

# **MINDFUL LISTENING PADA ANAK: PENTINGNYA PENGEMBANGAN KETERAMPILAN MENYIMAK SEJAK DINI**

Nayla Fitri Fadhila\*<sup>1</sup>, Lingga Yuliana<sup>2</sup>, Mauly Aditya<sup>3</sup>, Intan Nurfathriah<sup>4</sup>, Reysha Naindra Putri<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Universitas Telkom

<sup>2</sup>Universitas Paramadina

\*e-mail: [naylafitrifadhila@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:naylafitrifadhila@student.telkomuniversity.ac.id)

## **ABSTRAK**

Tujuan dari pelatihan ini memberikan edukasi mengenai mindful listening sehingga memberikan manfaat dalam melatih softskill anak untuk berkomunikasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada Yayasan Remaja Masa Depan Tebet. Peserta kegiatan ini adalah anak-anak dengan rentang usia 5–10 tahun. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada 21 Mei 2025. Sebanyak 15 anak dilibatkan dalam kegiatan ini. Metode edukatif untuk mengembangkan keterampilan mindful listening pada anak-anak perlu dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan, partisipatif, dan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif serta emosional mereka. metode mindful listening dapat membantu anak dalam mengatur emosi dan perilaku mereka secara lebih baik. Melalui praktik mindful listening, orang tua dan pendidik dapat memberikan respons yang lebih empatik dan tidak reaktif, sehingga anak merasa didukung secara emosional dan mampu mengelola perasaan serta tingkah lakunya dengan lebih sehat. kegiatan ini juga berhasil membentuk perilaku mindful listening melalui praktik langsung yang dilakukan anak-anak dalam bentuk permainan interaktif dan sesi refleksi. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya sekadar tahu konsepnya, tapi juga berlatih menerapkannya dalam interaksi sehari-hari, sehingga pembelajaran menjadi lebih mendalam dan berkesan.

**Kata kunci:** anak-anak, mindful listening, soft skills

## **ABSTRAC**

*The purpose of this training is to provide education on mindful listening, thereby beneficially developing children's soft skills in communication. This activity was held at the Tebet Future Youth Foundation. Participants were children aged 5–10 years. The activity began on May 21, 2025. A total of 15 children participated. Educational methods for developing mindful listening skills in children need to be designed with a fun, participatory approach, and tailored to their stage of cognitive and emotional development. Mindful listening methods can help children better regulate their emotions and behavior. Through mindful listening practices, parents and educators can respond more empathetically and non-reactively, so children feel emotionally supported and are able to manage their feelings and behavior more healthily. This activity also successfully fostered mindful listening behavior through hands-on practice by the children in interactive games and reflection sessions. In this way, children not only understand the concept but also practice applying it in everyday interactions, making the learning more profound and memorable.*

**Keywords:** children, mindful listening, soft skills

## **1. PENDAHULUAN**

Komunikasi merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, dan keterampilan mendengarkan memegang peran penting dalam membangun komunikasi yang efektif (Worthington *et al.*, 2024). Menurut Gez-Langerman (2025), salah satu bentuk keterampilan mendengarkan yang sangat relevan untuk dikembangkan sejak dini adalah *mindful listening*, yaitu kemampuan untuk mendengarkan secara sadar, penuh perhatian, dan tanpa menghakimi. Dalam konteks perkembangan anak, keterampilan ini memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan karakter dan hubungan sosial anak di lingkungan sekitarnya (Fletcher *et al.*, 2024). Fen (2025) mengemukakan bahwa anak-anak berada dalam tahap perkembangan kognitif dan sosial yang sangat dinamis. Pada usia dini hingga usia sekolah dasar, mereka mulai belajar bagaimana berinteraksi, bekerja sama, dan memahami perspektif orang lain (Wibowo *et al.*, 2025). Namun, sering kali yang lebih ditekankan dalam proses

pembelajaran adalah kemampuan berbicara atau membaca, sementara keterampilan mendengarkan belum menjadi fokus utama (Rakhimova, 2024). Padahal, kemampuan untuk mendengarkan secara aktif dan sadar dapat membantu anak dalam memahami pesan yang disampaikan, menghargai lawan bicara, serta menghindari konflik akibat miskomunikasi (O'Toole, 2024).

Dilani (2025) mengatakan bahwa *Mindful listening* tidak hanya melatih konsentrasi anak, tetapi juga mendorong terbentuknya sikap empati, toleransi, dan penghargaan terhadap orang lain. Dengan mendengarkan secara penuh, anak-anak belajar bahwa setiap orang memiliki hak untuk didengarkan dan bahwa proses komunikasi bukan hanya tentang menyampaikan, tetapi juga menerima informasi secara utuh (Lund et al., 2025). Hal ini sangat penting dalam membentuk lingkungan sosial yang harmonis, baik di rumah, sekolah, maupun masyarakat (Yiu, 2024). Sayangnya, hingga saat ini kesadaran akan pentingnya *mindful listening* pada anak-anak masih tergolong rendah (Sabetsarvestani & Geçkil, 2024). Brahinsky et al. (2024) mengemukakan bahwa anak menunjukkan kecenderungan untuk menyela, kurang memperhatikan ketika orang lain berbicara, atau hanya fokus pada hal-hal yang mereka minati. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan edukatif yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan anak untuk menanamkan keterampilan ini sejak dini (Mwinsa & Dagada, 2025). Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan dari pelatihan ini memberikan edukasi mengenai *mindful listening* sehingga memberikan manfaat dalam melatih *softskill* anak untuk berkomunikasi.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada Yayasan Remaja Masa Depan Tebet. Peserta kegiatan ini adalah anak-anak dengan rentang usia 5–10 tahun. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada 21 Mei 2025. Sebanyak 15 anak dilibatkan dalam kegiatan ini. Metode edukatif untuk mengembangkan keterampilan *mindful listening* pada anak-anak perlu dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan, partisipatif, dan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif serta emosional mereka (Zulfa et al., 2025; Syafwan et al., 2025; Wirayudha et al., 2025). Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah melalui *storytelling* atau bercerita, di mana anak-anak diajak untuk mendengarkan kisah yang disampaikan dengan ekspresi dan intonasi yang menarik (Navita et al., 2025; Sasmaya et al., 2025).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu manfaat utama dari *mindful listening* adalah membantu anak dalam mengatur emosi dan perilaku mereka secara lebih baik. Melalui praktik *mindful listening*, orang tua dan pendidik dapat memberikan respons yang lebih empatik dan tidak reaktif, sehingga anak merasa didukung secara emosional dan mampu mengelola perasaan serta tingkah lakunya dengan lebih sehat. Selain itu, kemampuan mendengarkan secara sadar juga sangat mendukung perkembangan kognitif dan akademik anak. Keterampilan mendengarkan secara aktif merupakan pondasi penting dalam proses pembelajaran, di mana anak dapat memahami instruksi dengan lebih jelas, meningkatkan daya konsentrasi, dan berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan belajar.

