

Lingkungan Bermain Yang Mendukung Mindfulness Pada Anak Usia Dini : Tinjauan Literatur Tentang Desain dan Praktik Pembelajaran

Trifena Ruth Clara ¹



¹Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Pendidikan dan Dharma, Institut Nalanda

Correspondent Authors: trifinaruth@nalanda.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 1 Maret 2025

Revised 15 Maret 2025

Accepted 25 Maret 2025

Available online 28 Maret 2025

Kata Kunci:

mindfulness; lingkungan bermain; anak usia dini; bermain; regulasi diri

Keywords:

mindfulness; play environment; early childhood; play; self-regulation



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Garut.

ABSTRAK

Mindfulness pada anak usia dini dapat diperkenalkan melalui praktik terstruktur sekaligus diintegrasikan ke dalam pengalaman bermain dan lingkungan belajar sehari-hari. Artikel ini bertujuan mensintesis literatur mengenai karakteristik lingkungan bermain dan praktik pembelajaran yang berpotensi mendukung mindfulness pada anak usia dini. Kajian menggunakan metode tinjauan literatur naratif terhadap artikel jurnal yang membahas mindfulness, bermain, lingkungan belajar, regulasi diri, dan pembelajaran berbasis alam pada anak usia dini. Literatur dianalisis secara tematik berdasarkan desain lingkungan, pengalaman bermain, dan praktik pedagogis. Hasil kajian menunjukkan bahwa ruang dengan tingkat distraksi yang terkelola, akses terhadap elemen alam, penggunaan material terbuka, pengalaman sensorik, dan fleksibilitas ruang dapat menciptakan kondisi yang mendukung perhatian dan regulasi diri anak. Praktik seperti transisi yang tenang, eksplorasi alam, mindful movement, dan refleksi sederhana juga berpotensi mengintegrasikan mindfulness ke dalam bermain. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan bermain dapat dipandang sebagai konteks pendukung mindfulness, meskipun bukti empiris yang secara langsung menghubungkan desain lingkungan dengan mindfulness anak masih terbatas

ABSTRACT

Mindfulness in early childhood can be introduced not only through structured practices but also through everyday play experiences and learning environments. This article aims to synthesize the literature on play environment characteristics and pedagogical practices that may support mindfulness in early childhood. A narrative literature review was conducted using journal articles addressing mindfulness, play, learning environments, self-regulation, and nature-based learning in early childhood. The literature was analyzed thematically based on environmental design, play experiences, and pedagogical practices. The findings indicate that environments with manageable levels of distraction, access to natural elements, open-ended materials, sensory experiences, and flexible spatial arrangements may provide conditions that support children's attention and self-regulation. Practices such as calm transitions, nature exploration, mindful movement, and simple post-play reflection may also integrate mindfulness into everyday play. These findings suggest that the play environment can serve as a supportive context for mindfulness development,

PENDAHULUAN

Mindfulness secara umum dipahami sebagai perhatian yang disengaja terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka dan tidak menghakimi. Dalam pendidikan anak usia dini, mindfulness mulai digunakan untuk mendukung aspek sosial-emosional, regulasi diri, perhatian, dan kesejahteraan. Namun, bukti mengenai efektivitas intervensi mindfulness pada anak prasekolah belum sepenuhnya konsisten. Scoping review terhadap 17 penelitian terkontrol pada anak prasekolah menunjukkan bukti yang masih beragam mengenai pengaruh intervensi mindfulness terhadap fungsi eksekutif (Pearce et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembahasan mindfulness pada usia dini perlu mempertimbangkan bukan hanya bentuk intervensinya, tetapi juga konteks tempat anak belajar dan bermain.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat berhubungan dengan perkembangan sosial-emosional dan regulasi diri. Berti dan Cigala (2022) melaporkan peningkatan perilaku prososial, proses inhibisi dalam regulasi diri, dan perspective taking setelah intervensi mindfulness pada anak prasekolah, meskipun penelitian tersebut menggunakan sampel kecil dan penulis menekankan perlunya

*Corresponding author

E-mail addresses: trifinaruth@nalanda.ac.id (Trifena Ruth Clara)

penelitian lanjutan. Kajian sistematis mengenai intervensi regulasi diri di prasekolah juga menemukan bahwa mindfulness dan mediated play termasuk pendekatan yang menunjukkan bukti menjanjikan, bersama karakteristik intervensi seperti gerak, tantangan kognitif, dosis, dan kualitas implementasi (Muir et al., 2023). Dengan demikian, mindfulness dapat ditempatkan dalam kerangka yang lebih luas mengenai pengalaman belajar yang membantu anak mengarahkan perhatian dan mengatur responsnya.

