

## Mindful, Meaningful, dan Joyful Learning di PAUD: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis

Muhamad Kosim Gifari<sup>1\*</sup>, Rustian Akbar Gunadi<sup>2</sup>, Ratna Dewi<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Pengembangan Kurikulum, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia  
Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Bale Bandung

Jl. RAA Wiranata Kusumah No. 7 Baleendah, Kab. Bandung, Jawa Barat, Indonesia

\*Email: [mkgifari@gmail.com](mailto:mkgifari@gmail.com)

**Abstract:** *Mindful, meaningful, and joyful learning is a learning approach that aims to create a conscious, meaningful, and enjoyable learning experience for early childhood. However, the implementation of these three approaches in Early Childhood Education (PAUD) still faces challenges, especially in integration with play-based curricula. This study aims to review the trends and implementation of mindful, meaningful, and joyful learning in early childhood education through a systematic literature review. This study uses the Systematic Literature Review (SLR) method based on the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 guideline with data sources from Scopus (2015–2024). The results showed that the research trend increased significantly after 2019, especially in mindful learning associated with the regulation of children's emotions and social-emotional skills. Meaningful learning is applied through a play approach and family involvement, while joyful learning emphasizes an inclusive and participatory learning environment. These three approaches play an important role in improving the quality of learning in early childhood education. However, challenges in integrating with the play-based curriculum and the limitations of teacher training are still the main obstacles. Therefore, more systematic strategies, including teacher training and increased parental involvement, are needed to ensure effective implementation in early childhood learning.*

**Keywords:** *deep learning; early childhood education; joyful; mindful; and meaningful*

**Abstrak:** *Mindful, meaningful, dan joyful learning merupakan pendekatan pembelajaran yang bertujuan menciptakan pengalaman belajar yang sadar, bermakna, dan menyenangkan bagi anak usia dini. Namun, implementasi ketiga pendekatan ini di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) masih menghadapi tantangan, terutama dalam integrasi dengan kurikulum berbasis bermain. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tren serta implementasi *mindful, meaningful, dan joyful learning* di PAUD melalui tinjauan literatur sistematis. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) berbasis pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 dengan sumber data dari *Scopus* (2015–2024). Hasil menunjukkan bahwa tren penelitian meningkat signifikan setelah 2019, terutama dalam *mindful learning* yang dikaitkan dengan regulasi emosi dan keterampilan sosial-emosional anak. *Meaningful learning* diterapkan melalui pendekatan bermain dan keterlibatan keluarga, sementara *joyful learning* menekankan lingkungan belajar yang inklusif dan partisipatif. Ketiga pendekatan ini berperan penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di PAUD. Namun, tantangan dalam integrasi dengan kurikulum berbasis bermain serta keterbatasan pelatihan guru masih menjadi kendala utama. Oleh karena itu, diperlukan strategi lebih sistematis, termasuk pelatihan guru dan peningkatan keterlibatan orang tua, untuk memastikan implementasi yang efektif dalam pembelajaran anak usia dini.*

**Kata Kunci:** *deep learning; joyful; mindful; meaningful; paud*

### PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap krusial dalam perkembangan manusia yang bertujuan untuk membangun fondasi kognitif, sosial-emosional, dan karakter anak sebelum mereka memasuki jenjang pendidikan formal. Berdasarkan teori perkembangan

anak yang dikemukakan oleh Piaget anak usia dini berada dalam fase pra-operasional, di mana pembelajaran paling efektif terjadi melalui pengalaman konkret, interaksi sosial, dan eksplorasi lingkungan (Risyanindya, dkk., 2024; Istiqomah & Maemunah, 2022; Whildan, 2021). Anak-anak usia dini dapat mengembangkan keterampilan sosial dan bahasa, serta mempraktikkan keterampilan komunikasi dengan orang lain melalui permainan (Risynandya, dkk., 2024; Inten, 2021; Hasanah, 2016). Oleh karena itu, pendekatan belajar melalui bermain telah menjadi prinsip utama dalam kurikulum PAUD di banyak negara, termasuk Indonesia, karena sesuai dengan cara alami anak dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Namun, dengan berkembangnya teori pembelajaran dan kebijakan pendidikan global, terdapat pergeseran menuju pendekatan yang lebih transformatif dan mendalam dalam pembelajaran, yang dikenal sebagai *deep learning* (Safitri, 2024; Legi, dkk., 2023). Konsep ini menekankan bahwa pembelajaran tidak hanya sekadar akumulasi informasi, tetapi juga mengutamakan pemahaman konseptual yang mendalam, koneksi dengan pengalaman nyata, serta keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran. Termasuk di Indonesia, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen), kementerian yang salah satu tugasnya mengatur kebijakan di PAUD, saat ini tengah mengkaji penerapan pendekatan pembelajaran mendalam atau *Deep Learning* dalam sistem pendidikan nasional. Analisis Legislatif Ahli Madya, Yulia Indahri memaparkan bahwa kajian terkait *Deep Learning* melibatkan masukan dari berbagai pemangku kepentingan terkait dan bertujuan meningkatkan efektivitas pembelajaran tanpa mengubah struktur kurikulum yang digunakan, baik Kurikulum 2013 ataupun Kurikulum Merdeka.

