakan pendekatan desain inovasi. ALP dirancang tidak hanya untuk mendorong keterampilan abad ke-21, tetapi juga untuk mengembangkan pemaknaan belajar dan kebermaknaan sosial. Aspek *mindful* muncul dalam refleksi yang ditanamkan pada setiap tahap proyek, sedangkan *meaningful* terlihat dalam hubungan nyata proyek dengan masyarakat. Adapun *joyful learning* didukung oleh atmosfer kolaboratif, kegiatan eksploratif, dan penghargaan terhadap kreativitas siswa. Menurut Tan dkk. (2021), ALP memang dapat meningkatkan motivasi intrinsik, keterlibatan, dan rasa percaya diri siswa dari berbagai latar belakang budaya.
3. Jepang: *lesson study* dan budaya refleksi guru
Di Jepang, kualitas pembelajaran dijaga melalui pendekatan *lesson study* atau praktik kolaboratif guru dalam merancang, mengobservasi, dan merefleksikan pelajaran. Meskipun fokus utamanya pada pengembangan profesional guru, dampaknya sangat besar terhadap kualitas pengalaman belajar siswa. Pembelajaran menjadi lebih *mindful*



karena guru mempertimbangkan secara mendalam aspek emosi, kesulitan konsep, dan interaksi siswa. Selain itu, pembelajaran dirancang dengan mempertimbangkan makna lokal, relevansi konteks budaya, dan cara siswa memahami konsep mewujudkan *meaningful learning*. Suasana kelas juga sering melibatkan diskusi bebas, dialog kelompok, dan pertanyaan terbuka yang membangun keterlibatan serta kegem-biraan belajar.

4. India: pendidikan berbasis komunitas yang *meaningful* dan inklusif
India menghadapi tantangan pendidikan yang kompleks terutama di wilayah perdesaan dan komunitas marjinal. Salah satu inovasi yang muncul adalah pembelajaran berbasis komunitas (*community-based education*) yang dirancang oleh organisasi, seperti Pratham dan Barefoot College. Di sekolah ini, siswa belajar melalui proyek berbasis masalah lokal, misalnya tentang air bersih, pertanian, atau literasi keuangan yang membuat pembelajaran terasa bermakna dan aplikatif. Aspek *joyful learning* diperkuat melalui pendekatan seni, permainan, dan cerita rakyat lokal. Selain itu, guru menggunakan metode reflektif dan pendekatan berbasis nilai untuk membangun empati sosial. Pendekatan ini juga mendukung pendidikan inklusif karena mayoritas siswa adalah perempuan dan berasal dari kelompok terpinggirkan yang selama ini terabaikan oleh sistem formal (Srivastava, 2020).
5. Australia: integrasi *mindfulness curriculum* di sekolah dasar
Australia telah mengintegrasikan *mindfulness curriculum* di beberapa wilayah sebagai upaya menurunkan kecemasan siswa, meningkatkan fokus, dan memperkuat kesejahteraan emosional. Program seperti Smiling Mind dan MindUP mengajarkan anak-anak tentang kesadaran napas, pengenalan emosi, serta empati dan perhatian penuh. Aspek *mindful* sangat dominan dalam pendekatan ini, tetapi harus dikombinasikan dengan kegiatan yang menyenangkan dan adaptif. Oleh karena itu, guru dilatih untuk menjadi fasilitator *social-emotional learning* (SEL) dan mendorong siswa untuk memaknai pengalaman belajar dalam konteks kehidupan personal dan sosial. Evaluasi dari OECD (2021) menunjukkan bahwa program ini meningkatkan ketahanan emosi, prestasi belajar, dan hubungan antarsiswa di lingkungan kelas multikultural.



6. Indonesia: implementasi Kurikulum Merdeka dan Sekolah Penggerak Di Indonesia, prinsip *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* secara eksplisit menjadi bagian dari arah Kurikulum Merdeka. Sekolah Penggerak diberi fleksibilitas untuk mengembangkan modul ajar yang kontekstual, membangun karakter siswa, dan menyenangkan secara proses. Di sekolah dasar, guru menerapkan refleksi emosional pagi, pembelajaran berbasis tema lokal, dan aktivitas berbasis seni. Di jenjang menengah dan SMK, siswa dilibatkan dalam proyek wirausaha sosial, kampanye literasi digital, atau praktik kerja industri berbasis komunitas. Guru juga didorong untuk melakukan refleksi bersama siswa dan menyesuaikan evaluasi dengan keberagaman gaya belajar. Berdasarkan laporan Kemendikbudristek (2022), terdapat peningkatan motivasi belajar, partisipasi aktif, dan kepuasan belajar siswa pada sekolah yang menerapkan prinsip ini secara konsisten.

Studi kasus dari berbagai negara menunjukkan bahwa implementasi prinsip *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* dapat dilakukan secara kontekstual dan beragam sesuai dengan nilai budaya, kebijakan pendidikan, dan kondisi sosial masyarakat setempat. Kunci keberhasilannya terletak pada otonomi guru dalam merancang pembelajaran, refleksi sebagai bagian dari proses belajar, keterkaitan pembelajaran dengan realitas siswa, serta atmosfer kelas yang menyenangkan dan membebaskan. Dengan belajar dari praktik-praktik internasional dan lokal, guru dan para pemangku kepentingan dapat membangun model pendidikan yang lebih humanis, kontekstual, dan inklusif.

Adaptasi untuk Kebutuhan Khusus dan Pendidikan Inklusif

Pendidikan yang baik bukan hanya yang meraih prestasi akademik tinggi, melainkan yang menerima dan merayakan keberagaman siswa. Dalam konteks inilah pendekatan MMJ menjadi sangat relevan untuk diterapkan dalam pendidikan inklusif, yakni pendidikan yang memberikan akses dan kesempatan kepada semua siswa secara setara termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus. Pendekatan MMJ mengedepankan kesadaran



diri, makna personal, dan kebahagiaan dalam belajar sehingga mendukung terciptanya lingkungan belajar yang ramah, adaptif, dan empatik.

1. Prinsip *mindful*: menumbuhkan kesadaran diri dan empati
Pada siswa berkebutuhan khusus seperti anak dengan hambatan belajar, spektrum autisme, atau gangguan pemusatan perhatian, penerapan *mindful learning* sangat membantu dalam pengelolaan emosi, kece-masan, dan interaksi sosial. Latihan kesadaran diri, seperti perna-pasan sadar, *check-in* emosional, atau *social story* dapat membantu siswa mengenali perasaannya dan membangun ketenangan sebelum memulai aktivitas belajar. Bagi guru, menjadi *mindful educator* berarti menyadari bahwa setiap anak belajar secara unik dan membutuhkan pendekatan yang fleksibel. Praktik ini dapat membantu mencegah stigma dan mendorong pendekatan yang humanistik. Menurut Florian & Black-Hawkins (2011), praktik inklusi berbasis kesadaran (*inclusive pedagogy*) mendorong guru untuk fokus pada apa yang semua siswa bisa lakukan, bukan apa yang mereka tidak bisa lakukan.
2. Prinsip *meaningful*: memberikan pembelajaran yang relevan dan kontekstual
Pembelajaran yang *meaningful* bagi siswa berkebutuhan khusus bukan berarti disederhanakan, tetapi disesuaikan secara kontekstual dengan kehidupan, minat, dan gaya belajar mereka. Misalnya, anak tunanetra belajar IPA dengan alat bantu *tactile* atau audio; anak dengan disleksia mengakses teks melalui program pembaca suara (*text-to-speech*); atau anak dengan *slow learner* belajar Matematika melalui benda konkret dari lingkungan rumah. Makna juga diperoleh ketika siswa merasa dihargai dan berkontribusi dalam proses belajar. Guru dapat melibat-kan siswa dalam pemilihan tema tugas atau proyek sederhana yang mencerminkan kehidupan nyata siswa dan lingkungan sekitar. Prinsip ini sejalan dengan pendekatan *universal design for learning* (UDL) yang mendorong representasi ganda (visual, audio, dan kinestetik) serta berbagai cara untuk mengekspresikan pemahaman (CAST, 2018).
3. Prinsip *joyful*: membangun pengalaman belajar yang positif dan aman
Siswa dengan kebutuhan khusus sering kali mengalami tekanan psiko-logis akibat stigma sosial, kesenjangan pencapaian akademik, atau rasa frustrasi karena perbedaan kemampuan belajar. Studi oleh Wang & Hall



(2019) menunjukkan bahwa pengalaman belajar negatif pada siswa berkebutuhan khusus dapat berdampak langsung pada kesejahteraan emosional dan harga diri mereka dalam lingkungan sekolah inklusif. Dalam konteks ini, pendekatan *joyful learning* menjadi jembatan penting untuk mengubah persepsi belajar dari “beban” menjadi “petualangan” yang bermakna dan menyenangkan. Pembelajaran yang bersifat menyenangkan terbukti dapat mengaktifkan dopamin, neurotransmitter yang berperan dalam motivasi, pembentukan memori, dan penguatan perhatian (Schott dkk., 2008; Tyng dk., 2017). Ketika siswa merasa senang dan aman secara emosional, proses kognitif menjadi lebih terbuka untuk menerima dan menyimpan informasi.

Guru dapat menggunakan berbagai metode untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendukung kebutuhan siswa inklusif. Misalnya, musik dan lagu dapat meningkatkan memori jangka panjang dan membangun asosiasi emosional positif terhadap materi pembelajaran (Hallam, 2010). Selain itu, permainan dengan aturan sederhana membantu membangun fokus, melatih pengambilan keputusan, serta memperkuat kerja sama antarsiswa termasuk antara siswa reguler dan siswa berkebutuhan khusus (Griffiths dkk., 2022). Adapun kegiatan seni, seperti menggambar, bermain peran, atau membuat karya visual juga terbukti efektif untuk meningkatkan ekspresi diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan partisipasi aktif, terutama bagi anak-anak dengan autisme atau ADHD (Eren dan Deniz, 2020). Aktivitas seni juga melibatkan jalur dopaminergik yang terkait dengan sistem penghargaan dan perasaan keterlibatan sosial.

Dengan mengintegrasikan pendekatan *joyful* ke dalam pembelajaran inklusif, guru tidak hanya meningkatkan efektivitas akademik, tetapi juga membangun iklim psikologis yang positif sehingga tiap-tiap siswa merasa diterima, percaya diri, dan siap belajar dengan semangat. *Joyful learning* bukan sekadar metode hiburan, melainkan strategi neuropsikologis yang selaras dengan prinsip pembelajaran holistik berbasis empati dan kesadaran.