Dalam konteks tersebut, bermain menjadi penting karena merupakan pengalaman belajar utama pada anak usia dini. Penelitian longitudinal terhadap 2.213 anak di Australia menunjukkan bahwa waktu yang digunakan untuk quiet free play pada usia 2–5 tahun dan active free play pada usia 4–5 tahun berkaitan dengan regulasi diri pada tahap perkembangan. Di sisi lain, kajian tentang guided play menunjukkan bahwa cara orang dewasa memberi dukungan selama bermain dapat memengaruhi berbagai hasil perkembangan, sehingga kualitas interaksi selama bermain sama pentingnya dengan jenis aktivitas yang disediakan (Skene et al., 2022). Temuan tersebut menguatkan pandangan bahwa bermain bukan sekadar aktivitas, tetapi konteks yang memungkinkan perhatian, pilihan, eksplorasi, dan regulasi diri berkembang.

Capel (2012) menunjukkan pentingnya praktik kelas yang mindful dalam kualitas pendidikan anak usia dini. Perspektif Montessori mengenai prepared environment juga menempatkan penataan lingkungan, aksesibilitas material, dan kebebasan bergerak sebagai bagian penting dari pengalaman belajar anak (Hidayatulloh, 2014). Dalam penelitian mengenai fasilitas prasekolah, tata ruang ditemukan berkaitan dengan pola aktivitas fisik dan perilaku sosial anak (Onojeghuo et al., 2019). Temuan ini tidak secara langsung membuktikan bahwa desain ruang meningkatkan mindfulness, tetapi menunjukkan bahwa lingkungan dapat membentuk peluang anak untuk bergerak, memilih, berinteraksi, dan mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas.

Lingkungan alam menjadi salah satu konteks yang semakin banyak dikaji. Systematic review terhadap 16 penelitian dengan 1.560 anak usia 3–6 tahun menemukan bahwa forest school berkaitan dengan sejumlah hasil positif pada fungsi kognitif, koordinasi motorik, keterhubungan dengan alam, kesehatan, dan kesejahteraan, meskipun kualitas metodologis sebagian studi masih terbatas (Sella et al., 2023). Penelitian yang lebih baru terhadap 115 anak dari sembilan program prasekolah juga menunjukkan potensi praktik berbasis alam dalam mendukung regulasi diri (Ernst & Stelley, 2024). Dengan demikian, lingkungan alam dapat dipertimbangkan sebagai salah satu konteks pendukung perhatian dan regulasi diri, tetapi tidak seharusnya langsung disamakan dengan intervensi mindfulness.

Berdasarkan penelusuran literatur yang menjadi dasar artikel ini, masih diperlukan sintesis yang menghubungkan tiga rumpun kajian: mindfulness pada anak usia dini, penelitian mengenai lingkungan dan bermain, serta praktik pedagogis yang membantu regulasi diri. Artikel ini karena itu tidak dimaksudkan untuk membuktikan bahwa desain tertentu secara langsung menyebabkan peningkatan mindfulness. Tujuannya adalah mengidentifikasi karakteristik lingkungan dan praktik pembelajaran yang secara teoritis maupun empiris berkaitan dengan perhatian, regulasi diri, pengalaman sensorik, dan keterlibatan anak, kemudian membahas relevansinya sebagai konteks yang mendukung mindfulness.

Pertanyaan kajian yang diajukan adalah: (1) karakteristik lingkungan bermain apa yang berpotensi mendukung pengalaman yang selaras dengan prinsip mindfulness pada anak usia dini; (2) praktik pembelajaran apa yang dapat mengintegrasikan mindfulness ke dalam bermain; dan (3) bagaimana temuan tersebut dapat dibaca secara hati-hati dalam konteks PAUD Indonesia?