Mendikdasmen, Abdul Mu'ti dalam Indahri (2024) menegaskan bahwa *Deep Learning* adalah pendekatan, bukan kurikulum baru, yang dirancang untuk membawa siswa ke dalam proses belajar yang lebih sadar (*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menyenangkan (*joyful*). Hal tersebut merupakan suatu pengembangan yang dibutuhkan oleh keadaan pendidikan saat ini, Mu'ti (2020) menyampaikan bahwa siswa cenderung lebih banyak menggunakan pendekatan *surface learning* atau *achievement learning* dibandingkan dengan *deep learning*. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran masih berfokus pada penguasaan materi secara dangkal atau pencapaian nilai, daripada pemahaman yang mendalam dan aplikatif.

Menurut Mu'ti (2020), *surface learning* merupakan pendekatan di mana siswa belajar dengan fokus utama pada hal-hal yang bersifat dangkal atau sementara, seperti mencari kesenangan sesaat atau sekadar menyelesaikan tugas sebagai kewajiban. Pendekatan ini biasanya disertai dengan motivasi yang rendah. Di sisi lain, *achievement learning* menggambarkan pendekatan yang lebih kompetitif, di mana siswa didorong oleh keinginan untuk meraih prestasi, memperoleh nilai atau skor tinggi, dan mendapatkan pengakuan akademik. Siswa yang menggunakan pendekatan ini berupaya keras untuk menguasai materi yang dinilai penting dalam mencapai tujuan tersebut. Sebaliknya, *deep learning* merupakan pendekatan yang lebih mendalam dan reflektif, di mana siswa termotivasi untuk benar-benar memahami ilmu, menggali makna pembelajaran, serta mengaitkannya dengan pengetahuan yang sudah dimiliki, pengalaman hidup, dan persiapan untuk menghadapi tantangan masa depan.

Pendekatan *deep learning* mengintegrasikan tiga prinsip utama yang mendukung terciptanya pengalaman belajar yang holistik (Indahri, 2024; Diputera & Zulpan, 2024). Menurut Indahri *mindful learning* menekankan pentingnya kesadaran penuh selama proses pembelajaran, yang bertujuan meningkatkan konsentrasi, kemampuan refleksi, serta pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi. *Mindful* berdasarkan pada konsep *mindfulness* yang dijelaskan oleh Langer dalam Mu'ti (2020) bahwa *mindfulness* adalah keadaan pikiran yang muncul dari kemampuan untuk melihat perbedaan baru, menganalisis informasi dari sudut pandang yang berbeda, dan peka terhadap konteks. Sehingga *mindful* dapat

disimpulkan sebagai proses pembelajaran untuk memahami objek pengamatan yang sama dari berbagai sudut pandang yang komprehensif.

*Meaningful learning* berupaya mengaitkan materi pelajaran dengan konteks kehidupan sehari-hari siswa, sehingga mendorong berkembangnya pemikiran kritis, kreativitas, dan kemampuan dalam memecahkan masalah (Indahri, 2024). Menurut Mu'ti (2020), pembelajaran yang bermakna (*meaningful learning*) adalah pembelajaran yang selaras dengan tingkat perkembangan dan kemampuan murid, mampu menjawab pertanyaan, memenuhi kebutuhan, serta memberikan bekal untuk kehidupan saat ini dan masa depan. Pembelajaran ini berpusat pada murid (*learner-centered*), bersifat *bottom-up* bukan *top-down*, dan lebih menekankan pada aspek aktual serta kontekstual daripada sekadar tekstual. Menurut Sutik, dkk. (2022), *meaningful learning* adalah pembelajaran yang menghubungkan pengetahuan yang diajarkan dengan pengalaman hidup peserta didik, sehingga pembelajaran terasa relevan dan bermanfaat. Pembelajaran ini juga mengintegrasikan konten akademik dengan konteks kehidupan nyata yang dihadapi oleh siswa, memungkinkan mereka untuk mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya menghafal informasi, tetapi juga mengembangkan pemahaman yang lebih dalam dan dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu Indahri menjelaskan bahwa *joyful learning* berfokus pada penciptaan lingkungan belajar yang menyenangkan dan interaktif, guna meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Pembelajaran yang menyenangkan (*joyful*) bukanlah konsep baru dalam pendidikan, karena di Indonesia telah lebih dari satu dekade konsep pembelajaran menyenangkan (*fun learning*) dikembangkan (Mu'ti, 2020). Akan tetapi menurutnya, pada implementasinya hanya sebatas slogan dan malah sering kali diterjemahkan menjadi pembelajaran yang lucu (*funny learning*), di mana guru berusaha melucu dengan humor yang kadang tidak tepat atau bahkan kasar, menggantikan esensi pembelajaran itu sendiri. Pembelajaran yang menyenangkan adalah strategi dan konsep yang menggabungkan pembelajaran bermakna, kontekstual, konstruktivistik, aktif, dan psikologis (Kristiana & Jumadi, 2022, Sufiani & Marzuki, 2021). Dalam pembelajaran yang menyenangkan, peserta didik merasa semangat dan bahagia karena mereka memahami makna dan manfaat dari proses belajar tersebut. Pembelajaran ini juga disesuaikan dengan bakat dan minat siswa, menghubungkan materi yang dipelajari dengan realitas kehidupan sehari-hari, serta dengan berbagai masalah aktual yang terjadi di masyarakat.

