

Implementasi Pembelajaran Bahasa Inggris dengan Mindful Learning Berbasis Narrative Inquiry untuk SMA di Buleleng

Kadek Sonia Piscayanti^{1*}, IGA Lokita Purnamika Utami², Ni Wayan Monik Rismadewi³

^{1,2,3} Prodi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng, Indonesia

* Kadek Sonia Piscayanti / sonia.piscayanti@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Rendahnya tingkat literasi di Indonesia membuat pemerintah mengupayakan strategi pembelajaran baru yang lebih bermakna. Salah satu pendekatan yang mulai dikembangkan adalah mindful learning, yaitu pembelajaran yang menekankan kesadaran, fleksibilitas berpikir, penerimaan diri, dan kepekaan terhadap konteks lokal. Mindful learning dipadukan dengan narrative inquiry dipandang relevan untuk mengeksplorasi pengalaman belajar siswa secara reflektif dan mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi mindful learning pada jenjang SMA, menilai hasil pembelajaran bahasa Inggris dengan pendekatan tersebut, serta memahami makna yang diperoleh siswa. Metode yang digunakan adalah mix-methods dengan desain concurrent triangulation. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara, refleksi naratif, dan observasi, sedangkan data kuantitatif dikumpulkan melalui kuesioner dan tes. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam pembelajaran bahasa Inggris di SMA, memperluas kajian tentang mindful learning di Indonesia, dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran berbasis kedamaian dan produktivitas.

Kata Kunci: Mindful Learning, Narrative Inquiry, Pembelajaran Bahasa Inggris, SMA, Buleleng

1. PENDAHULUAN

Rendahnya literasi di kalangan generasi Z di Indonesia menjadi salah satu tantangan besar pendidikan saat ini (Maharani, 2024). Untuk itu, pemerintah mendorong diterapkannya pembelajaran mendalam (deep learning) yang menekankan pemaknaan, refleksi, dan pencarian identitas diri siswa (Anwar, 2024). Salah satu pendekatan yang relevan adalah mindful learning yang pertama kali diperkenalkan oleh Ellen J. Langer (1997, 2000). Mindful learning mengajarkan sensitivitas pada kebaruan, berpikir fleksibel, berakar pada konteks, dan menghasilkan karya baru.

Dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris, pendekatan mindful learning memberikan peluang siswa untuk mengalami bahasa secara reflektif, menemukan identitas diri, serta meningkatkan kreativitas (Piscayanti, 2021; 2024a). Narrative inquiry kemudian digunakan untuk menelusuri pengalaman siswa, di mana siswa dapat menceritakan pengalaman belajarnya sehingga makna pembelajaran lebih dalam (Clandinin & Connelly, 2000; Barkhuizen, 2021).

Namun, implementasi mindful learning di sekolah menengah masih terbatas karena kendala jumlah siswa, kompleksitas implementasi, dan keterbatasan waktu (Sherretz, 2006). Padahal, penelitian terdahulu menunjukkan manfaat besar mindfulness dalam meningkatkan motivasi, kesejahteraan, dan prestasi belajar (Lin & Mai, 2016; Lin, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dilakukan di SMA di Buleleng dengan fokus pada implementasi, hasil belajar, dan pemaknaan siswa terhadap mindful learning.

2. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Mindful Learning

Konsep mindful learning dikembangkan oleh Langer (1997, 2000) sebagai pendekatan pembelajaran yang menekankan kebaruan, fleksibilitas, keterhubungan dengan konteks, dan penciptaan kategori baru. Dalam pembelajaran bahasa, pendekatan ini melatih siswa untuk peka terhadap pengalaman, berpikir fleksibel, dan menemukan identitas melalui bahasa (Piscayanti et al., 2020; Ngnoumen & Langer, 2016). Mindful learning juga terbukti meningkatkan kreativitas dan produktivitas berbahasa (Piscayanti, 2021; 2024b).

2.2 Narrative Inquiry

Narrative inquiry adalah metode penelitian kualitatif yang berfokus pada cerita dan pengalaman individu (Clandinin & Connelly, 2000; Byrne, 2015). Dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris, narrative inquiry memungkinkan siswa mengekspresikan pengalaman belajar secara naratif, merefleksikan perjalanan belajarnya, dan menemukan identitas bahasa mereka (Barkhuizen, 2021).