METODE

Artikel ini menggunakan tinjauan literatur naratif (narrative literature review) karena tujuan kajian adalah mensintesis temuan lintas disiplin mengenai mindfulness, bermain, lingkungan belajar, regulasi diri, dan pembelajaran berbasis alam, bukan menghitung ukuran efek dari satu jenis intervensi. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar, Garuda, DOAJ, ScienceDirect, SpringerLink, dan ERIC dengan kombinasi kata kunci, antara lain “mindfulness AND early childhood”, “mindfulness AND preschool”, “play AND self-regulation AND preschool”, “nature play AND early childhood”, “forest school AND preschool”, “loose parts play”, dan “learning environment AND early childhood”.

Analisis dilakukan secara tematik. Temuan dikelompokkan ke dalam lima tema: (1) mindfulness dan regulasi diri pada anak usia dini; (2) bermain sebagai konteks perkembangan; (3) lingkungan fisik dan alam; (4) material, tata ruang, dan pengalaman sensorik; serta (5) praktik pedagogis dan peran guru. Pada tahap sintesis, temuan dibedakan menjadi bukti langsung mengenai mindfulness, bukti terkait mengenai perhatian/regulasi diri atau perkembangan, dan inferensi konseptual mengenai kemungkinan kontribusi lingkungan terhadap pengalaman mindful. Pembedaan ini digunakan untuk mencegah klaim kausal yang tidak didukung langsung oleh sumber.

Hasil dan Pembahasan

Mindfulness, perhatian, dan regulasi diri pada anak usia dini

Literatur menunjukkan bahwa mindfulness pada usia dini perlu dipahami dalam kaitannya dengan kemampuan anak memperhatikan pengalaman, mengenali kondisi internal, dan mengatur respons. Mindfulness-based intervention pada preschoolers telah dikaji dalam hubungannya dengan self-regulation, prosocial behavior, perspective taking, dan executive function (Berti & Cigala, 2022; Pearce et al., 2025). Namun, bukti mengenai executive function masih tercampur sehingga tidak tepat menyatakan bahwa mindfulness secara konsisten meningkatkan seluruh aspek fungsi eksekutif pada anak prasekolah (Pearce et al., 2025).

Kerangka mindful parenting yang dikembangkan Duncan et al. (2009) menekankan listening with full attention, nonjudgmental acceptance, emotional awareness, self-regulation, dan compassion. Meskipun kerangka tersebut dikembangkan dalam konteks orang tua-anak, prinsipnya dapat digunakan secara konseptual untuk memahami kualitas kehadiran orang dewasa ketika berinteraksi dengan anak. Coatsworth et al. (2010) juga menunjukkan bahwa intervensi yang meningkatkan mindfulness orang tua dapat berkaitan dengan perubahan pada keterampilan pengelolaan anak dan kualitas hubungan. Dalam artikel ini, temuan tersebut diposisikan sebagai dasar mengenai kualitas interaksi orang dewasa, bukan sebagai bukti langsung tentang desain lingkungan bermain.

Kajian mengenai self-regulation memperlihatkan bahwa lingkungan dan cara intervensi dilaksanakan sama-sama penting. Day et al. (2022) menunjukkan bahwa karakteristik isi intervensi berinteraksi dengan cara, waktu, dan pelaksanaannya. Savina (2021) juga menekankan pentingnya voluntary attention, response inhibition, dan working memory dalam regulasi diri di kelas prasekolah. Dengan demikian, lingkungan yang mendukung mindfulness sebaiknya tidak hanya dipahami sebagai ruang yang tenang, tetapi sebagai konteks yang memungkinkan anak berlatih memperhatikan, memilih, berhenti, bergerak, dan mengatur respons melalui pengalaman nyata.