Meskipun ketiga pendekatan ini memiliki manfaat yang besar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, terdapat tantangan dalam mengintegrasikannya dengan pendekatan belajar melalui bermain yang menjadi ciri khas kurikulum PAUD. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana mengintegrasikan konsep *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* ke dalam kurikulum PAUD yang berbasis bermain tanpa menghilangkan esensi bermain itu sendiri. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara spesifik membahas bagaimana pendekatan *deep learning* dapat diterapkan dalam konteks PAUD secara efektif. Hal ini dikarenakan *deep learning* sering dikaitkan dengan tingkat pemrosesan kognitif yang lebih tinggi (*higher-order thinking skills*), yang dalam beberapa kasus dianggap kurang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak usia dini yang masih dalam fase eksploratif dan sensorimotorik. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana ketiga pendekatan ini dapat diadaptasi dalam praktik pembelajaran PAUD serta strategi apa saja yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan implementasinya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian sistematis terhadap literatur yang membahas implementasi *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* dalam pendidikan anak usia dini. Secara spesifik, penelitian ini akan menjawab dua pertanyaan utama: (1) Bagaimana tren penerapan *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning*

dalam pendidikan anak usia dini? dan (2) Bagaimana strategi atau pelaksanaan *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* di PAUD? Dengan menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) berbasis *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020, penelitian ini akan menelusuri, mengidentifikasi, dan menganalisis temuan dari berbagai studi yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai topik ini.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam beberapa aspek. Dari segi akademik, penelitian ini akan memperkaya literatur yang masih terbatas mengenai integrasi *deep learning* pada PAUD. Dari segi praktis, penelitian ini akan memberikan rekomendasi bagi pendidik dan pengambil kebijakan dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan berbasis riset. Selain itu, penelitian ini juga memiliki implikasi kebijakan dalam mendukung pengembangan kurikulum yang lebih selaras dengan prinsip *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* tanpa mengesampingkan esensi bermain dalam PAUD. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi berbagai pemangku kepentingan dalam upaya meningkatkan kualitas PAUD di Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) untuk mencapai tujuan menghasilkan tren penelitian terkait *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* di PAUD serta menjelaskan bagaimana strategi dan hasil pada pembelajaran tersebut, yang bisa dijadikan proposisi untuk menjelaskan program pembelajaran di PAUD. Pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 digunakan dalam pelaksanaan SLR pada penelitian ini.

### 2.1 Sumber Informasi dan Strategi Pencarian

Tinjauan literatur sistematis yang dilakukan dalam penelitian ini dari pencarian artikel yang diterbitkan antara tahun 2015-2024 dan memiliki tingkat *Quartile* dari Q1-Q2 di database elektronik *Scopus*. Pemilihan database *Scopus* didasarkan pada dampak indeks internasionalnya yang diakui dan berisi literatur ilmiah yang ditinjau oleh rekan sejawat serta diterbitkan di seluruh dunia dan di berbagai bidang juga disiplin ilmu (Hinoju-Lucena, 2019; Salisbury, 2009). Data yang dipilih hanya jurnal, sementara sumber lain seperti buku, prosiding konferensi, laporan penelitian, book review, dan lain-lain tidak dimasukkan dalam analisis. Strategi pencarian didasarkan pada penggunaan kata kunci inti yang digambarkan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Strategi Pencarian

<b>Strategi Pencarian</b>	
<b>String Pencarian</b>	(TITLE-ABS-KEY (“mindful” OR "mindful learning" OR "mindfulness" AND "early childhood" OR "playgroup" OR "preschool" OR "kindergarten")) <b>AND</b> (TITLE-ABS-KEY (“meaningful” OR "meaningful learning" OR "meaningfulness" AND "early childhood" OR "playgroup" OR "preschool" OR "kindergarten")) <b>AND</b> (TITLE-ABS-KEY ("joyful" OR "joyful learning" OR "joyfulness" OR “learning through play” AND "early childhood" OR "playgroup" OR "preschool" OR "kindergarten"))
<b>Filter</b>	Tahun publikasi: 2015-2024 Bidang subjek: Ilmu sosial dan psikologi Tipe dokumen: Artikel Katakunci: Pada hasil pencarian TITLE-ABS-KEY pertama (mindfulness, preschool child, early childhood, early childhood education, kindergarten, preschool, child preschool, preschool

---

### Strategi Pencarian

---

children, preschoolers); pada hasil pencarian TITLE-ABS-KEY kedua (preschool child, child preschool, 1-early childhood, early childhood, early childhood education, kindergarten, preschool, preschool children, preschool education, young children); pada hasil pencarian TITLE-ABS-KEY ketiga (joy, early childhood, preschool, early childhood education, young children, child preschool, preschool child, playful learning)

Bahasa: Inggris

---

## 2.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dan eksklusi spesifik ditentukan sebagai proses penyaringan terhadap studi yang relevan dengan topik penelitian.