2.3 Penelitian Terdahulu

Penelitian mindful learning di Indonesia masih terbatas pada konteks pendidikan tinggi (Piscayanti, 2018; 2020; 2022). Sementara penelitian di luar negeri menunjukkan efektivitas mindfulness dalam meningkatkan keterampilan bahasa, motivasi, dan kesejahteraan siswa (Fallah, 2016; Lin, 2020). Oleh karena itu, gap penelitian terletak pada kurangnya studi mindful learning di jenjang SMA.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (mixed methods) dengan desain concurrent triangulation (Creswell, 2009). Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara, catatan refleksi mindful learning, dan observasi. Data kuantitatif diperoleh melalui kuesioner berbasis skala Likert (mengacu pada dimensi mindful learning (Langer, 1997) dan post-test kemampuan bahasa Inggris. Secara kuantitatif pengukuran akan evaluasi proses dan perkembangan serta keberhasilan program dilakukan dengan instrument kuesioner berdasar pada grand theory (Langer, 2000), sementara t-test dilakukan pada akhir evaluasi siswa dengan merujuk pada Creswell dan (Garret, 2008).

Subjek penelitian adalah siswa SMA di Buleleng. Analisis kualitatif dilakukan secara deskriptif, sedangkan data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji-t sampel berpasangan. Triangulasi digunakan untuk mengintegrasikan kedua data tersebut.

4. TEMUAN DAN DISKUSI

4.1 Temuan

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa pembelajaran mindful learning belum diterapkan secara optimal di sekolah menengah. Guru menghadapi kendala terkait jumlah siswa yang besar dan keterbatasan waktu. Namun, data kualitatif menunjukkan siswa merespons positif latihan mindfulness sederhana (misalnya pernapasan teratur dan refleksi naratif). Data kuantitatif awal melalui kuesioner mengindikasikan adanya peningkatan skor pada aspek kesadaran diri dan fleksibilitas berpikir siswa. Selain itu, uji-t sampel berpasangan antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam keterampilan bahasa Inggris siswa, khususnya pada aspek speaking dan writing. Hal ini menunjukkan bahwa mindful learning mampu meningkatkan performa bahasa siswa dengan cara yang bermakna.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan yang jelas pada performa peserta dari nilai pretest ke posttest. Nilai pretest berkisar antara 75 hingga 89, sedangkan nilai posttest berkisar antara 80 hingga 90, yang menandakan adanya tren peningkatan setelah intervensi dilakukan. Rata-rata nilai posttest lebih tinggi dibandingkan pretest, sehingga menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest ($W = 0,885$; $p = 0,0036$) dan posttest ($W = 0,803$; $p < 0,001$) tidak berdistribusi normal. Namun demikian, dengan jumlah sampel yang cukup besar ($n = 30$), uji t berpasangan tetap dapat digunakan karena cukup robust terhadap pelanggaran ringan terhadap asumsi normalitas.

Hasil uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, $t(29) = 13,04$; $p < 0,001$, yang berarti terdapat peningkatan signifikan setelah dilakukan intervensi. Nilai effect size (Cohen's $d = 2,38$) menunjukkan efek yang sangat besar, yang mengindikasikan bahwa perlakuan atau intervensi yang diberikan memiliki dampak kuat dan bermakna terhadap peningkatan hasil belajar peserta. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa intervensi yang dilakukan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki pengaruh yang nyata dalam meningkatkan capaian pembelajaran peserta.

4.2 Diskusi

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sherretz (2006) yang menunjukkan bahwa guru mindful mampu menciptakan suasana kelas yang damai dan mendukung prestasi siswa. Integrasi narrative inquiry membantu siswa mengekspresikan pengalaman belajar mereka, memperkuat identitas, dan meningkatkan motivasi belajar (Piscayanti, 2024a; Barkhuizen, 2021). Hasil uji kuantitatif mendukung teori Langer (1997) yang menyatakan bahwa mindful learning dapat menumbuhkan fleksibilitas berpikir dan kesadaran terhadap kebaruan. Hal ini juga sesuai dengan Lin & Mai (2016) yang menemukan bahwa praktik mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan performa akademik. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa mindful learning berbasis narrative inquiry efektif diterapkan dalam pembelajaran bahasa Inggris di SMA.