Bermain sebagai konteks pengalaman mindful

Bermain memiliki karakteristik yang relevan dengan mindfulness karena memberi kesempatan kepada anak untuk berinteraksi langsung dengan benda, tubuh, orang lain, dan lingkungan. Cankaya et al. (2023) melalui review literatur mengenai loose parts play menunjukkan bahwa jenis bermain ini berkaitan dengan eksplorasi, penemuan, pemecahan masalah, pengendalian perilaku, dan perhatian terhadap proses serta hasil. Temuan tersebut tidak membuktikan bahwa loose parts secara langsung meningkatkan mindfulness, tetapi menyediakan dasar untuk memahami bagaimana bermain terbuka dapat memberi kesempatan anak untuk mempertahankan perhatian pada proses.

Bukti mengenai free play juga menunjukkan hubungan dengan regulasi diri. Studi longitudinal pada 2.213 anak menunjukkan bahwa durasi tertentu dari quiet free play dan active free play pada usia awal berkaitan dengan self-regulation di kemudian hari. Hubungan ini penting bagi artikel ini karena regulasi diri merupakan salah satu kemampuan yang relevan dengan mindfulness, tetapi tetap harus dibedakan dari mindfulness itu sendiri. Dengan kata lain, bermain dapat dipandang sebagai konteks perkembangan kemampuan yang beririsan dengan mindfulness, bukan sebagai mindfulness secara otomatis.

Selain free play, guided play memperlihatkan bahwa kualitas dukungan orang dewasa dapat menjadi bagian dari desain pedagogis. Meta-analisis Skene et al. (2022) menunjukkan bahwa guided play dapat memberikan manfaat pada beberapa aspek pembelajaran dan perkembangan dibandingkan direct instruction atau free play untuk outcome tertentu. Hal ini mengindikasikan bahwa guru tidak harus memilih antara membiarkan anak bermain sepenuhnya tanpa arah dan memberikan instruksi langsung; guru dapat menyediakan lingkungan, pertanyaan, material, dan dukungan yang mempertahankan agensi anak sambil memperkaya pengalaman bermain.

Lingkungan fisik sebagai konteks pendukung

Konsep lingkungan sebagai bagian dari proses pendidikan telah lama digunakan dalam pendidikan anak usia dini. Dalam pemikiran Montessori, lingkungan yang disiapkan memberi akses kepada anak untuk bergerak, memilih, dan menggunakan material secara relatif mandiri (Hidayatulloh, 2014). Penataan lingkungan belajar terpadu juga dikaji dalam konteks PAUD Indonesia sebagai bagian dari upaya menyediakan pengalaman belajar yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak (Mariyana & Setiasih, 2018).

Pada tingkat empiris, Onojeghuo et al. (2019) menunjukkan bahwa konfigurasi ruang di fasilitas prasekolah berhubungan dengan pola aktivitas fisik dan sosial anak. Hasanah et al. (2022) juga membahas pentingnya desain interior lembaga PAUD. Temuan-temuan tersebut memperkuat argumen bahwa lingkungan bukan latar yang netral. Namun, hubungan tersebut tidak boleh diterjemahkan secara langsung menjadi hubungan sebab-akibat dengan mindfulness. Kesimpulan yang lebih proporsional adalah bahwa

tata ruang dapat memperluas atau membatasi peluang anak untuk memilih aktivitas, bergerak, berinteraksi, dan mengelola stimulasi.

Mundir et al. (2022) menempatkan fun learning environment dalam strategi pengelolaan perilaku anak. Perspektif tersebut dapat dipadukan dengan temuan tentang self-regulation untuk melihat bahwa lingkungan yang dapat diprediksi, menarik, dan sesuai kebutuhan anak berpotensi mendukung keterlibatan. Dalam kerangka mindfulness, kualitas tersebut dapat membantu menciptakan kondisi yang lebih memungkinkan anak memperhatikan pengalaman saat ini, tetapi efektivitasnya sebagai mindfulness intervention masih perlu diuji secara empiris.

Karakteristik lingkungan bermain yang berpotensi mendukung mindfulness

Berdasarkan sintesis literatur, terdapat beberapa karakteristik lingkungan yang relevan. Pertama, ruang dengan tingkat distraksi yang terkelola. Yang dimaksud bukan ruang yang selalu sunyi, melainkan ruang yang menyediakan variasi intensitas aktivitas dan kesempatan bagi anak untuk menepi dari stimulasi yang terlalu tinggi. Prinsip ini dapat diterapkan melalui sudut baca, area tenang, atau area individual yang tetap terhubung dengan lingkungan sosial.