### 2.2.1 Kriteria Inklusi

KI1: Publikasi pada 2015-2024.

KI2: Publikasi pada bidang pendidikan (ilmu sosial dan psikologi).

KI3: Publikasi jenis artikel.

KI4: Publikasi mengandung kata kunci dan atau sinonim dari *mindful*, *meaningful*, *joyful*, dan PAUD.

KI5: Publikasi dalam Bahasa Inggris

KI6: Publikasi berkaitan dengan *mindful*, *meaningful* dan *joyful* di PAUD.

KI7: Publikasi teks lengkap tersedia.

KI8: Publikasi tingkat Q1-Q2.

KI9: Publikasi mencakup ulasan, penelitian, atau deskripsi terkait implementasi *mindful*, *meaningful* dan *joyful* di PAUD.

### 2.2.2 Kriteria Eksklusi

KE1: Publikasi bukan pada 2015-2024.

KE2: Publikasi bukan pada bidang pendidikan (ilmu sosial dan psikologi).

KE3: Publikasi bukan jenis artikel.

KE4: Publikasi tidak mengandung kata kunci dan atau sinonim dari *mindful*, *meaningful*, *joyful*, dan PAUD.

KE5: Publikasi bukan dalam Bahasa Inggris.

KE6: Publikasi tidak berkaitan dengan *mindful*, *meaningful* dan *joyful* di PAUD.

KE7: Publikasi teks lengkap tidak tersedia.

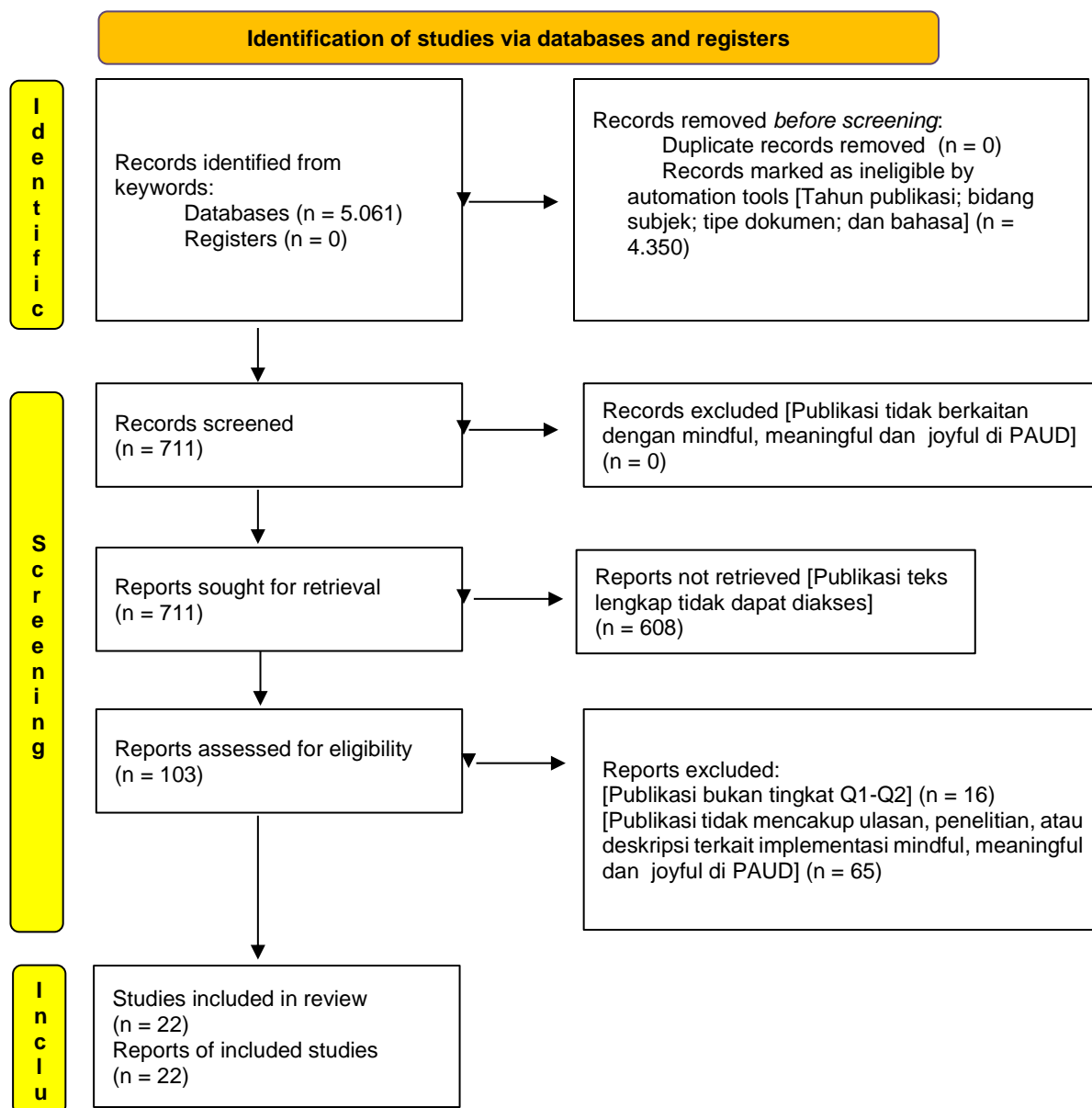
KE8: Publikasi bukan tingkat Q1-Q2.