Berikut terdapat beberapa strategi konkret yang mengadaptasi pendekatan MMJ untuk pendidikan inklusif.



Prinsip	Strategi Adaptif untuk Inklusi
<i>Mindful</i>	Latihan kesadaran diri, <i>circle time</i> , <i>social story</i> , dan refleksi emosional dengan gambar warna atau simbol.
<i>Meaningful</i>	Tugas proyek berbasis minat, aktivitas fungsional (seperti berbelanja dan menyiapkan makanan), dan konten berbasis lingkungan siswa.
<i>Joyful</i>	Permainan edukatif inklusif, penggunaan musik dan seni, umpan balik positif, dan humor di kelas.

Dalam konteks pendidikan inklusif, kolaborasi antara guru reguler dan guru pendamping khusus (GPK) menjadi penting untuk menyusun *individualized education program* (IEP) yang mengintegrasikan ketiga prinsip MMJ. Dengan demikian, siswa tidak dipisahkan dari kelas, tetapi difasilitasi untuk tumbuh dalam kelas yang sama dengan teman sebaya.

Penerapan pendekatan MMJ dalam pendidikan inklusif semakin mendapatkan perhatian luas di berbagai negara. Tiga contoh praktik dari Kanada, Indonesia, dan Australia menunjukkan bagaimana MMJ diintegrasikan secara kontekstual untuk mendukung siswa berkebutuhan khusus, seperti ADHD dan autisme ringan.

1. Kanada

Di Kanada, pendekatan MMJ terintegrasi secara formal dalam kebijakan *individualized education program* (IEP) yang wajib diterapkan siswa berkebutuhan khusus. IEP tidak hanya menetapkan rencana belajar, tetapi juga memuat refleksi diri, strategi sosial-emosional, dan pilihan pembelajaran yang sesuai dengan preferensi individu. Guru menggunakan perangkat, seperti *choice board* dan *learning menu* untuk memberikan kebebasan dalam memilih aktivitas belajar. Hal ini menciptakan ruang aman bagi siswa untuk memahami cara belajar dan rasa dihargai sebagai individu. Meiklejohn dkk. (2012) dalam penelitiannya mendukung efektivitas pendekatan ini dengan menyatakan bahwa integrasi *mindfulness* dalam pendidikan K-12 membantu membangun ketahanan siswa dan guru melalui kesadaran diri dan refleksi terarah.

2. Indonesia

Di Indonesia, praktik inklusif berbasis MMJ berkembang secara kontekstual di beberapa sekolah inklusi di Yogyakarta dan Surabaya.



Utami (2022) menunjukkan bahwa guru menggunakan refleksi visual harian dalam bentuk kartu ekspresi untuk membantu siswa mengenali emosinya. Selain itu, penilaian dilakukan berdasarkan kemajuan individual, bukan standar kolektif. Ini memperkuat prinsip metakognisi dan *mindfulness* yang tidak menuntut kesempurnaan, tetapi kesadaran dan pertumbuhan diri. Menariknya, pendekatan MMJ di Indonesia juga dimanfaatkan untuk membangun empati siswa reguler terhadap ABK, bukan hanya sebagai alat bantu belajar. Dalam studi lain, Suwignyo & Surya (2021) juga mencatat bahwa adaptasi lokal seperti cerita rakyat dan permainan tradisional dapat digunakan sebagai media reflektif berbasis *mindfulness*.

3. Australia

Di Australia, implementasi MMJ dilakukan melalui platform digital seperti *Smiling Mind* yang secara khusus disesuaikan untuk siswa dengan ADHD dan autisme ringan. Program ini menggunakan visualisasi terpandu, cerita bergambar, dan instruksi audio untuk membantu regulasi emosi dan peningkatan fokus belajar. Dalam kajiannya, Keenan-Mount, Albrecht, dan Waters (2016) mencatat bahwa *Smiling Mind* efektif digunakan di berbagai sekolah dasar dan menengah dan bahkan dapat diakses secara mandiri oleh siswa melalui perangkat digital (SAGE). Setelah sesi tersebut, siswa diajak melakukan refleksi dalam bentuk jurnal digital singkat yang menumbuhkan metakognisi secara berkelanjutan.

Dengan demikian, pendekatan MMJ menunjukkan kesesuaian lintas konteks. Kanada menekankan personalisasi dan pengambilan keputusan siswa melalui struktur IEP, Indonesia fokus pada penguatan relasi dan empati melalui refleksi visual, dan Australia menunjukkan bagaimana teknologi dapat memperkuat pelaksanaan *mindfulness* dalam pendidikan neurodivergen. Beauchemin dkk. (2008) mencatat bahwa latihan *mindfulness* secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan belajar (SAGE). Dalam hal metakognisi, Dignath dkk. (2018) menegaskan bahwa siswa sekolah dasar dapat mengembangkan strategi belajar mandiri secara efektif jika dilatih melalui refleksi dan struktur yang tepat. Akhirnya, penggunaan jurnal reflektif dalam bentuk tertulis, visual, maupun digital terbukti mampu



memperdalam pemahaman diri siswa dan membantu guru dalam pemantauan progres belajar. Buku klasik seperti karya Moon (2006) dan Boud dkk. (2013) telah menjelaskan bahwa refleksi dapat dilakukan dalam berbagai bentuk dan sangat efektif jika disesuaikan dengan karakteristik siswa.



PERAN GURU & DESAIN PEMBELAJARAN

MINDFUL, MEANINGFUL, & JOYFUL





BAB 6

**REFLEKSI DAN MASA DEPAN
PEMBELAJARAN *MINDFUL*,
MEANINGFUL, DAN *JOYFUL***



Perubahan paradigma pendidikan pada abad ke-21 menuntut adanya pergeseran yang mendasar dari pembelajaran yang bersifat mekanistik, repetitif, dan berorientasi pada hasil menuju pembelajaran yang lebih berpusat pada manusia sebagai individu yang utuh dengan dimensi kognitif, afektif, sosial, dan spiritual. Dalam konteks transformasi ini, muncul kesadaran global bahwa proses belajar tidak dapat hanya dipahami sebagai upaya transfer pengetahuan, tetapi sebagai perjalanan pembentukan kesadaran diri, penemuan makna, dan penciptaan kebahagiaan dalam setiap pengalaman belajar. Gagasan *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* hadir sebagai refleksi kritis terhadap berbagai praktik pendidikan konvensional yang sering kali mengabaikan keseimbangan antara aspek akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Pendidikan yang sejati seharusnya tidak hanya mencetak individu yang cerdas secara intelektual, tetapi juga sadar secara emosional, mampu memaknai proses belajar, serta merasakan kegembiraan dalam setiap langkah pengembangan dirinya.

Dalam refleksi mendalam terhadap kondisi pendidikan masa kini, dapat diamati bahwa tekanan terhadap capaian akademik, standar penilaian, dan persaingan global telah menggeser fokus pembelajaran dari proses menjadi hasil, dari pengalaman menjadi target, dan dari kebahagiaan menjadi tuntutan. Situasi ini menimbulkan krisis makna belajar bahwa banyak siswa yang merasa terasing dari proses pendidikan yang sedang dijalani, kehilangan semangat, dan mengalami kejenuhan emosional serta mental. Oleh karena itu, konsep pembelajaran *mindful* (penuh kesadaran), *meaningful* (bermakna), dan *joyful* (menyenangkan) menjadi kebutuhan mendesak untuk mengembalikan esensi pendidikan sebagai sarana pembentukan karakter, keseimbangan batin, serta penguatan koneksi antara pengetahuan dan kehidupan nyata.

Pembelajaran *mindful* mengandung makna bahwa kegiatan belajar tidak hanya melibatkan akal, tetapi juga kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dialami, dirasakan, dan dipelajari. Melalui *mindfulness*, siswa diajak untuk hadir secara utuh dalam proses belajar, memperhatikan setiap detail pengalaman, serta menumbuhkan refleksi diri terhadap makna dari setiap pengetahuan yang diperoleh. Dalam jangka panjang, pendekatan ini berperan penting untuk membentuk individu yang tidak hanya mampu



berpikir kritis dan rasional, tetapi juga memiliki keseimbangan emosional serta kepekaan terhadap lingkungan sosial dan spiritualnya.

Sementara itu, dimensi *meaningful learning* menegaskan pentingnya keterkaitan antara materi pembelajaran dan konteks kehidupan nyata, kebutuhan individu, dan relevansi sosial. Pembelajaran yang bermakna tidak sekadar menghafal fakta, tetapi memahami konsep secara mendalam dan mengaitkannya dengan pengalaman hidup siswa. Ketika siswa menemukan makna dalam materi yang mereka pelajari, proses belajar menjadi lebih kontekstual, berorientasi pada pemecahan masalah nyata, serta menumbuhkan motivasi intrinsik untuk terus belajar dan berkontribusi pada masyarakat. Pembelajaran bermakna mendorong terjadinya transfer pengetahuan yang lebih kuat dan mendalam karena siswa merasakan keterhubungan emosional dan kognitif terhadap materi yang dipelajari.

Adapun pembelajaran *joyful* memberikan penekanan pada pentingnya menciptakan suasana belajar yang positif, interaktif, dan membangkitkan rasa bahagia. *Joyful learning* bukan berarti proses belajar menjadi permainan, melainkan membangun kondisi psikologis di mana siswa merasa aman, diterima, dan dihargai sebagai individu yang memiliki potensi unik. Dalam suasana yang menyenangkan, hormon stres akan berkurang, kreativitas meningkat, dan kemampuan berpikir kritis berkembang secara lebih optimal. Oleh karena itu, kegembiraan dalam belajar menjadi faktor fundamental bagi terciptanya motivasi intrinsik dan kesejahteraan psikologis siswa.

Refleksi terhadap tiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa masa depan pembelajaran harus diarahkan pada pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesadaran, makna, dan kebahagiaan sebagai inti dari proses pendidikan. Guru di masa depan tidak lagi berperan hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator kesadaran, pembimbing makna, dan pencipta suasana belajar yang menggembirakan. Pendidik dituntut untuk memiliki kemampuan empatik, reflektif, dan kreatif dalam merancang pembelajaran yang adaptif terhadap perubahan zaman sekaligus berakar pada nilai-nilai kemanusiaan. Teknologi dan inovasi digital yang berkembang pesat juga harus dimanfaatkan bukan hanya untuk efisiensi pembelajaran, melainkan untuk memperkaya pengalaman belajar yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*.