Kedua, akses terhadap alam dan pengalaman outdoor. *Systematic review* oleh Sella et al. (2023) menemukan bahwa forest school berkaitan dengan berbagai outcome perkembangan dan wellbeing pada anak usia 3–6 tahun, tetapi juga menekankan keterbatasan kualitas metodologis sebagian penelitian. Ernst dan Stelley (2024) menemukan potensi praktik berbasis alam dalam mendukung self-regulation. Prins et al. (2022) melalui *systematic review* dan *meta-ethnography* juga menunjukkan bahwa nature play dalam pendidikan anak usia dini merupakan konteks yang kaya untuk pengalaman bermain, eksplorasi, dan hubungan anak dengan lingkungan. Karena itu, elemen alam dapat dipandang sebagai sumber pengalaman sensorik dan perhatian, bukan sebagai “alat mindfulness” yang otomatis menghasilkan mindfulness.

Ketiga, material terbuka atau loose parts. Nicholson (1971) tetap relevan sebagai landasan klasik bahwa variasi material dapat memperluas kemungkinan bermain. Literatur yang lebih baru memperkuat relevansi loose parts terhadap eksplorasi, problem solving, dan perhatian terhadap proses (Cankaya et al., 2023). Penggunaan material terbuka dapat memberi anak kesempatan memilih cara bermain, mengulang tindakan, mengubah strategi, dan memperhatikan perubahan yang terjadi.

Keempat, keseimbangan stimulasi sensorik. Lingkungan yang terlalu padat secara visual, auditori, atau fisik dapat mengurangi peluang anak untuk mempertahankan perhatian pada satu pengalaman. Namun, prinsip ini tidak berarti semua ruang harus minimalis. Yang lebih penting adalah adanya variasi, keteraturan, dan pilihan. Dalam konteks PAUD, guru dapat mengatur jumlah material yang ditampilkan, menyediakan area aktivitas aktif dan tenang, serta mengelola transisi agar perubahan stimulasi tidak terlalu mendadak.

Kelima, fleksibilitas indoor-outdoor. Lingkungan yang memberi pilihan untuk berpindah antara pengalaman gerak, eksplorasi, interaksi sosial, dan aktivitas yang lebih tenang memungkinkan guru merespons kebutuhan anak tanpa harus menyeragamkan seluruh pengalaman. Prinsip fleksibilitas ini konsisten dengan gagasan bahwa lingkungan sebaiknya mendukung agensi anak dan tidak semata-mata mengarahkan semua perilaku melalui instruksi orang dewasa.

Praktik pembelajaran yang mengintegrasikan mindfulness ke dalam bermain

Desain lingkungan tidak akan otomatis menghasilkan pengalaman mindful. Peran guru dan ritme kegiatan tetap penting. Praktik pertama yang dapat digunakan adalah calm transition, yaitu memberikan jeda singkat ketika anak berpindah aktivitas. Jeda dapat berupa memperhatikan napas secara sederhana, merasakan posisi tubuh, mendengarkan bunyi di sekitar, atau melakukan gerakan perlahan. Praktik semacam ini sebaiknya singkat, sesuai perkembangan, dan tidak dipaksakan.

Kedua, guru dapat menggunakan *sensory play* dan *nature exploration* sebagai kesempatan memperhatikan pengalaman. Anak dapat diajak memperhatikan tekstur pasir, suara daun, suhu air, bentuk batu, atau perubahan cahaya. Fokusnya bukan meminta anak “menjadi mindful”, tetapi membantu anak menyadari apa yang sedang dilakukan dan dirasakan. Pendekatan ini sejalan dengan temuan mengenai *nature play* dan *self-regulation*, tetapi tetap merupakan penerapan konseptual yang perlu diuji secara langsung dalam penelitian mindfulness (Prins et al., 2022; Ernst & Stelley, 2024).