KE9: Publikasi tidak mencakup ulasan, penelitian, atau deskripsi terkait implementasi *mindful*, *meaningful* dan *joyful* di PAUD.

## 2.3 Teknik Pengumpulan Data

Tinjauan literatur sistematis dilakukan dalam lima tahap PRISMA 2020 oleh Page, dkk. (2021). Tahap pertama terdiri dari pencarian awal literatur yang disertakan dalam database elektronik *Scopus* (n1 = 481 (*mindful* dan PAUD); n2 = 4.396 (*meaningful* dan PAUD); dan n3 = 184 (*joyful* dan PAUD)). Berdasarkan kriteria inklusi (KI1, KI2, KI3, KI4, KI5) dan kriteria eksklusi (KE1, KE2, KE3, KE4, KE5) total artikel 711 (n1 = 144, n2 = 500, dan n3 = 67) tersaring melalui fitur filter pada *scopus*. Tahap kedua, KI6 dan KE6 dilakukan dengan meninjau judul dan abstrak pada publikasi. Seluruh artikel (711 artikel) dilanjutkan untuk dilakukan analisis lebih lanjut. Kemudian tahap ketiga, KI7 dan KE7 mengeluarkan cukup banyak artikel karena total hanya 103 artikel (n1 = 26, n2 = 61, dan n3 = 16) yang dapat diakses/didownload melalui *Scopus* oleh penulis. Selanjutnya tahap keempat dilakukan penjarangan berdasarkan KI8 dan KE8 pada *google spreadsheet* untuk mengklasifikasikan

quartile (Q1 dan Q2) dibantu *scimagojr.com*, menyisakan total 87 publikasi (n1 = 21, n2 = 51, dan n3 = 15) dan KI9 dan KE9 mengeluarkan 65 publikasi. Sehingga total teks lengkap sebanyak 22 makalah yang tersisa direview secara menyeluruh untuk relevansi dengan kriteria dan pertanyaan penelitian kami.



Gambar 1. Flow Diagram PRISMA 2020

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencarian dilakukan pada database *Scopus*, sehingga ditemukan 5.061 artikel jurnal berdasarkan pencarian TITLE-ABS-KEY dengan rincian: (TITLE-ABS-KEY (“mindful” OR "mindful learning" OR "mindfulness" AND "early childhood" OR "playgroup" OR "preschool" OR "kindergarten")) **AND** (TITLE-ABS-KEY (“meaningful” OR "meaningful learning" OR "meaningfulness" AND "early childhood" OR "playgroup" OR "preschool" OR "kindergarten")) **AND** (TITLE-ABS-KEY ("joyful" OR "joyful learning" OR "joyfulness" OR “learning through play” AND "early childhood" OR "playgroup" OR "preschool" OR "kindergarten")). Melalui proses identifikasi, sebanyak 4.350 artikel tidak memenuhi kriteria inklusion yang ditetapkan sehingga tidak dilanjutkan pada proses analisis berikutnya.

Penyaringan selanjutnya (judul dan abstrak) dilakukan secara manual sehingga menyisakan 711 artikel. Kemudian, berdasarkan kriteria inklusion artikel yang dapat diakses/didownload oleh penulis berjumlah 103 artikel yang dilaporkan untuk dievaluasi kriteria untuk direview secara penuh. Artikel-artikel ini dievaluasi relevansinya dalam menjawab pertanyaan penelitian, dengan 22 memenuhi kriteria. Akhirnya, artikel-artikel tersebut dibaca secara menyeluruh untuk mengekstrak data relevan yang mendukung menjawab pertanyaan penelitian kami.

### 3.1 Bagaimana tren penelitian terkait *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* di PAUD pada tahun 2015-2024?

Berdasarkan Tabel 2 yang menunjukkan tren publikasi terkait *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* di PAUD dari tahun 2015 hingga 2024, dapat diidentifikasi beberapa pola menarik dalam perkembangan penelitian di bidang ini. Dalam rentang satu dekade, jumlah publikasi yang membahas ketiga aspek ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan, terutama setelah tahun 2019. Lonjakan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk meningkatnya kesadaran akan pentingnya ketiga pendekatan tersebut serta dampak pandemi Covid-19 yang mempercepat transformasi metode pembelajaran, baik dari segi pendekatan maupun teknologi.