Dengan demikian, refleksi terhadap pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* bukan hanya wacana teoretis; melainkan sebuah visi transformatif bagi dunia pendidikan. Masa depan pendidikan harus mengarah pada penciptaan ekosistem belajar yang menumbuhkan kesadaran diri, menghidupkan makna, serta menanamkan kegembiraan dalam setiap prosesnya. Hanya dengan cara inilah pendidikan dapat berfungsi sebagai agen pembebasan dan pemberdayaan manusia yang membentuk individu tidak hanya pandai secara intelektual, tetapi juga bijaksana dalam berpikir, berempati dalam bertindak, dan berbahagia dalam menjalani kehidupan.

Refleksi Praktik Pembelajaran *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful*

Refleksi praktik pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* merupakan proses introspektif dan evaluatif yang berorientasi pada pengalaman belajar secara utuh sehingga siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, melainkan subjek aktif yang sadar, terlibat, dan menemukan kebahagiaan dalam proses pembelajaran. Refleksi dalam konteks ini memandang pembelajaran sebagai perjalanan kesadaran diri, penemuan makna, dan penguatan motivasi intrinsik sehingga pendidikan tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada transformasi diri siswa. Dalam *mindful learning*, siswa diajak untuk hadir sepenuhnya dalam setiap aktivitas belajar secara fisik, mental, maupun emosional dengan memperhatikan apa yang sedang mereka pelajari, bagaimana mereka berpikir, serta bagaimana perasaan mereka terhadap proses tersebut. Melalui kesadaran penuh, siswa belajar untuk menenangkan pikiran, mengamati diri tanpa menghakimi, dan mengembangkan kemampuan fokus yang mendalam. Pendekatan ini secara ilmiah terbukti mampu meningkatkan aktivitas korteks prefrontal otak yang berperan dalam pengendalian emosi dan konsentrasi sehingga siswa menjadi lebih mampu mengelola stres belajar, mengontrol impuls, serta menjaga keterlibatan kognitif dalam jangka panjang (Mustika, 2025).

Sementara itu, *meaningful learning* menjadi dimensi penting yang memastikan bahwa pembelajaran tidak berhenti pada penguasaan konsep semata; tetapi meluas pada upaya menafsirkan makna dan relevansi materi terhadap kehidupan nyata siswa. Dalam refleksi praktik pembelajaran yang



bermakna, siswa diajak untuk menanyakan kepada diri mereka sendiri: “Apa hikmah yang saya peroleh dari pelajaran ini?”, “Bagaimana hal ini dapat saya terapkan dalam kehidupan sehari-hari?”, dan “Apa nilai kemanusiaan yang terkandung dalam pengetahuan ini?”. Pertanyaan reflektif semacam ini mendorong terjadinya proses metakognitif, yaitu kemampuan untuk berpikir tentang pikiran sendiri yang menjadikan siswa lebih sadar terhadap cara mereka belajar dan memahami dunia di sekitarnya. Ketika siswa mampu menghubungkan antara materi pelajaran dan pengalaman hidup, permasalahan sosial, atau nilai-nilai personal, maka pengetahuan yang diperoleh akan melekat lebih lama dan berdampak pada pembentukan karakter, moralitas, serta empati sosial.

Pada saat yang sama, *joyful learning* hadir sebagai dimensi emosional yang melengkapi dua pilar sebelumnya dengan menekankan pentingnya menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, menggembirakan, dan memotivasi. Dalam pembelajaran yang *joyful*, suasana kelas tidak lagi kaku atau menegangkan; tetapi berubah menjadi ruang interaksi yang penuh rasa ingin tahu, kehangatan, dan kebebasan berekspresi. Kegembiraan belajar tidak hanya muncul dari aktivitas permainan atau hiburan, tetapi juga dari rasa pencapaian ketika siswa berhasil memecahkan masalah, menemukan sesuatu yang baru, atau bekerja sama dalam kelompok. Refleksi terhadap aspek kegembiraan ini penting untuk menumbuhkan motivasi intrinsik, yaitu dorongan belajar yang berasal dari rasa ingin tahu dan kepuasan pribadi, bukan sekadar tekanan nilai atau ekspektasi eksternal. Dengan demikian, waktu belajar tidak terasa sebagai beban; tetapi sebagai pengalaman yang berharga dan dinanti-nantikan oleh siswa.

Dalam praktik reflektif pembelajaran MMJ, guru berperan sebagai fasilitator kesadaran yang membantu siswa memahami hubungan antara pengalaman belajar dan pertumbuhan pribadi mereka. Melalui pertanyaan-pertanyaan reflektif, seperti “Apa pelajaran yang paling berkesan bagi saya hari ini?”, “Bagaimana pengalaman belajar ini memengaruhi cara saya berpikir atau bertindak ke depan?”, dan “Apakah saya merasa bahagia dan termotivasi selama belajar?”, siswa diarahkan untuk mengembangkan kemampuan refleksi diri yang mendalam. Proses ini menumbuhkan kesadaran bahwa belajar bukan sekadar menghafal informasi, melainkan memahami esensi dan dampaknya terhadap kehidupan. Dalam konteks ini,



refleksi menjadi sarana pembentukan *self-awareness*, *self-regulation*, dan *self-determination* yang merupakan fondasi utama bagi pemelajar sepanjang hayat (*lifelong learners*).

Contoh implementasi konkret dari refleksi dalam praktik pembelajaran MMJ dapat dilihat dalam kegiatan pembelajaran kontekstual, seperti kunjungan ke hutan mangrove atau observasi lapangan yang relevan dengan materi pelajaran. Aktivitas semacam ini memadukan tiga pilar secara harmonis, yakni *mindful learning* melalui kehadiran penuh saat mengamati lingkungan alam dan memahami keterkaitan ekosistem; *meaningful learning* melalui interpretasi pengalaman yang dikaitkan dengan nilai keberlanjutan dan tanggung jawab sosial; serta *joyful learning* melalui keterlibatan emosional dan kegembiraan saat berinteraksi langsung dengan alam. Pendekatan ini tidak hanya memperdalam pemahaman konseptual siswa terhadap materi, tetapi juga menumbuhkan empati ekologis, rasa syukur terhadap alam, dan kepedulian terhadap kelestarian lingkungan (Fatimah, 2024).

Kesimpulannya, refleksi dalam praktik pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas proses dan hasil belajar siswa. Melalui praktik reflektif ini, pendidikan tidak lagi berorientasi pada capaian akademik yang sempit; tetapi berkembang menjadi proses humanisasi yang menumbuhkan kesadaran diri, karakter positif, dan kebahagiaan belajar. Refleksi juga berperan sebagai jembatan antara masa kini dan masa depan pendidikan karena memungkinkan siswa dan guru untuk terus beradaptasi terhadap dinamika teknologi, sosial, dan budaya dengan tetap berpegang pada nilai-nilai kemanusiaan. Dengan demikian, masa depan pembelajaran MMJ diharapkan dapat berkembang secara holistik dan adaptif, menyeimbangkan antara kecanggihan teknologi dan kebutuhan emosional serta spiritual manusia, dan membentuk generasi pemelajar yang cerdas, berempati, serta bahagia dalam menjalani proses kehidupan dan pembelajarannya.

Tiga Pilar Pembelajaran *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful*

Pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* merupakan paradigma pendidikan holistik yang berorientasi pada pemulihan makna sejati dari proses



belajar, yakni sebagai perjalanan kesadaran diri yang penuh makna, kehadiran, dan kebahagiaan. Kerangka ini berupaya mengembalikan pembelajaran kepada hakikatnya sebagai aktivitas humanistik yang menumbuhkan daya pikir kritis, kesadaran emosional, serta rasa keterhubungan antara pengetahuan dan kehidupan. Dalam konteks perubahan sosial dan perkembangan global yang semakin kompleks, pembelajaran MMJ hadir sebagai antitesis terhadap model pendidikan konvensional yang kerap menekankan aspek kognitif, tetapi mengabaikan dimensi afektif dan spiritual siswa. Untuk mewujudkan pembelajaran yang utuh dan berkelanjutan, terdapat tiga pilar utama yang menjadi fondasi kerangka ini sebagaimana berikut (Kurniawan, 2025).

1. Pilar pertama: pembelajaran *mindful* (kehadiran penuh)

Pilar pertama dari pembelajaran MMJ adalah *mindful learning* yang menekankan pentingnya kehadiran penuh dalam setiap momen proses belajar. Dalam konteks ini, *mindfulness* bukan sekadar teknik meditasi; melainkan sebuah cara berada (*way of being*) yang melatih individu untuk menyadari pikiran, perasaan, dan lingkungan secara utuh tanpa menghakimi. *Mindful learning* menuntut guru dan siswa untuk hadir sepenuhnya dalam proses belajar tidak sekadar secara fisik, tetapi juga secara mental dan emosional (Putri dkk., 2024).

Salah satu penerapan praktisnya adalah melalui integrasi latihan kesadaran di ruang kelas, seperti jeda hening 1–2 menit sebelum memulai pelajaran, latihan pernapasan terpusat, atau *body scan* singkat yang membantu siswa menenangkan diri dan mengalihkan fokus dari distraksi eksternal menuju perhatian pada tugas yang sedang dijalani. Latihan semacam ini terbukti mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan stres sekaligus meningkatkan fungsi korteks prefrontal yang berperan dalam konsentrasi, pengendalian diri, dan pengambilan keputusan rasional.

Lebih dari sekadar teknik, *mindfulness* juga menjadi pondasi bagi pengembangan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*). Ketika siswa mampu mengenali emosi dengan jernih, mereka belajar untuk tidak bereaksi impulsif terhadap tekanan akademik atau kegagalan, melainkan merespons dengan kesadaran dan ketenangan. Dengan demikian, praktik *mindful learning* tidak hanya meningkatkan kualitas



perhatian dan pengaturan emosi, tetapi juga menumbuhkan ketahanan mental (*resilience*) dan kesejahteraan psikologis (*well-being*) yang menjadi syarat penting bagi keberhasilan belajar jangka panjang.