Ketiga, mindful movement dapat digunakan untuk menghubungkan perhatian dengan tubuh. Muir et al. (2023) menunjukkan bahwa movement merupakan salah satu karakteristik yang muncul pada pendekatan intervensi dengan bukti lebih menjanjikan untuk self-regulation dan executive function. Pada PAUD, mindful movement dapat berupa berjalan perlahan, meniru gerak hewan dengan perhatian pada keseimbangan, berhenti ketika mendengar bunyi tertentu, atau mengikuti perubahan tempo musik.

Keempat, guru perlu mempraktikkan *mindful presence*. Capel (2012) menekankan pentingnya praktik kelas yang mindful. Dalam bermain, hal ini berarti guru mengamati proses anak, menunda penilaian,

mendengarkan, dan memberi respons yang sesuai tanpa terlalu cepat mengambil alih. Guru dapat menggunakan pertanyaan seperti “Apa yang kamu perhatikan?”, “Bagaimana rasanya ketika mencoba itu?”, atau “Apa yang berubah?” untuk mengarahkan perhatian anak kembali kepada pengalaman.

Kelima, refleksi pascabermain dapat digunakan secara sederhana. Anak dapat memilih satu hal yang dilihat, didengar, dirasakan, atau dilakukan selama bermain. Kegiatan tersebut dapat membantu anak memberi nama pada pengalaman tanpa mengharuskan jawaban tertentu. Kerangka mindful parenting dari Duncan et al. (2009) dan Coatsworth et al. (2010) dapat menjadi rujukan konseptual bagi kualitas respons guru, tetapi penggunaannya di kelas perlu dipahami sebagai adaptasi pedagogis, bukan penerapan langsung intervensi mindful parenting.

Peran guru dan hubungan antara lingkungan, bermain, dan mindfulness

Sintesis literatur menunjukkan bahwa hubungan antara lingkungan dan mindfulness lebih tepat dipahami sebagai hubungan berlapis. Lingkungan menyediakan *affordance* atau kemungkinan tindakan; bermain menjadi medium pengalaman; guru mengatur ritme, memberikan dukungan, dan menjadi model interaksi; sedangkan anak secara aktif membangun pengalaman perhatian dan regulasi dirinya. Karena itu, desain fisik yang baik tanpa praktik pedagogis yang sesuai belum tentu menghasilkan pengalaman mindful.

Muir et al. (2023) menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan self-regulation dipengaruhi oleh isi sekaligus cara implementasinya. Temuan Day et al. (2022) juga menunjukkan interaksi antara isi intervensi dan karakteristik pelaksanaan. Dalam konteks ini, “lingkungan mindful” sebaiknya tidak didefinisikan hanya berdasarkan benda atau dekorasi, tetapi berdasarkan bagaimana ruang, material, rutinitas, dan interaksi memungkinkan anak memperhatikan, memilih, mengeksplorasi, berhenti, dan merefleksikan pengalaman.

Sintesis bukti

Elemen	Temuan literatur	Relevansi terhadap mindfulness	Status bukti
Mindfulness intervention	Berhubungan dengan beberapa outcome sosial-emosional dan regulasi diri; bukti executive function masih beragam.	Menunjukkan mindfulness dapat menjadi pendekatan yang relevan pada usia dini.	Langsung, tetapi heterogen
Free/guided play	Berkaitan dengan self-regulation dan beberapa outcome perkembangan.	Memberi konteks untuk perhatian, pilihan, dan keterlibatan.	Tidak langsung
Loose parts	Mendukung eksplorasi, problem solving, kontrol perilaku, dan perhatian terhadap proses.	Memungkinkan keterlibatan mendalam pada proses bermain.	Tidak langsung
Nature/forest school	Berkaitan dengan kognitif, wellbeing, nature connectedness, dan potensi self-regulation.	Menyediakan pengalaman sensorik dan perhatian terhadap lingkungan.	Tidak langsung-moderat
Tata ruang	Mempengaruhi peluang aktivitas fisik dan sosial anak.	Membantu mengatur distraksi, pilihan, dan alur aktivitas.	Tidak langsung
Mindful teacher presence	Kualitas praktik kelas dan interaksi guru penting bagi pengalaman belajar.	Menjadi model perhatian, penerimaan, dan responsivitas.	Konseptual-empiris terbatas