**Tabel 2.** Tren *Mindful*, *Meaningful* dan *Joyful* di PAUD (2015-2024)

No.	Tahun	Jumlah Artikel		
		<i>Mindful</i>	<i>Meaningful</i>	<i>Joyful</i>
1	2015	1	1	1
2	2016	0	3	0
3	2017	0	1	0
4	2018	2	4	1
5	2019	2	4	1
6	2020	1	7	0
7	2021	2	5	3
8	2022	4	11	2
9	2023	7	7	6
10	2024	7	18	2
	Total	26	61	16

Sumber: Penulis, 2024

Secara keseluruhan, tren publikasi ini mencerminkan adanya peningkatan perhatian akademisi terhadap penerapan *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* di PAUD dalam satu dekade terakhir. Berdasarkan tabel 2 di atas *meaningful learning* menjadi topik yang paling banyak diteliti. Meskipun demikian, hasil tinjauan sistematis pada penelitian ini terdapat 22 artikel yang memenuhi kriteria inklusi justru mengindikasikan bahwa *mindful learning* menjadi topik yang paling dominan terkait implementasi di PAUD di tahun (2023-2024) seperti yang ditunjukkan pada tabel 3.

**Tabel 3.** Daftar dari 22 Artikel Terkait *Mindful, Meaningful, and Joyful* di PAUD

No.	Judul	Penulis	Tahun Publikasi	Jurnal	Kuartil	Jumlah Sitasi
1	Mindfulness plus reflection training: Effects on executive function in early childhood	Zelazo P.D.	2018	Frontiers in Psychology	Q2	67
2	Mindfulness-Based Program Embedded Within the Existing Curriculum Improves Executive Functioning and Behavior in Young Children: A Waitlist Controlled Trial	Janz P.	2019	Frontiers in Psychology	Q2	36
3	Benefits of mindfulness for parenting in mothers of preschoolers in Chile	Corthorn C.	2018	Frontiers in Psychology	Q2	24
4	Meaningful Words and Non-Words Repetitive Articulatory Rate (Oral Diadochokinesis) in Persian Speaking Children	Zamani P.	2017	Journal of Psycholinguistic Research	Q1	17
5	Does Mindfulness Moderate the Link of Worry About COVID-19 With Adjustment? An Actor-Partner Interdependence Model Approach	Lam C.B.	2022	Mindfulness	Q1	9
6	It's About Time! Advancing Justice Through Joyful Inquiry With Young Children	Erwin E.J.	2023	Topics in Early Childhood Special Education	Q1	7
7	Prenatal negative affectivity and trauma-related distress predict mindful parenting during toddler age: Examining parent-infant bonding as a mechanism	Laifer L.M.	2023	Development and Psychopathology	Q1	5
8	The Mindfulness-Based Kindness Curriculum for Preschoolers: An Applied Multi-Site Randomized Control Trial	Haines B.A.	2023	Mindfulness	Q1	5
9	Yoga and Mindfulness for Social-Emotional Development and Resilience in 3–5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled Intervention	Bazzano A.N.	2023	Psychology Research and Behavior Management	Q2	5



No.	Judul	Penulis	Tahun Publikasi	Jurnal	Kuartil	Jumlah Sitasi
10	Identifying Meaningful Indicators of Parent Engagement in Early Learning for Low-Income, Urban Families	Bettencourt A.F.	2023	Urban Education	Q1	5
11	Mindful Parenting Group Intervention for Parents of Children with Anxiety Disorders	Farley R.	2024	Child Psychiatry and Human Development	Q1	4
12	Negative Bias or Positive Deficiency, or Both? The Relationship Between Individual Authenticity and Depression Among Preschool Teachers: The Sequential Mediation Effects of Mindfulness and Self-Alienation	Pan B.	2023	Psychology Research and Behavior Management	Q2	4
13	Spirituality and Mindfulness Practices of Early Childhood and Elementary Preservice Teachers: A Snapshot	Evans-Amalu K.L.	2021	Journal of Curriculum Studies Research	Q2	4
14	Playful and Meaningful Learning of Programming. What does it Take to Integrate an App-Based Game Promoting Digital Mathematics into Early Childhood Education?	Barman L.	2022	Designs for Learning	Q2	4
15	Supporting early childhood teacher well-being through the practice of mindful self-compassion	O'Hara-Gregan J.	2023	Australasian Journal of Early Childhood	Q2	3
16	Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: a correlational study	Corthorn C.	2024	BMC Psychology	Q1	2
17	Organizational climate of kindergartens and teacher professional learning: mediating effect of teachers' collective efficacy and moderating effect of mindfulness in teaching	Hao S.	2024	Frontiers in Psychology	Q2	2
18	Creating Meaningful Interactions for Young Children, Older Friends, and Nursery School Practitioners within an Intergenerational Project	Lyndon S.	2023	Early Childhood	Q1	2

No.	Judul	Penulis	Tahun Publikasi	Jurnal	Kuartil	Jumlah Sitasi
19	Optimal Dosage and Session Structure of Mindfulness-Based Programming for Youth Across Developmental Periods: Delphi Approach Outcomes	Felver J.C.	2024	Education Journal ECNU Review of Education	Q2	1
20	Mindfulness and mental health: the importance of a clinical intervention to prevent the effects of a traumatic event. A pilot study	Caldirolì C.L.	2024	Frontiers in Psychology	Q2	0
21	Self-Compassion Mediates the Associations of Mindfulness with Physical, Psychological, and Occupational Well-Being Among Chinese Kindergarten Teachers	Leung T.Y.	2024	Early Childhood Education Journal	Q1	0
22	A new way to identify if variation in children's input could be developmentally meaningful: Using computational cognitive modeling to assess input across socio-economic status for syntactic islands	Pearl L.	2024	Journal of child language	Q1	0