2. Pilar kedua: pembelajaran *meaningful* (relevansi dan tujuan)

Dalam *meaningful learning*, pembelajaran hanya akan bermakna apabila siswa mampu memahami relevansi materi yang dipelajarinya dengan kehidupan nyata, nilai-nilai pribadi, maupun tujuan sosial. Dalam banyak sistem pendidikan tradisional, siswa sering kali belajar dalam konteks yang terlepas dari realitas kehidupan mereka sehingga ilmu pengetahuan tereduksi menjadi kumpulan fakta yang harus dihafal. Dalam kerangka MMJ, pembelajaran yang bermakna justru berangkat dari upaya untuk menghubungkan teori dengan praktik, abstraksi dengan pengalaman konkret, serta pengetahuan dengan aksi sosial (Fauziah dan Safitri, 2025).

Guru berperan sebagai *context connector*, yakni fasilitator yang mengaitkan setiap topik pelajaran dengan situasi dunia nyata dan pengalaman siswa. Misalnya, konsep matematika tentang pecahan dapat diajarkan melalui aktivitas memasak, perencanaan keuangan, atau pengukuran bahan bangunan; sedangkan pembelajaran sejarah dapat dikaitkan dengan dinamika sosial di lingkungan lokal. Dengan demikian, siswa tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga melihat nilai fungsionalnya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, *project-based learning* menjadi pendekatan strategis dalam menghidupkan pembelajaran bermakna. Melalui proyek kolaboratif yang autentik, seperti merancang solusi untuk masalah lingkungan, sosial, atau ekonomi di komunitas sekitar, siswa tidak hanya mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu, tetapi juga belajar bekerja sama, berpikir kritis, dan menghasilkan karya nyata. Pengalaman semacam ini menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap proses belajar dan memberikan kesadaran bahwa pengetahuan adalah alat untuk mencipta nilai, bukan sekadar untuk diuji. Dengan demikian, *meaningful learning* menggeser orientasi belajar dari sekadar menguasai materi menjadi memahami makna dan kontribusi pengetahuan bagi kehidupan.



3. Pilar ketiga: pembelajaran *joyful* (kegembiraan dan motivasi intrinsik) *Joyful learning* merupakan aspek emosional dan afektif dari pembelajaran yang bertujuan menumbuhkan kegembiraan, rasa ingin tahu, dan motivasi intrinsik siswa. Dalam kerangka ini, kebahagiaan bukan sekadar hasil sampingan dari keberhasilan belajar, tetapi menjadi elemen integral dalam prosesnya. Pembelajaran yang menyenangkan menciptakan kondisi psikologis bahwa otak lebih terbuka terhadap informasi baru, memfasilitasi kreativitas, serta meningkatkan daya ingat jangka panjang (Ramadhan, 2025).

Salah satu pendekatan efektif untuk menumbuhkan kegembiraan dalam belajar adalah melalui unsur *playfulness* atau permainan edukatif (*gamification*). Kegiatan seperti simulasi peran, eksperimen terbuka, atau permainan berbasis tantangan dapat membangun suasana belajar yang hidup dan menghilangkan rasa takut terhadap kesalahan. Dalam konteks ini, bermain tidak diartikan sebagai aktivitas tanpa tujuan, melainkan sebagai proses eksplorasi kreatif yang menumbuhkan rasa ingin tahu dan keberanian untuk mencoba hal baru.

Kunci utama dari pembelajaran yang menggembirakan adalah terciptanya *psychological safety*, yakni lingkungan belajar yang aman secara emosional bahwa siswa merasa bebas untuk berpendapat, bertanya, bahkan melakukan kesalahan tanpa takut dihakimi. Guru memiliki peran sentral dalam menumbuhkan keamanan psikologis ini dengan cara membudayakan penghargaan terhadap perbedaan, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta menerapkan *growth mindset*—kegagalan bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses tumbuh. Dalam suasana semacam ini, motivasi belajar muncul dari dalam diri siswa, bukan karena tekanan eksternal.

Dapat disimpulkan bahwa tiga pilar pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* merupakan kerangka integratif yang menempatkan kesadaran diri (*mindfulness*), relevansi makna (*meaningfulness*), dan kebahagiaan batin (*joyfulness*) sebagai inti dari pengalaman belajar yang transformatif. Ketika ketiga aspek ini terjalin harmonis, pembelajaran tidak hanya menghasilkan individu yang cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional, berdaya secara sosial, dan seimbang secara spiritual. Dengan demikian, paradigma MMJ bukan sekadar pendekatan pedagogis; melainkan fondasi



filosofis yang menegaskan bahwa pendidikan sejati adalah proses memanusiakan manusia melalui kesadaran, makna, dan kegembiraan dalam belajar.

Prospek Masa Depan Pembelajaran *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful*

Prospek masa depan pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* dapat dipandang sebagai arah baru pendidikan yang mengintegrasikan dimensi intelektual, emosional, dan spiritual secara utuh dalam menjawab tantangan zaman yang semakin kompleks. Masa depan pembelajaran ini sangat ditentukan oleh kemampuan ekosistem pendidikan yang mencakup lembaga, pendidik, siswa, kebijakan, serta teknologi pendukung untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan paradigma pendidikan global yang semakin menekankan keseimbangan antara kecerdasan kognitif dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, keberhasilan MMJ akan sangat bergantung pada sinergi antara inovasi teknologi, transformasi kompetensi guru, dan reformasi kurikulum serta asesmen yang mendukung pembelajaran yang lebih manusiawi, kontekstual, dan berorientasi pada makna (Diputera, Zulpan, dan Eza, 2024).

Pertama, integrasi teknologi digital menjadi faktor kunci dalam mendukung keberlanjutan MMJ, bukan sebagai pengganti peran guru; melainkan sebagai instrumen strategis untuk memperkuat personalisasi, partisipasi, dan kegembiraan belajar. Pemanfaatan *artificial intelligence* (AI) dan *machine learning* memungkinkan proses pembelajaran menjadi lebih bermakna (*meaningful*) karena sistem dapat menyesuaikan pengalaman belajar berdasarkan gaya belajar, kecepatan, minat, serta potensi unik setiap siswa. AI berfungsi untuk menganalisis pola belajar individu, memberikan rekomendasi materi yang relevan, dan menyesuaikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan siswa sehingga setiap individu memperoleh pengalaman belajar yang personal dan autentik. Di sisi lain, aplikasi interaktif berbasis *gamification*, *virtual reality* (VR), dan *augmented reality* (AR) menawarkan dimensi baru dalam menciptakan pembelajaran yang menyenangkan (*joyful*). Teknologi ini dapat menghadirkan suasana eksploratif dan imersif sehingga memungkinkan siswa berinteraksi dengan konsep



abstrak melalui pengalaman langsung yang menumbuhkan rasa ingin tahu, kegembiraan, dan motivasi intrinsik untuk belajar tanpa tekanan.

Kedua, keberhasilan implementasi MMJ di masa depan juga sangat ditentukan oleh pengembangan kompetensi guru sebagai fasilitator pembelajaran yang berperan bukan hanya sebagai penyampai informasi, melainkan sebagai *coach*, mentor, dan motivator yang mampu menumbuhkan kesadaran, makna, serta kegembiraan belajar dalam diri siswa. Transformasi ini menuntut investasi serius dalam pelatihan guru terutama dalam penguatan kesejahteraan diri (*self-care*). Guru yang memiliki keseimbangan emosional dan mampu menerapkan prinsip *mindfulness* dalam kehidupan profesionalnya akan lebih siap membangun hubungan interpersonal yang positif dengan siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan berdaya tumbuh. Selain itu, guru masa depan perlu memiliki keterampilan mendengarkan aktif (*mindful listening*), berpikir reflektif, dan kemampuan memfasilitasi dialog bermakna yang mendorong pemikiran kritis dan kolaboratif. Pergeseran paradigma ini tidak hanya memperkuat makna (*meaningful learning*), tetapi juga menjadikan proses pembelajaran lebih inklusif, humanis, dan relevan dengan kebutuhan sosial-emosional siswa.

Ketiga, perubahan paradigma kurikulum dan asesmen merupakan prasyarat mendasar agar filosofi MMJ dapat mengakar secara sistemik. Kurikulum masa depan hendaknya dirancang lebih fleksibel dan adaptif sehingga guru dan siswa dapat menyesuaikan topik pembelajaran dengan konteks nyata yang relevan dengan kehidupan mereka. Kurikulum semacam ini menumbuhkan *sense of ownership* terhadap proses belajar karena siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga penemu dan pencipta makna. Sementara itu, sistem asesmen formatif yang berkelanjutan perlu menggantikan model evaluasi tradisional yang berorientasi pada hasil semata. Asesmen dalam paradigma MMJ seharusnya berfungsi sebagai alat refleksi dan umpan balik untuk mengukur proses pertumbuhan siswa, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun sosial. Dengan demikian, tekanan akademis yang sering kali menghilangkan semangat belajar dapat diminimalisasi, digantikan oleh pendekatan evaluasi yang mendukung pengembangan karakter, kesadaran diri, dan keterampilan abad ke-21 seperti empati, kolaborasi, dan kreativitas.



Kesimpulannya, prospek masa depan pembelajaran MMJ menunjukkan arah menuju ekosistem pendidikan yang lebih adaptif, inklusif, dan berpusat pada manusia. Integrasi teknologi digital yang bijak, peningkatan kapasitas guru sebagai fasilitator kesadaran dan makna, serta restrukturisasi kurikulum dan asesmen yang menekankan proses akan menjadikan pendidikan bukan sekadar sarana transfer pengetahuan, melainkan juga sebagai ruang transformasi diri dan kemanusiaan. Dengan demikian, pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* tidak hanya menjadi strategi pedagogis masa kini; tetapi juga fondasi bagi terciptanya generasi pelajar sepanjang hayat yang tangguh, reflektif, dan berbahagia dalam menghadapi dinamika kehidupan global yang terus berubah.



litnus



DAFTAR PUSTAKA



- Al-Busaidi, S., & Al-Seyabi, F. (2021). Project-based learning as a tool for student-teachers' professional development: A study in an Omani EFL teacher education program. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 20(4), 116—136. <https://doi.org/10.26803/ijlter.20.4.7>.
- Aldalur, I., & Perez, A. (2023). Gamification and discovery learning: Motivating and involving students in the learning process. *Heliyon*, 9(1), e13135. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13135>.
- Ally M. (2004). Foundations of educational theory for online learning. *Theory and Practice of Online Learning*, 2, 15—44. <http://www.aupress.ca/books/120146/>.
- Amrouch, H., Pahwa, G., Gaidhane, A. D., Dabhi, C. K., Klemme, F., Prakash, O., & Chauhan, Y. S. (2020). Impact of Variability on Processor Performance in Negative Capacitance FinFET Technology. *IEEE Transactions on Circuits and Systems I: Regular Papers*, 67(9), 3127—3137. <https://doi.org/10.1109/TCSI.2020.2990672>.
- Anhar. (2015). “Prinsip-Prinsip Pembelajaran Holistik Kontekstual dan Futuristik”. <https://samsusmpn215.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/07/6.-prinsip-prinsip-pembelajaran-holistik-kontekstual-dan-futuristik.pdf>.