Tantangan Implementasi dalam Konteks PAUD Indonesia

Penerapan prinsip di atas perlu mempertimbangkan kondisi nyata satuan PAUD. Keterbatasan lahan tidak selalu berarti lingkungan tidak dapat mendukung mindfulness. Prinsip yang lebih realistis adalah mengoptimalkan kualitas penataan melalui zona aktivitas, sudut tenang, penggunaan material yang

dapat dipindahkan, dan pemanfaatan area luar secara bergantian. Dengan demikian, desain tidak harus bergantung pada fasilitas mahal.

Tantangan berikutnya adalah kompetensi guru. Mindfulness pada anak usia dini mudah direduksi menjadi kegiatan bernapas, diam, atau duduk tenang. Padahal, sintesis literatur dalam artikel ini menunjukkan bahwa pengalaman mindful dapat diintegrasikan ke dalam bermain, gerak, eksplorasi alam, sensory play, transisi, dan percakapan reflektif. Pelatihan guru karena itu perlu menekankan prinsip dan kualitas interaksi, bukan hanya memberikan daftar aktivitas mindfulness.

Orientasi terhadap capaian akademik juga perlu diperhatikan. Penelitian tentang *self-regulation* dan *guided play* menunjukkan bahwa bermain dapat memiliki fungsi perkembangan yang penting ketika lingkungan dan dukungan orang dewasa dirancang secara tepat (Muir et al., 2023; Skene et al., 2022). Dalam konteks PAUD, memberi ruang untuk eksplorasi tidak berarti menghilangkan tujuan pembelajaran, tetapi mengintegrasikan tujuan tersebut ke dalam pengalaman bermain yang lebih bermakna.

Kesimpulan dan Implikasi

Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa mindfulness pada anak usia dini tidak harus ditempatkan sebagai kegiatan terpisah dari bermain. Lingkungan bermain dapat menjadi konteks pendukung ketika ruang, material, pengalaman alam, ritme kegiatan, dan interaksi guru memberi anak kesempatan untuk memperhatikan pengalaman, memilih, mengeksplorasi, bergerak, mengatur respons, dan merefleksikan pengalaman.

Karakteristik yang paling relevan dalam sintesis ini meliputi tingkat distraksi yang terkelola, akses terhadap alam, material terbuka, pengalaman sensorik yang seimbang, dan fleksibilitas ruang. Pada tingkat pedagogis, calm transition, sensory play, nature exploration, mindful movement, mindful teacher presence, dan refleksi sederhana dapat digunakan untuk mengintegrasikan prinsip mindfulness ke dalam pengalaman bermain. Namun, sebagian besar bukti mengenai lingkungan bermain berasal dari penelitian tentang self-regulation, nature play, loose parts, atau perkembangan anak, bukan dari pengukuran mindfulness secara langsung. Oleh karena itu, hubungan antara desain lingkungan dan mindfulness masih perlu diuji secara empiris.

Implikasi bagi PAUD Indonesia adalah bahwa pengembangan lingkungan yang mendukung mindfulness tidak harus dimulai dari fasilitas mahal atau program khusus. Perubahan dapat dimulai dari penataan ruang yang lebih terkelola, penyediaan pilihan aktivitas, pemanfaatan elemen alam yang tersedia, penggunaan material terbuka, serta penguatan mindful presence guru. Penelitian berikutnya perlu menguji model tersebut secara kontekstual pada satuan PAUD di Indonesia.