*Sumber: Penulis, 2024*

Hasil tinjauan sistematis mengungkap bahwa terdapat lonjakan jumlah publikasi yang membahas *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* di PAUD setelah tahun 2019. Peningkatan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, termasuk kebijakan pendidikan yang mulai berorientasi pada pendekatan pembelajaran berbasis kesejahteraan anak, meningkatnya kesadaran akan pentingnya aspek sosial-emosional dalam pendidikan usia dini, serta dampak pandemi Covid-19 yang mendorong inovasi dalam strategi pembelajaran.

### 3.2 Bagaimana implementasi *mindful*, *meaningful*, dan *joyful learning* di PAUD?

Dalam penelitian terkait *Mindfulness-Based Kindness Curriculum (MBKC)* oleh Haines, dkk. (2022) penerapan pembelajaran *mindful* dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang dirancang untuk mengembangkan *kesadaran diri*, *pengaturan emosi*, dan *perilaku prososial* pada anak usia 3-5 tahun. Pembelajaran *mindful* diimplementasikan dengan melibatkan beberapa teknik utama, seperti latihan pernapasan, meditasi sederhana, dan permainan yang mengajarkan kebaikan serta empati. Aktivitas-aktivitas ini membantu anak-anak untuk lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan mereka, serta mendorong mereka untuk merespon situasi dengan tenang dan penuh perhatian daripada secara impulsif. Selain itu, beberapa studi menyebutkan bahwa guru yang menerapkan konsep *mindful* dalam pembelajaran juga mengalami peningkatan dalam manajemen stres dan kualitas interaksi dengan anak-anak (Kusmiran, 2024).

Sementara, *meaningful learning* dalam pembelajaran sehari-hari di PAUD dapat diwujudkan melalui pendekatan bermain yang mendukung perkembangan sosial dan akademik anak, kolaborasi yang erat antara sekolah dan keluarga dalam mendukung pengalaman belajar di rumah, serta penciptaan lingkungan belajar yang sesuai dengan kebutuhan anak (Bettencourt, dkk., 2023). Selain itu, sekolah perlu mengevaluasi sejauh mana proses pembelajaran memberikan dampak yang bermakna bagi perkembangan anak, baik dari aspek kognitif, sosial-emosional, maupun keterlibatan aktif orang tua. Oleh karena itu, penerapan *meaningful learning* di PAUD tidak hanya terbatas pada metode pengajaran di kelas, tetapi juga mencakup keterlibatan keluarga dan komunitas dalam mendukung pembelajaran yang berkelanjutan. Selain itu, *meaningful learning* juga dapat diwujudkan melalui metode *discovery learning*, di mana anak-anak didorong untuk bertanya, mengeksplorasi, dan menemukan jawaban mereka sendiri dengan bimbingan guru (Fauzan, 2017).

Sedangkan penerapan *joyful learning* di PAUD, sebagaimana diinterpretasikan dari penelitian Erwin., dkk. (2023), menekankan bahwa pembelajaran yang menyenangkan tidak hanya berkaitan dengan aktivitas yang menggembirakan, tetapi juga dengan penciptaan lingkungan yang inklusif, adil, dan bermakna bagi anak-anak. Pendidikan anak usia dini perlu menghormati kecenderungan alami anak untuk merasa bahagia, ingin tahu, dan peduli, sekaligus membantu mereka mengatasi dampak negatif dari norma sosial yang bias. Oleh karena itu, *joyful learning* dapat diterapkan melalui berbagai strategi, seperti mempromosikan narasi positif dari kelompok yang terpinggirkan, mengimajinasikan praktik berbasis kesetaraan, merevisi kurikulum agar lebih humanis dan membebaskan, serta menghubungkan kembali pembelajaran dengan lingkungan sekitar. Dalam konteks perubahan sosial yang cepat, *joyful learning* di PAUD tidak hanya bertujuan untuk membuat anak merasa senang, tetapi juga memberdayakan mereka untuk memahami dan membentuk dunia yang lebih adil dan harmonis. Penerapan ini membutuhkan keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran, di mana mereka diberikan ruang untuk berekspresi, berpartisipasi, dan mengalami pendidikan yang relevan dengan kehidupan mereka. Dengan demikian, *joyful learning* tidak hanya menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan sosial dan emosional anak secara lebih mendalam. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong partisipasi aktif anak dalam proses belajar, sehingga mereka tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga subjek aktif dalam pembelajaran mereka sendiri (Wijaya, 2025).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic literature review yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mindful, meaningful, dan joyful learning memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di PAUD. Tren penelitian menunjukkan adanya peningkatan minat akademisi terhadap pendekatan ini dalam beberapa tahun terakhir, terutama setelah tahun 2019, yang mencerminkan semakin besarnya perhatian terhadap aspek sosial-emosional dan kesejahteraan anak dalam pendidikan.