- Ashari, M. K., Rohmah, A. N., Yudi, U., Learning, J., Interaktif, K., & Aplikasi, B. (2023). Joyful learning with app-based interactive Quizzes in senior. *Jurnal CENDEKIA: Media Komunikasi Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 15(02), 210—228.
- Ashfaq, M. S. (2023). A blended learning approach to improve students' performance in higher education. *Pakistan Social Sciences Review*, 7(IV). [https://doi.org/10.35484/pssr.2023\(7-iv\)23](https://doi.org/10.35484/pssr.2023(7-iv)23).
- Attarwiyah, N. M., Wasifah, I. R., & Jennah, S. N. (2025). Bridging tradition and technology: gamification in modern islamic boarding schools. *Journal of Social Studies and Education*, 02(02), 97—110.
- Ausubel, D. P. (1963). *The Psychology of Meaningful Verbal Learning*. Grune & Stratton.
- _____. (2000). *The Acquisition and Retention of Knowledge: A Cognitive View*. Kluwer Academic.
- Bakkes, S. (2022). Motivation through gamification: a self-determination theory perspective for the design of an adaptive reward system self-determination theory perspective for the design of an adaptive reward system. Remco Veltkamp. *Position Paper Accepted for the CHI 2022 Workshop "Self-Determination Theory in HCI: Shaping a Research Agenda."* <http://www.positivecomputing.org/p/chi2022.html>.
- Bakosh, L. S., R. M. Snow, J. M., Tobias, J. L., Houlihan, & C. Barbosa-Leiker. (2016). "Maximizing mindful learning: mindful awareness intervention improves elementary school students' quarterly grades. *Mindfulness*". *Springer*, 7(1), 59–67.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Beauchemin, J., T. L., Hutchins, & F. Patterson. 2008. "Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities." *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34—45.
- Bhakti, C.P., Ghiffari, M.A.N., & Salsabil, K. (2019). Joyful learning: alternative learning models for improving students' happiness. *Jurnal VARIDIKA*, 30(2), 30—35. <https://doi.org/10.23917/varidika.v30i2.7572>

- Black, P., & Wiliam, D. (2018). *Classroom assessment and pedagogy. Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 25(6), 551—575.
- Borman, G. D., et al. (2003). Comprehensive school reform and achievement: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 73(2), 125—230.
- Boud, D., R., Keogh, & D. Walker. 2013. *Reflection: Turning Experience into Learning*. Routledge.
- Bradley, V. M. (2020). Learning management system (LMS) use with online instruction. *International Journal of Technology in Education*, 4(1), 68—92. <https://doi.org/10.46328/ijte.36>.
- Cahyani, N. M. W. S., Suwastini, N. K. A., Dantes, G. R., Jayantini, I. G. A. S. R., & Susanthi, I. G. A. A. D. (2021). Blended online learning: combining the strengths of synchronous and asynchronous online learning in EFL context. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 18(2), 174. <https://doi.org/10.23887/jptk-undiksha.v18i2.34659>.
- CASEL. (2020). “Reunite, Renew, and Thrive: Social and Emotional Learning (SEL) Roadmap for Reopening School”.
- _____. (2021). “Social and Emotional Learning: The Case for Evidence-Based Programs”.
- CAST. 2018. “Universal Design for Learning Guidelines Version 2.2”.
- Çela, E., Fonkam, M. M., & Potluri, R. M. (2024). Risks of AI-assisted learning on student critical thinking. *International Journal of Risk and Contingency Management*, 12(1), 1—19. <https://doi.org/10.4018/ijrcm.350185>.
- Cendana, W. (2025). *Pembelajaran Holistik: Integrasi Meaningful, Joyful, Deep dan Mindful Learning*. Yayasan Kita Menulis.
- Chahal, K., & Patel, M. (2021). Features of learning management systems (LMS) for improving teaching and learning. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, 13(11), 192—206. <https://www.researchgate.net/publication/356578898>.
- Christensen, C. M., Horn, M. B., & Johnson, C. W. (2008). *Disrupting Class: How Disruptive Innovation Will Change the Way the World Learns*. McGraw-Hill.

- Coates, H., James, R., & Baldwin, G. (2005). A critical examination of the effects of learning management systems on university teaching and learning. *Tertiary Education and Management*, 11(1), 19—36. <https://doi.org/10.1080/13583883.2005.9967137>.
- Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective. *Review of Educational Research*, 77(1), 113—143.
- Darling-Hammond, L. (2017). Teacher education around the world: what can we learn from international practice?. *European Journal of Teacher Education*, 40(3), 291—309.
- Darling-Hammond, L., & Bransford, J. (Eds.). (2005). *Preparing Teachers for a Changing World*. Jossey-Bass.
- Desimone, L. M. (2009). Improving impact studies of teachers' professional development. *Educational Researcher*, 38(3), 181—199.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Macmillan.
- Dignath, C., G., Buettner, & H. P. Langfeldt. (2018). “How Can Primary School Students Learn Self-Regulated Learning Strategies Most Effectively? A Meta-Analysis on Self-Regulation Training Programmes.” *Educational Research Review*, 3(2), 101—29.
- Diputera, Zulpan, & Eza. (2024). “Memahami Konsep Pendekatan Deep Learning dalam Pembelajaran Anak Usia Dini yang Meaningful, Mindful dan Joyful: Kajian Melalui Filsafat Pendidikan”. *Bunga Rampai Usia Emas*, 4(2), 108—120.
- Dolmans, D. H., W. De Grave, I. H. Wolfhagen, & C. P. van der Vleuten. (2005). Problem-based learning: future challenges for educational practice and research. *Medical Education*, 39(7), 732—41.
- Durlak, J. A. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405—432.
- Eren, N., & M. E. Deniz. 2020. Art therapy as an intervention for children with special educational needs: a review. *Early Child Development and Care*, 190(15), 2371—85.

- Fadilla, P., Fazarini, A., Soepriyanto, Y., & Praherdhiono, H. (2024). Project-based learning (PjBL) strategies with gamification. *Inovasi Kurikulum*, 21(1), 1717—1730.
- Fatimah. (2024). *Pembelajaran IPA SD/MI Inovatif & Kontekstual Berorientasi Education for Sustainable Development*. CV Pajang Putra Wijaya.
- Fauziah & Safitri. (2025). Knitting the future of the nation's children through meaningful learning design. *Indonesian Journal of Educational Research*, 1(4): 25—33.
- Fauziah, S. U. dkk. (2023). Konsep pendidikan holistik di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Assajidin Sukabumi. *Bersatu: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(5), 785—794.
- Feriyanto, F., & Anjariyah, D. (2024). Deep learning approach through meaningful, mindful, and joyful learning: a library research. *Electronic Journal of Education, Social Economics and Technology*, 5(2), 208—212. <https://doi.org/10.33122/ejeset.v5i2.321>.
- Fitri, R., Lufri, L., Alberida, H., Amran, A., & Fachry, R. (2024). The project-based learning model and its contribution to student creativity: a review. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 10(1), 223—233. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v10i1.31499>.
- Fitria, Tira N. (2022). Microlearning in teaching and learning process: a review. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 2(4), 114—135. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i4.473>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Florian, L., & K. Black-Hawkins. (2011). Exploring inclusive pedagogy. *British Educational Research Journal*, 37(5), 813—28.
- Freeman, R. E. (2010). *Strategic Management: A Stakeholder Approach*. Cambridge University Press.
- Fullan, M. (2007). *The New Meaning of Educational Change*. Edisi Keempat. Teachers College Press.
- _____. (2020). The nature of leadership is changing. *European Journal of Education*, 55(2), 139—142.

- Fullan, M., & Langworthy, M. (2014). *A Rich Seam: How New Pedagogies Find Deep Learning*. Pearson/Michael Fullan.
- Furqon, M., Sinaga, P., Liliyasi, L., & Riza, L. S. (2023). The impact of learning management system (LMS) usage on students. *TEM Journal*, 12(2), 1082—1089. <https://doi.org/10.18421/TEM122-54>.
- Garrison, D. R., & Vaughan, N. D. (2021). *Reviews/Compteses Blended Learning in Higher Education*. 35(2).
- Gerlich, M. (2025). AI tools in society: impacts on cognitive offloading and the future of critical thinking. *Societies*, 15(1), 1—28. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>
- Ghafar, Z. N. (2023). Microlearning as a learning tool for teaching and learning in acquiring language: applications, advantages, and influences on the language. *Canadian Journal of Educational and Social Studies*, 3(2). <https://doi.org/10.53103/cjess.v3i2.127>
- Graham, C. R., & Brigham. (2004). “Blended Learning Systems: Definition, Current Trends, and Future Directions”. Dalam *Handbook of blended learning: Global Perspectives, local designs*. Pfeiffer Publishing.
- Griffiths, H., M. J., Taylor, & J. L. Cook. (2022). “The impact of game-based learning on students with autism spectrum disorder: a systematic review”. *Review of Educational Research*, 92(1), 5—35.
- Güngör, E., & Kurt, A. A. (2024). Teachers’ views on digital distraction. *Participatory Educational Research*, 11(Gift-Issue), 21—33. <https://doi.org/10.17275/per.24.92.11.6>
- Guskey, T. R. (2002). Professional development and teacher change. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 8(3), 381—391.
- Hallam, S. (2010). The power of music: its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269—89.
- Hargreaves, A. (2005). Educational change takes ages: Life, career and generational factors in teachers’ emotional responses to educational change. *Teaching and Teacher Education*, 21(8), 967—983.
- Hargreaves, A., & Fullan, M. (2012). *Professional Capital: Transforming Teaching in Every School*. Teachers College Press.

- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- _____. (2012). *Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning*. Routledge.
- Hedger, S. C. Van. (2025). *Influence of a Brief Online Mindfulness Intervention on Metacognition, Cognition, and Emotional Outcomes Among University Students: A Randomized Longitudinal Trial*. 1–31.
- Hellín, C. J., Calles-Esteban, F., Valledor, A., Gómez, J., Otón-Tortosa, S., & Tayebi, A. (2023). Enhancing student motivation and engagement through a gamified learning environment. *Sustainability (Switzerland)*, 15(19). <https://doi.org/10.3390/su151914119>
- Hidi, S., & Renninger, K. A. (2019). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127.
- Hilir, Alwi. (2019). *Pengembangan Teknologi Pendidikan*. Penerbit Lakeisha.
- Hopkins, D. (2001). *School Improvement for Real*. RoutledgeFalmer.
- Huntington, A., & Kennedy, J. L. (2024). “Bringing Joyful Learning to Classrooms: Practical Strategies”. *Institute of Education Sciences (IES)*. <https://ies.ed.gov/learn/blog/bringing-joyful-learning-early-childhood-classrooms>.
- Indonesian Education Quality Assurance. (2023). *Survey on Teacher Understanding of Contemporary Pedagogical Approaches*. Ministry of Education.
- Ingersoll, R., & Strong, M. (2011). The impact of induction and mentoring programs for beginning teachers. *Review of Educational Research*, 81(2), 201–233.
- Jannah, F., Saila, N., & Isyuniandri, D. (2025). Deep learning dalam mewujudkan pembelajaran yang meaningful, mindful, dan joyful. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 5(2), 436–445.
- Joseph, O. B., Onwuzulike, O. C., & Shitu, K. (2024). Digital transformation in education: strategies for effective implementation. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(2), 2785–2799. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.2.2668.3>

- Joyce, B., & Showers, B. (2002). *Student Achievement Through Staff Development*. Edisi Ketiga. ASCD.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144—156.
- Kania, J., & Kramer, M. (2011). Collective impact. *Stanford Social Innovation Review*, 9(1), 36—41.
- Katuli-Munyoro, P. (2023). Digital literacy skills of teachers: a study on ICT use and purposes. *Qeios.com*. <https://www.qeios.com/read/HGCSUD>.
- Keenan-Mount, R., N. J., Albrecht, & L. Waters. (2016). Mindfulness-based programs in the Australian education system: a review. *Australian Journal of Education*, 60(3), 236—48.
- Kelley, C., dkk. (2002). The effects of teacher performance awards on teacher motivation. *Educational Administration Quarterly*, 38(3), 372—401.
- Kemendikbudristek. (2022). *Laporan Evaluasi Implementasi Kurikulum Merdeka Di Sekolah Penggerak*. Direktorat Jenderal GTK.
- _____. (2024). *Longitudinal Study on Implementation of Student-Centered Learning Approaches in Indonesian Schools*. Center for Educational Policy Research.
- Kemendikdasmen. (2024). *Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah*. <https://www.kemendikdasmen.go.id/siaran-pers/11755-penguatan-kompetensi-guru-untuk-pendekatan-deep-learning>
- _____. (2025). *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam Menuju Pendidikan Bermutu untuk Semua*. Puskuajar.
- Khaleel, F. L., Ashaari, N. S., Wook, T. S. M. T., & Ismail, A. (2016). Gamification elements for learning applications. *International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology*, 6(6), 868—874. <https://doi.org/10.18517/ijaseit.6.6.1379>.
- Khan, M. A. (2025). Mentimeter tool for enhancing student engagement and active learning: a literature review. *International Journal of Changes in Education*, 00(March), 1—10. <https://doi.org/10.47852/bonvie-wijce52023801>.
- Kohn, A. (2004). *What Does It Mean to Be Well Educated?* Beacon Press.

- Krasnova, T., Kouznetsova, A., Ovsyannikova, M., & Loginova, A. (2023). Microlearning for generation z in the foreign language classroom. *EDULEARN23 Proceedings, 1*, 987—996. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2023.0358>
- Kumar, A., Krishnamurthi, R., Bhatia, S., Kaushik, K., Ahuja, N. J., Nayyar, A., & Masud, M. (2021). Blended learning tools and practices: a comprehensive analysis. *IEEE Access, 9*, 85151—85197. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2021.3085844>
- Kurniawan. (2025). *Pembelajaran diferensiasi berbasis deep learning: Strategi mindful, meaningful, dan joyful learning*. Penerbit Lutfi Gilang.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science, 9*(6), 220—223.
- _____. (2016). *The Power of Mindful Learning*. Da Capo Press.
- Leong, K., Sung, A., Au, D., & Blanchard, C. (2021). A review of the trend of microlearning. *Journal of Work-Applied Management, 13*(1), 88—102. <https://doi.org/10.1108/JWAM-10-2020-0044>
- Levin, H. M., & McEwan, P. J. (2001). *Cost-Effectiveness Analysis: Methods and Applications*. Edisi Kedua. Sage Publications.
- Lim, C. L., Jalil, H. A., Ma'rof, A. M., & Saad, W. Z. (2020). Self-regulated learning as a mediator in the relationship between peer learning and online learning satisfaction: A study of a private university in Malaysia. *Malaysian Journal of Learning and Instruction, 17*(1), 51—75. <https://doi.org/10.32890/mjli2020.17.1.3>
- Ma, Y. (2023). Exploration of the flipped classroom approach to enhance critical thinking skills. *Heliyon, 9*(11), e20895. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20895>
- Mahardhika, M. F., & Wantini, W. (2023). Pendekatan holistik dalam pendidikan: studi kasus kolaborasi Kurikulum Merdeka dan Cambridge. *Al-Mubtadi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5*(2), 121—135.
- Mauroner, O. (2019). Gamification in management and other non-game contexts—understanding game elements, motivation, reward systems, and user types. *Open Journal of Business and Management, 07*(04), 1815—1830. <https://doi.org/10.4236/ojbm.2019.74125>

- McKinsey Global Institute. (2020). *The Future of Work in America: People and Places, Today and Tomorrow*. McKinsey & Company.
- Meiklejohn, J., C., Phillips, M. L., Freedman, M. L. Griffin, G., Biegel, A., Roach, & A. Saltzman. (2012). Integrating mindfulness training into k–12 education: fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.
- Meiklejohn, J., dkk. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.
- Mitra, D. (2004). The significance of students: can increasing student voice in schools lead to gains in youth development? *Teachers College Record*, 106(4), 651–688.
- Monib, W. K., Qazi, A., & Apong, R. A. (2025). Microlearning beyond boundaries: A systematic review and a novel framework for improving learning outcomes. *Heliyon*, 11(2), e41413. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e41413>
- Moon, J. A. (2006). *Learning Journals: A Handbook for Reflective Practice and Professional Development*. Routledge.
- Moore, A., & P. Malinowski. (2009). Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–86.
- Mostrady, A., Sanchez-Lopez, E., & Gonzalez-Sanchez, A. F. (2024). Microlearning and its effectiveness in modern education: a mini review. *Acta Pedagogica Asiana*, 4(1), 33–42. <https://doi.org/10.53623/apga.v4i1.496>
- Muqit, Abd. (2019). Pendidikan agama, antara kesejahteraan duniawi dan kebahagiaan. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ke Islaman*, 6(1), 4.
- Mustika, dkk. (2025). Peningkatan kualitas pembelajaran sastra di sekolah menengah pertama melalui pendekatan deep learning (mindful-meaningful-joyful): pengabdian pada masyarakat di MGMP Bahasa Indonesia Kabupaten Purwakarta. *Abdimas Siliwangi*, 8(2), 540–564.
- Mustoip, S. (2023). Analisis penilaian perkembangan dan pendidikan karakter di kurikulum. *PANDU: Jurnal Pendidikan Anak dan Pendidikan Umum*, 1(3), 144–151.

- Nashori, F., & Saputro, W. A. (2021). Inovasi pendidikan karakter berbasis kurikulum: pendekatan holistik untuk SD, SMP, dan SMA di era digital. *Jurnal Edukasi Review*, 2(1), 1—15.
- Number Analytics. (2025). The Role of Digital Learning and Gamification in Modern Education. Data dari Prosiding SENASSDRA.
- Nutley, S., Walter, I., & Davies, H. T. O. (2007). *Using Evidence: How Research Can Inform Public Services*. Policy Press.
- OECD. (2017). *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*. OECD Publishing.
- _____. (2019a). *Education Policy Outlook 2019: Working Together to Help Students Achieve their Potential*. OECD Publishing.
- _____. (2019b). *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*. OECD Publishing.
- _____. (2021). *The State of School Education: One Year into the COVID Crisis*. OECD Publishing.
- Palmer, P. J. (2007). *The courage to teach: exploring the inner landscape of a teacher's life*. Jossey-Bass.
- Piaget, J. (1977). *The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures*. Viking Press.
- Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child well-being: a systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61(1), 59—78.
- Priestley, M., & Biesta, G. (2013). *Reinventing the Curriculum: New Trends in Curriculum Policy and Practice*. Bloomsbury Academic.
- Primarni, Amie dan Khoirunnas. (2016). *Pendidikan Holistik*. Edisi kedua. Al-Mawardi Prima.
- Purwanto, A., S. A., Widodo, & R. Riyadi. (2022). Efektivitas flipped classroom berbasis video pembelajaran. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 9(2), 112—22.
- Putri, H., Alghiffari, dan Siswanto. (2024). Penerapan teknik mindfulness dalam proses pembelajaran di sekolah menengah atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah dan Pesantren*, 3(03), 152—162.