Pembahasan ini menegaskan bahwa penerapan mindful learning memiliki dampak nyata terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Hasil penelitian sejalan dengan temuan Lin & Mai (2016) dan Lin (2020) yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan performa akademik dan keterlibatan belajar. Selisih rata-rata sebesar 7,7 poin menandakan bahwa siswa tidak hanya mengalami peningkatan nilai, tetapi juga keterlibatan kognitif dan afektif yang lebih baik dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, implementasi mindful learning berbasis narrative inquiry tidak hanya memperkuat aspek kognitif, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan identitas dan pengalaman belajarnya. Hal ini mendukung pendapat Langer (1997; 2000) bahwa mindful learning mendorong sensitivitas terhadap kebaruan, fleksibilitas berpikir, dan penciptaan makna baru.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan pentingnya implementasi mindful learning berbasis narrative inquiry di SMA sebagai strategi pembelajaran bahasa Inggris yang reflektif, damai, dan produktif. Mindful learning memungkinkan siswa menemukan identitas diri, meningkatkan keterampilan bahasa, serta merasakan kedamaian dalam belajar. Penelitian ini masih terbatas pada implementasi awal, sehingga penelitian lebih lanjut disarankan dengan cakupan yang lebih luas dan data empiris lebih mendalam.

6. ACKNOWLEDGEMENT

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Pendidikan Ganesha melalui kelompok riset Pedagogi Bahasa dan Seni yang telah memberikan dukungan penuh pada penelitian ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C. M. (2024). Pembelajaran Mendalam untuk Membentuk Karakter Siswa sebagai Pembelajar. *Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*, 2(2), 97–104. <https://doi.org/10.24042/tadris.v2i2.1559>
- Barkhuizen, G. (2021). Pushing the edge in narrative inquiry. *System*, 102, 102656. <https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102656>
- Byrne, G. (2015). Narrative inquiry and the problem of representation: 'Giving voice,' making meaning. *International Journal of Research & Method in Education*, 40(1), 36–52. <https://doi.org/10.1080/1743727X.2015.1034097>
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey Bass.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Quantitative, qualitative, and mixed method approaches*. Sage.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Quantitative, qualitative, and mixed method approaches*.
- Fallah, N. (2016). Mindfulness, coping self-efficacy, and foreign language anxiety: A mediation analysis. *Educational Psychology*, 37(6), 745–56. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1149549>
- Langer, E. J. (1997). *The power of mindful learning*. Addison-Wesley.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220–223. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>
- Lin, J. W., & Mai, L. J. (2016). Impact of mindfulness meditation intervention on academic performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55(3), 366–375. <https://doi.org/10.1080/14703297.2016.1231617>
- Lin, Y. T. (2020). The interrelationship among psychological capital, mindful learning, and English learning engagement of university students in Taiwan. *SAGE Open*, 10(1). <https://doi.org/10.1177/2158244020901603>
- Maharani, K. P. (2024). Menurunnya tingkat literasi di kalangan generasi Z Indonesia. *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/kharismaputri0593/6629a292c57afb38bf2f1c92>
- Ngnoumen, C. T., & Langer, E. J. (2016). Mindfulness: The essence of well-being and happiness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing* (pp. 97–107). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Piscayanti, K. S. (2018). The power of mindful learning in professional development course. *SHS Web of Conferences*, 42, 00100. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184200100>
- Piscayanti, K. S. (2021). Cultivating mindful learning in EFL poetry class: A way to make creative and productive writers. *International Journal of Research in Education*, 1(1), 60–74. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/ijre/article/view/7947>
- Piscayanti, K. S. (2024a). *Implementing a mindfulness approach to stimulate EFL learners in improving their skills and creativity in poetry writing*. (Unpublished Dissertation). Universitas Pendidikan Ganesha.

- Piscayanti, K. S., Mujiyanto, J., Yuliasri, I., & Astuti, P. (2024b). The voice of identity: The power of mindfulness-based approach in EFL poetry classroom. *Theory and Practice in Language Studies*, 14(2), 376–384. <https://doi.org/10.17507/tpls.1402.08>
- Piscayanti, K. S., Ratminingsih, N. M., & Utami, I. G. A. L. P. (2020). Pengaruh penerapan mindful learning terhadap kreativitas dan produktivitas mahasiswa dalam pembelajaran poetry. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Sherretz, C. E. (2006). *Mindfulness in education: Case studies of mindful teachers and their teaching practices*. (Doctoral dissertation). Georgia Southern University.