Mindful learning terbukti dapat meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, serta perilaku prososial anak, sementara meaningful learning memungkinkan anak untuk menghubungkan pengalaman belajar dengan kehidupan sehari-hari, sehingga meningkatkan pemahaman mereka terhadap konsep yang diajarkan. Di sisi lain, joyful learning tidak hanya berfokus pada pembelajaran yang menyenangkan, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang inklusi, humanis, dan berbasis keadilan sosial.

Namun, implementasi ketiga pendekatan ini masih menghadapi tantangan, terutama dalam hal integrasi dengan kurikulum berbasis bermain, pelatihan guru, serta pemahaman mendalam tentang mindfulness dalam konteks PAUD. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan strategi implementasi yang lebih efektif, termasuk pengembangan program pelatihan bagi guru dan peningkatan keterlibatan orang tua dalam proses pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bettencourt, A. F., Gross, D., Bower, K., Francis, L., Taylor, K., Singleton, D. L., & Han, H. R. (2023). Identifying meaningful indicators of parent engagement in early learning for low-income, urban families. *Urban Education*, 58(10), 2308-2345.
- Diputera, A. M., & Zulpan, E. G. (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.
- Erwin, E. J., Bacon, J. K., & Lalvani, P. (2023). It's about time! Advancing justice through joyful inquiry with young children. *Topics in Early Childhood Special Education*, 43(1), 71-82.
- Fauzi, A. R., Zainuddin, Z., & Atok, R. A. (2017). Penguatan karakter rasa ingin tahu dan peduli sosial melalui discovery learning. *Jurnal Teori Dan Praksis Pembelajaran IPS*, 2(2), 79-88.
- Haines, B. A., Hong, P. Y., Immel, K. R., & Lishner, D. A. (2023). The Mindfulness-Based Kindness Curriculum for Preschoolers: An Applied Multi-Site Randomized Control Trial. *Mindfulness*, 14(9), 2195-2210.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal pendidikan anak*, 5(1).
- Hinojo-Lucena, F.J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M.P., Trujillo-Torres, J.M., Romero-Rodríguez, J.M. (2019). Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: A systematic review and meta-analysis study. *Nutrients*, 11, 2151.
- Indahri, Y. (2024). Pendidikan *Deep Learning* Dalam Pendidikan Dasar dan Menengah. Pusat Analisis Keparlemenan Badan Keahlian Setjen DPR RI: Isu Sepekan. Dapat diunggah di [https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu\\_sepekan/Isu%20Sepekan---II-PUSLIT-November-2024-201.pdf](https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu_sepekan/Isu%20Sepekan---II-PUSLIT-November-2024-201.pdf)

- Inten, D. N. (2017). Pengembangan keterampilan berkomunikasi anak usia dini melalui metode bermain peran. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 10(1), 109-120.
- Istiqomah, N., & Maemonah, M. (2022). Konsep dasar teori perkembangan kognitif pada anak usia dini menurut jean piaget. *Khazanah Pendidikan*, 15(2), 151-158.
- Kristiana, D., & Jumadi, J. (2022). Menciptakan Joyfull Learning Melalui Loose Part Play Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 191-196.
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709-722.
- Legi, H., Riwu, M., & Hermanugerah, P. (2023). Pembelajaran Transformatif Kurikulum Merdeka Di Era Digital. *Journal Education Innovation (JEI)*, 1(1), 60-68.
- Mu'ti, A. (2020). Pendidikan Agama Islam yang Pluralistik: Basis Nilai dan Arah Pembaruan. *Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta bersama Penerbit Majelis Pustaka dan Informasi PP Muhammadiyah*.
- Risyanindya, A., Batara, D. R., Khairunnisa, I. R., Listiawati, R. P., Tania, S., & Hamidah, S. (2024). Memahami Kebutuhan Bimbingan Komunikasi untuk Anak Pra-Operasional. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 126-137.
- Safitri, I. D., Hilmani, A. Z. A., & Bakar, M. Y. A. (2024). Menggali Esensi Teori Generatif Transformatif Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(6), 353-364.
- Salisbury, L. (2009). Web of Science and Scopus: A Comparative Review of Content and Searching Capabilities. *Charlest. Advis*, 11, 5-18.
- Sufiani, S., & Marzuki, M. (2021). Joyful Learning: Strategi Alternatif Menuju Pembelajaran Menyenangkan. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 7(1), 121-141.
- Sutik, Masitoh, S., dan Mariano, A. (2022). The Implementation of Integrated Curriculum for Early Education (PAUD) in Mojokerto During Covid-19. *SRAWUNG (Journal of Social Sciences and Humanities)*, 1(3), 27-33.
- Whildan, L. (2021). Analisis teori perkembangan kognisi manusia menurut Jean Piaget. *Permata: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 11-22.
- Wijaya, A. A., Haryati, T., & Wuryandini, E. (2025). Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam Peningkatan Kualitas Pembelajaran di SDN 1 Wulung, Randublatung, Blora. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 451-457.