- Qazdar, Aimad, Sara Qassimi, Oussama Hassidi, Meriem Hafidiel, & Hassan Abdelwahed. (2022). Learning analytics for tracking student progress in LMS. *Research Square*, 1—29. <https://archive.imperial.edu/2011-2020>.
- Qudsi, H. (2024). Gamification in education: boosting student engagement and learning outcomes. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 5(4). <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i4.2024.2542>
- Ramadhan. (2025). Pengaruh Meaningful, Joyful, dan Mindful Learning Sebagai Pilar Deep Learning terhadap Hasil Belajar: Literature Review. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 6(2), 151—158.
- Ramadhani, A. S., Dewi, U., Syahnaz, M., & Kihwele, J. E. (2023). The Effectiveness of Using Padlet in Collaborative Writing Based on Students' Perceptions. *Child Education Journal*, 5(1), 36—48. <https://doi.org/10.33086/cej.v5i1.3767.3>
- Rehman, N., Huang, X., Mahmood, A., AlGerafi, M. A. M., & Javed, S. (2024). Project-based learning as a catalyst for 21st-Century skills and student engagement in the math classroom. *Heliyon*, 10(23), e39988. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e39988>
- Rini, D. (2024). Implementasi model pendidikan holistik berbasis karakter untuk menanamkan nilai agama islam sejak dini. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 9(1), 122—129.
- Robinson, K. (2011). *Out of Our Minds: Learning to Be Creative*. Capstone.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of Innovations*. Edisi Kelima. Free Press.
- Rohman, A. D., Azhari, A. F., & Rini, J. (2024). Integrasi nilai-nilai holistik dalam Kurikulum Merdeka untuk pendidikan anak usia dini. *Prosiding SINAU: Seminar Nasional Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 873—880.
- Rosário, A. T., & Dias, J. C. (2022). *Learning Management Systems in Education*. IGI Global.
- Ružic, I. M., & Dumancic, M. (2015). Gamification in education. *Informatologia*, 48(3-4), 198—204. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia3040089>
- Saad, A., & Zainudin, S. (2024). A review of teaching and learning approaches in implementing Project-Based Learning (PBL) with Computational

- Thinking (CT). *Interactive Learning Environments*, 32(10), 7622–7646. <https://doi.org/10.1080/10494820.2024.2328280>
- Sahara, K. N. N., Asfiah, R. U., & Putri, Y. R. (2025). Pemanfaatan *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar Bahasa Indonesia pada siswa SDN 01 Guwo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 23117–23122.
- Sahlberg, P. (2021). *Finnish Lessons 3.0: What Can the World Learn from Educational Change in Finland?* Teachers College Press.
- Saleem, Amna, Huma Kausar, & Farah Deeba. (2021). Social constructivism: a new paradigm in teaching and learning environment. *Perennial Journal of History*, 2(2), 403–421. <https://doi.org/10.52700/pjh.v2i2.86>
- Samsu, S. (2012). Muatan pendidikan holistik dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 18(4), 467–476.
- Santi, dkk. (2024). Mindful learning: mindfulness practice matters for students on the quality of learning in the classroom. *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 8(2).
- Scheerens, J. (2016). *Educational Effectiveness and Ineffectiveness: A Critical Review of the Knowledge Base*. Springer.
- Schott, B. H. dkk. (2008). The dopaminergic midbrain participates in human episodic memory formation: evidence from genetic imaging. *The Journal of Neuroscience*, 28(22), 5534–5541.
- Sharma, V., & Vinod, S. (2024). *Gamification: A New Era of Inclusion in Education*. June. <https://www.researchgate.net/publication/381124647>.
- Slavin, R. E. (2008). What works? Issues in synthesizing educational program evaluations. *Educational Researcher*, 37(1), 5–14.
- Srivastava, P. (2020). Community-based inclusive education in rural India. *International Journal of Educational Development*, 75.
- STISIP Widuri Jakarta. (2024). “Pendidikan Holistik: Konsep dan Penerapannya”. <https://stisipwiduri.ac.id/pendidikan-holistik-konsep-dan-penerapannya/>
- Sutarman, S., Riyanto, S., & Lesmana, S. J. (2025). Role of microlearning in lifelong learning and its effectiveness for generation z. *The International*

- Journal of Education Management and Sociology*, 4(1), 23—32. <https://doi.org/10.58818/ijems.v4i1.184>
- Suwignyo, A., & M. Surya. (2021). Implementasi pendekatan mindfulness di sekolah dasar inklusi di Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Pendidikan Indonesia*, 3(1), 52—60.
- Tan, C. Y. (2021). “Community-based learning in southeast asia: a review.” *Asia Pacific Journal of Education*, 41(3), 367—83.
- Tan, C. Y., A., Cheung, & S. Lim. (2021). Smart classrooms and adaptive learning systems in singapore primary schools. *Asia-Pacific Education Review*, 22(1), 67—80.
- Tong, D. H., Uyen, B. P., & Ngan, L. K. (2022). The effectiveness of blended learning on students’ academic achievement, self-study skills, and learning attitudes: A quasi-experiment study in teaching the conventions for coordinates in the plane. *Heliyon*, 8(12), e12657. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12657>.
- Tyng, C. M., H. U. Amin, M. N. M. Saad, & A. S. Malik. (2017). The influences of emotion on learning and memory. *Frontiers in Psychology* 8, 1454.
- UNESCO. (2023a). *Digital Literacy and ICT Skills in Education*. UIS Fact Sheet No. 67.
- _____. (2023b). *Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education*. UNESCO Publishing.
- Väätäjä, J. O., & Ruokamo, H. (2021). Conceptualizing dimensions and a model for digital pedagogy. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15. <https://doi.org/10.1177/1834490921995395>.
- Van Dijk, J. (2019). *The Digital Divide*. John Wiley & Sons.
- Wang, M. T., & N. C. Hall. (2019). A longitudinal examination of motivation and engagement in inclusive classrooms: trajectories of change and teacher-level factors. *Learning and Instruction*, 61, 93—103.
- Watson, W. R., & Watson, S. L. (2007). An argument for clarity: what are learning management systems, what are they not, and what should they become? *TechTrends*, 51(2), 28—34. <https://doi.org/10.1007/s11528-007-0023-y>.

- Widyastono, H. (2005). Muatan pendidikan holistik dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 18(4), 467—478.
- World Bank. (2018). *Learning to Realize Education's Promise: World Development Report 2018*. World Bank Publications.
- Wulan, D. R., Naingolan, D. M., Hidayat, Y., Rohman, T., & Fiyul, A. Y. (2024). Exploring the benefits and challenges of gamification in enhancing student learning outcomes. *Global International Journal of Innovative Research*, 2(7), 1657—1674. <https://doi.org/10.59613/global.v2i7.238.2>
- Yunianti, N. P. W., Khaerudin, & Kusumawardani, D. (2025). Microlearning as a digital learning strategy in higher health education: literature review. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 22(1), 1—11. <https://doi.org/10.23887/jptkuniksha.v22i1.90686.3>
- Yusnidar, S. (2020). Penggunaan media cerita digital untuk meningkatkan literasi siswa SD. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 45—53.
- Zainuddin, Z., Chu, S. K. W., Shujahat, M., & Perera, C. J. (2020). The impact of gamification on learning and instruction: A systematic review of empirical evidence. *Educational Research Review*, 30. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.100326>.
- Zajonc, A. (2013). Contemplative pedagogy: a quiet revolution in higher education. *New Directions for Teaching and Learning*, 134, 83—94.
- Zeichner, K. (2014). The struggle for the soul of teaching and teacher education in the USA. *Journal of Education for Teaching*, 40(5), 551—568.
- Zhao, Y. (2009). *Catching Up or Leading the Way: American Education in the Age of Globalization*. ASCD.



litnus

PROFIL PENULIS



Dr. Septiana Purwaningrum, M.Pd.I. lahir di Kediri pada 23 September 1987. Studi doktoral telah diselesaikan pada 2021 di Universitas Muhammadiyah Malang—MoRA Scholarship Kemenag RI tahun 2018. Selain aktif menjadi dosen ASN di UIN Syekh Wasil Kediri, ia juga aktif menjadi narasumber seminar dan pelatihan pada bidang pendidikan agama Islam, pengembangan kurikulum, dan moderasi beragama.

Beberapa karyanya yang telah dipublikasikan, di antaranya berjudul *Inovasi Bahan Ajar Pengayaan PAI berbasis Multidisipliner* (2021); *Modul Pengayaan PAI dan Budi Pekerti berbasis Multidisipliner untuk SMP* (2021); *Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka* (2022); *Buku SKI berbasis HOTS* (2023); *Strategi Pembelajaran PAI* (2024); *Buku Ajar SKI berbasis QR Code* (2024); dan artikel-artikel hasil penelitian yang dimuat di jurnal nasional bereputasi dan prosiding internasional. Untuk menjalin komunikasi, surel septiana@iainkediri.ac.id atau nomor WA 085735545422 ini dapat dihubungi.



Moh. Miftahul Arifin, M.Pd.I. lahir di Kediri pada 24 April 1991. Pendidikan S-1 pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) telah diselesaikan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang lulus tahun 2013. Setelah itu, ia lulus S-2 di Program Studi Magister Ilmu Pendidikan Dasar Islam (IPDI)—sekarang beralih nama menjadi Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)—di IAIN Tulungagung—sekarang UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung—lulus tahun 2015.

Kariernya diawali dengan mengabdikan diri di SDN Parang 4 Kecamatan Banyakan Kabupaten Kediri. Adapun sejak 2015 juga mengajar di Universitas Pangeran Diponegoro Nganjuk sebagai salah satu dosen tetap Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.

Selain mengajar, ia juga aktif menulis beberapa buku yang di antaranya berjudul *Pengembangan Kurikulum* (tahun 2018), *Teori dan Aplikasi Pembelajaran IPA SD/MI* (tahun 2021), *Sekolah Ramah Anak* (tahun 2022), *Pengantar Manajemen Pendidikan Islam* (tahun 2022), *Profesi Kependidikan* (tahun 2022), *Konsep Merdeka Belajar* (tahun 2022), *Perencanaan Pendidikan* (tahun 2022) dan *Motivasi dalam Pendidikan: Konsep, Teori, dan Aplikasi* (tahun 2023).



Ega Krisna Pradita, M.Pd. lahir di OKU Timur pada 18 Februari 2000. Pendidikan S-1 jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tahun 2021 telah diselesaikan. Kemudian, ia melanjutkan pendidikan S-2 di Universitas Negeri Semarang dengan Jurusan Pendidikan Dasar dan selesai pada tahun 2024. Adapun saat ini menjadi dosen di Universitas Muhammadiyah OKU Timur. Motto yang digenggam erat penulis ialah “Berkarya lewat tulisan, berbagi lewat pengetahuan, dan menginspirasi lewat pengalaman.”



Dr. Hermania Bhoki, S.Fil., M.Pd. adalah anggota tetap Congregation Imitationis Jesu (CIJ) sejak 2005. Ia juga merupakan penulis buku *Ikut Yesus* yang diterbitkan setiap tahun.

Studi S-1 di STFK Ledalero bidang Filsafat Agama Katolik telah ditempuh dan berhasil lulus pada 2 Juli 2003. Setelah lulus, ia kemudian menjadi pengajar sekaligus pembimbing Postulan dan Novis CIJ hingga 2005. Selanjutnya, menjadi Wakil Kepala LITBANG di Pusat Pastoral Keuskupan Agung Ende hingga 2010. Pada 2011, ia menjadi dosen yang mengajar di Sekolah Tinggi Pastoral Reinha Larantuka.