REFERENCES

- Adam, N., Blaye, A., Gulbinaite, R., Chabé-Ferret, S., & Farrer, C. (2022). A multidimensional evaluation of the benefits of an ecologically realistic training based on pretend play for preschoolers' cognitive control and self-regulation: From behavior to the underlying theta neuro-oscillatory activity. *Journal of Experimental Child Psychology*, 216, 105348. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2021.105348>
- Berti, S., & Cigala, A. (2022). Mindfulness for preschoolers: Effects on prosocial behavior, self-regulation and perspective taking. *Early Education and Development*, 33(1), 38–57. <https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1857990>
- Capel, C. M. (2012). Mindlessness/mindfulness, classroom practices and quality of early childhood education: An auto-ethnographic and intrinsic case research. *International Journal of Quality & Reliability Management*, 29(6), 666–680. <https://doi.org/10.1108/02656711211245656>
- Cankaya, O., Rohatyn-Martin, N., Leach, J., Taylor, K., & Bulut, O. (2023). Preschool children's loose parts play and the relationship to cognitive development: A review of the literature. *Journal of Intelligence*, 11(8), 151. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11080151>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parents' mindfulness, child management skills, and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203–217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Day, N., Paas, F., Kervin, L., & Howard, S. J. (2022). A systematic scoping review of pre-school self-regulation interventions from a self-determination theory perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2454. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042454>

- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Ernst, J., & Stelley, H. (2024). Supporting young children's self-regulation through nature-based practices in preschool. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1013. <https://doi.org/10.3390/bs14111013>
- Hasanah, F., Aziz, T., & Habibah, H. (2022). Desain interior pendidikan anak usia dini di lembaga PAUD. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 1–14.
- Hidayatulloh, M. A. (2014). Lingkungan menyenangkan dalam pendidikan anak usia dini: Pemikiran Montessori. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 2–14. <https://doi.org/10.21580/nw.2014.8.1.574>
- Mariyana, R., & Setiasih, O. (2018). Proses penataan lingkungan belajar terpadu untuk meningkatkan potensi kecerdasan jamak anak. *Pedagogia*, 15(3), 241–250. <https://doi.org/10.17509/pdgia.v15i3.11020>
- Muir, R. A., Howard, S. J., & Kervin, L. (2023). Interventions and approaches targeting early self-regulation or executive functioning in preschools: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 35, 27. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09740-6>
- Mundir, A., Baharun, H., Soniya, S., & Hamimah, S. (2022). Childhood behavior management strategy based on fun learning environment. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2583–2595. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2063>
- Nicholson, S. (1971). How not to cheat children: The theory of loose parts. *Landscape Architecture*, 62, 30–35.
- Onojeghuo, A. R., Nykiforuk, C. I. J., Belon, A. P., & Hewes, J. (2019). Behavioral mapping of children's physical activities and social behaviors in an indoor preschool facility: Methodological challenges in revealing the influence of space in play. *International Journal of Health Geographics*, 18, 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12942-019-0191-y>
- Pearce, Z. R., Rajbhandari, B., Stapp, A. C., Wolff, K. E., & Miller, S. E. (2025). A scoping review of the use of mindfulness-based interventions to improve preschoolers' executive function. *Mindfulness*, 16, 797–822. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02546-3>
- Prins, J., van der Wilt, F., van der Veen, C., & Hovinga, D. (2022). Nature play in early childhood education: A systematic review and meta-ethnography of qualitative research. *Frontiers in Psychology*, 13, 995164. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995164>
- Rizkiana, A. (2023). Konsep pengasuhan mindfulness dan aplikasinya dalam menanamkan nilai keagamaan pada anak usia dini. *TARBAWI: Journal on Islamic Education*, 7(1), 8–19. <https://doi.org/10.24269/tarbawi.v1i1.2076>
- Savina, E. (2021). Self-regulation in preschool and early elementary classrooms: Why it is important and how to promote it. *Early Childhood Education Journal*, 49, 493–501. <https://doi.org/10.1007/s10643-020-01094-w>
- Schütz, J., & Koglin, U. (2023). A systematic review and meta-analysis of associations between self-regulation and morality in preschool and elementary school children. *Current Psychology*, 42, 22664–22696. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03226-4>
- Sella, E., Bolognesi, M., Bergamini, E., Mason, L., & Pazzaglia, F. (2023). Psychological benefits of attending forest school for preschool children: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 35, 29. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09750-4>
- Skene, K., O'Farrelly, C. M., Byrne, E. M., Kirby, N., Stevens, E. C., & Ramchandani, P. G. (2022). Can guidance during play enhance children's learning and development in educational contexts? A systematic review and meta-analysis. *Child Development*, 93(4), 1162–1180. <https://doi.org/10.1111/cdev.13730>