Setelah memiliki bekal mengajar, pada 2013 hingga 2015 melanjutkan studi S-2 Manajemen Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta dan lulus pada 1 September 2015. Kemudian, ia kembali menjadi dosen dan juga terpilih sebagai Ketua Sekolah Tinggi Pastoral Reinha Larantuka.

Adapun pada 2018, ia melanjutkan studi S-3 Manajemen Pendidikan di Universitas Negeri Semarang. Setelah itu, kembali mengabdikan sebagai dosen di Sekolah Tinggi Pastoral Reinha Larantuka. Hingga akhirnya, pada 2024 terpilih kembali menjadi Ketua Sekolah Tinggi Pastoral Reinha Larantuka.

Atas dedikasinya terhadap dunia pendidikan, ia selalu berupaya melaksanakan tridarma perguruan tinggi dengan menulis beberapa buku pendidikan dan artikel ilmiah dari hasil penelitian yang berhasil diterbitkan pada jurnal Reinha; jurnal agama, pendidikan, dan budaya (JAPB); jurnal sinta; jurnal internasional; dan jurnal internasional bereputasi.



Skolastika Lelu, S.Ag., Lic. adalah anggota tetap Congregation Imitationis Jesu (CIJ). Pada 2012—2014, ia menempuh Pendidikan Agama Katolik jenjang S-1 di Universitas Urbaniana Roma Italia. Kemudian, pada tahun 2015 melanjutkan studi S-2 Hukum Kanonik di universitas yang sama dan lulus pada tahun 2018. Kemudian sejak 2019 sampai sekarang memutuskan

untuk menjadi dosen di Sekolah Tinggi Pastoral Reinha Larantuka. Adapun pada 2023 menjadi penulis buku *Ikut Yesus* yang diterbitkan setiap tahun.





litnus

EXPRESS DEALS

Paket Penerbitan Buku

1-2 MINGGU
SELESAI



litnus

Anggota IKAPI

No. 340/JTI/2022

Fasilitas:

Design Cover Eye Catching

Sertifikat Penulis

Layout Berstandar Tinggi

ISBN

Buku Cetak

Link E Book



Spesifikasi:

- Ukuran UNESCO/A5 • Cover Art Paper/Ivory 230 Gr • Standar 150 Halaman
- Warna Cover Full Colour 1 Sisi • Kertas Isi Bookpaper/HVS
- Warna Isi Black & White • Laminasi Doff/Glossy • Jilid Perfect Binding

Harga Paket Cetak Terbatas

Paket 3 Buku

800.000

Paket 5 Buku

900.000

Paket 10 Buku

1.250.000

Paket 25 Buku

1.950.000

Paket 50 Buku

2.850.000

Paket 100 Buku

4.750.000

*Harga spesial untuk cetak buku di atas 250 eksemplar

Narahubung

+628993675845 (Iqbal)

+6289608684456 (Alvi)

+6289605725749 (Rizal)

+6285331956625 (Khoir)

Kantor Pusat

Perumahan Puncak Joyo Agung
Residence Blok B11, Merjosari, Kec. Lowokwaru,
Kota Malang, Jawa Timur 65144.

Kantor Cabang Lampung

Jl. Utama 1 No. 29 RT 024/RW 011.
Kelurahan Iringmulyo, Kec. Metro Timur,
Kota Metro. Lampung 34112.



@penerbit_litnus



Penerbit Litnus



@literasinusantara_



www.penerbitlitnus.co.id

JASA KONVERSI

SKRIPSI, TESIS, DISERTASI DAN BAHAN PENELITIAN

MENJADI BUKU BER-ISBN

Penulis cukup mengirim filenya saja, selebihnya kami yang akan memproses editing dan penerbitannya dengan fasilitas:

Layanan Editing:

- ✓ Restruktur Kerangka Naskah
- ✓ Editing Naskah
- ✓ Proofreading
- ✓ Komunikasi Intensif
- ✓ Penerbitan Buku + Bisa mengurus HKI

Layanan Penerbitan:

- ✓ ISBN
- ✓ Desain Cover
- ✓ Layout standar tinggi
- ✓ Buku Cetak & Sertifikat Penulis
- ✓ Link URL e-book

PAKET BRONZE

Rp2.300.000

Fasilitas:

- Konversi Artikel Ilmiah
- Editing Ringan
- ISBN
- Desain Cover
- Layout Berstandar Tinggi
- Sertifikat Penulis
- Buku Cetak 10 eksemplar
- Gratis Link E-book

PAKET GOLD

Rp3.800.000

Fasilitas:

- Konversi Artikel Ilmiah
- Editing Sedang
- ISBN
- Desain Cover
- Layout Berstandar Tinggi
- Sertifikat Penulis
- Buku Cetak 25 eksemplar
- Gratis Link E-book

PAKET DIAMOND

Rp5.000.000

Fasilitas:

- Konversi Artikel Ilmiah
- Editing Berat
- ISBN
- Desain Cover
- Layout Berstandar Tinggi
- Sertifikat Penulis
- Buku Cetak 50 eksemplar
- Gratis Link E-book

Cetak 1000 eksemplar:

Free Layanan Launching buku, tim Litnus akan menjadi fasilitator, admin, dan host dalam virtual launching buku penulis.

PENDAFTARAN HKI

Express 1—2 Jam Selesai

Rp700.000

Hindari klaim orang lain atas karya Anda. Amankan setiap karya dengan mengurus Hak atas Kekayaan Intelektual (HKI) bersama Literasi Nusantara. Dosen yang memiliki legalitas sertifikat HKI dapat mengajukan tambahan angka kredit poin KUM hingga 40 poin.

PENGADAAN BUKU FISIK MAUPUN E-BOOK UNTUK PERPUSTAKAAN DAN DIGITAL LIBRARY

- Harga Ekonomis
- Pilihan Buku Melimpah
- Buku-Buku Terbitan Tahun Terbaru
- Bisa dibantu penyusunan list judul sesuai kebutuhan
- Jaminan Garansi

FREE INSTALASI Digital Library

(Kubuku, Gramedia Digital, Aksaramaya, Henbuk, dll)

Layanan Cetak OFFSET

*Harga Ekonomis *Pengerjaan Cepat *Hasil Berkualitas Tinggi

Telah dipercaya para guru, dosen, lembaga,
dan penulis profesional di seluruh Indonesia



PAKET PENERBITAN BUKU + HKI

1-2 MINGGU
SELESAI



litnus

Anggota IKAPI
No. 340/JTI/2022

Fasilitas:

Design Cover Eye Catching

Sertifikat Penulis

Layout Berstandar Tinggi

ISBN

Buku Cetak

Link E Book

Royalti

HKI



Spesifikasi:

- Ukuran UNESCO/A5 • Cover Art Paper/Ivory 230 Gr • Standar 150 Halaman
- Warna Cover Full Colour 1 Sisi • Kertas Isi Bookpaper/HVS
- Warna Isi Black & White • Laminasi Doff/Glossy • Jilid Perfect Binding

Harga Paket Cetak + HKI

Paket 3 Buku
1.400.000

Paket 5 Buku
1.500.000

Paket 10 Buku
1.850.000

Paket 25 Buku
2.550.000

Paket 50 Buku
3.450.000

Paket 100 Buku
5.350.000

*Harga spesial untuk cetak buku di atas 250 eksemplar

Narahubung



0858-8725-4603
0882-0099-32207
0899-3675-845

Alamat Kantor



Perumahan Puncak Joyo Agung
Residence Blok B11 Merjosari,
Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Jawa Timur 65144.



@penerbit_litnus



Penerbit Litnus



@literasinusantara_



www.penerbitlitnus.co.id

Promo Penerbitan BUKU + HKI

Rp **1.400.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 3 eks

Rp **1.500.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 5 eks

Rp **1.850.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 10 eks

Rp **2.550.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 25 eks

Rp **3.450.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 50 eks

Rp **5.350.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 100 eks



FASILITAS

- ✓ ISBN
- ✓ Desain Kover
- ✓ HKI
- ✓ Buku Cetak
- ✓ Layout Berstandar Tinggi
- ✓ Sertifikat Penulis
- ✓ Link E-Book

KEUNTUNGAN



CEPAT
Proses Penerbitan
1-2 Minggu



EKONOMIS
Hemat 25%



BERKUALITAS
Hasil berkualitas tinggi
dan berstandar Dikti



Narahubung

0899-3675-845 | 0896-0868-4456 | 0896-0572-5749



@penerbit_litnus



Penerbit Litnus



@literasinusantara_



www.penerbitlitnus.co.id



PERAN GURU & DESAIN PEMBELAJARAN

MINDFUL, MEANINGFUL, & JOYFUL

PENDIDIKAN ABAD 21 menuntut dunia pendidikan untuk menggeser fokusnya dari sekadar menghafal materi menjadi memahami, menganalisis, dan menciptakan solusi. Dengan begitu, peran guru semakin besar. Guru yang awalnya hanya berperan sebagai pengajar, saat ini harus mampu menjadi fasilitator, motivator, dan juga pembimbing yang dapat mengembangkan keterampilan siswa. Pendidikan yang adil dan setara bagi semua siswa juga harus dilakukan guru dalam misi melaksanakan amanat Undang-Undang Dasar 1945.

Namun, derasnya arus informasi, disrupsi teknologi, dan meningkatnya kompleksitas sosial membuat siswa harus menghadapi tantangan yang beragam mulai dari distraksi digital, tekanan akademik, hingga masalah kesehatan mental. Lagi-lagi, dalam hal ini guru harus semakin kreatif menciptakan strategi, metode, media, dan teknik pembelajaran yang tepat demi menjaga kenyamanan lingkungan belajar.

Hadirnya pendekatan belajar yang *mindful* (hadir secara penuh), *meaningful* (bermakna), dan *joyful* (menyenangkan) tampaknya dapat menjadi salah satu solusi yang memadai. Dengan pendekatan ini, guru dapat mengintegrasikan materi lintas bidang, menghubungkannya dengan realitas, dan memanfaatkan beragam platform yang menarik perhatian siswa.

Untuk menelusuri lebih jauh bagaimana pelaksanaan pembelajaran tersebut, buku ini telah mendeskripsikannya secara lengkap. Dengan begitu, guru dapat mencapai tujuan pendidikan yang mengintegrasikan dimensi intelektual, emosional, dan spiritual secara utuh.



✉ literasinusantaraofficial@gmail.com
🌐 www.penerbitlitnus.co.id
📱 Literasi Nusantara
📍 literasinusantara_
☎ 085755971589

Pendidikan

+17

ISBN 978-634-234-866-6



9 786342 1348666