Manfaat lain dari *mindful listening* adalah memperkuat hubungan antara orang tua dan anak. Saat anak merasa bahwa mereka didengarkan dengan penuh perhatian tanpa penilaian, hal ini menciptakan rasa dihargai yang mendorong keterbukaan dan kepercayaan, mempererat ikatan emosional dalam keluarga. Tidak kalah penting, praktik *mindful listening* juga berdampak positif pada kesejahteraan orang tua. Dengan kesadaran penuh dalam berinteraksi, orang tua dapat mengurangi tingkat stres dan menjadi lebih tenang dalam

menghadapi berbagai tantangan pengasuhan, yang pada akhirnya menciptakan suasana keluarga yang harmonis dan suportif. Oleh karena itu, mengembangkan keterampilan *mindful listening* pada anak-anak dan orang tua bukan hanya bermanfaat bagi pertumbuhan individu anak, tetapi juga meningkatkan kualitas komunikasi dan keharmonisan dalam lingkungan keluarga secara keseluruhan.

Mengajarkan *mindful listening* kepada anak-anak menghadirkan berbagai tantangan yang perlu diperhatikan untuk memastikan efektivitas pembelajaran. Pertama, keterbatasan waktu di lingkungan sekolah menjadi hambatan utama. Kurikulum yang padat dan tekanan untuk menyelesaikan materi sering kali membuat guru sulit meluangkan waktu khusus untuk latihan mindfulness, yang sebetulnya membutuhkan proses konsisten dan berkelanjutan agar anak dapat benar-benar menginternalisasi keterampilan mendengarkan dengan penuh perhatian. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses terhadap perangkat digital menjadi sumber gangguan yang signifikan bagi anak-anak. Penggunaan ponsel, tablet, dan media sosial yang tidak terkontrol menyebabkan rentang perhatian anak menjadi lebih pendek dan mengurangi kemampuan mereka untuk fokus secara sadar saat mendengarkan.

Selanjutnya, tantangan juga datang dari pihak pengajar itu sendiri. Banyak guru yang belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai mindfulness dan teknik *mindful listening*, sehingga tanpa pelatihan yang memadai mereka kesulitan untuk mengintegrasikan metode ini dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari. Kemampuan anak-anak untuk mempertahankan fokus juga menjadi kendala, terutama bagi anak usia dini yang secara alami memiliki rentang perhatian yang terbatas. Latihan *mindful listening* yang memerlukan kesabaran dan konsentrasi penuh sering kali menjadi sulit bagi mereka untuk diikuti secara optimal. Terakhir, tidak jarang anak-anak menunjukkan resistensi terhadap latihan mindfulness karena mereka belum memahami manfaat langsungnya, sehingga rasa kurang tertarik atau bosan dapat mengurangi partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran *mindful listening*.

Menghadapi berbagai tantangan ini, strategi yang tepat diperlukan agar *mindful listening* dapat diajarkan secara efektif pada anak-anak. Pendekatan yang fleksibel, seperti memulai dengan latihan singkat yang menarik dan disesuaikan dengan usia anak, serta melibatkan orang tua untuk mendukung praktik di rumah, dapat meningkatkan keterlibatan dan keberhasilan pembelajaran. Selain itu, pelatihan guru yang memadai sangat penting agar mereka mampu menjadi fasilitator yang efektif dalam mengajarkan *mindful listening*, sehingga dapat menciptakan suasana belajar yang mendukung perkembangan keterampilan mendengarkan secara sadar.

Kegiatan ini memberikan indikator keberhasilan, antara lain Pertama, tingginya partisipasi dan antusiasme anak-anak selama seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari sesi pembukaan hingga penutupan, menunjukkan keterlibatan mereka yang aktif dan positif. Anak-anak menunjukkan respons yang sangat baik terutama saat sesi dongeng dan tanya jawab, di mana mereka tampak mendengarkan dengan penuh perhatian dan rasa ingin tahu yang tinggi. Selanjutnya, pada sesi refleksi, kemampuan anak-anak dalam mengingat kembali pesan-pesan penting dari cerita dan permainan yang telah dilakukan juga menjadi bukti pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukatif yang diterapkan berhasil membuat anak-anak tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mampu menyimpan dan mengolahnya secara efektif.

Selain itu, umpan balik positif dari pengurus yayasan menegaskan bahwa kegiatan ini sangat sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak-anak binaan. Mereka mengapresiasi suasana interaktif yang tercipta selama kegiatan, yang menurut mereka jarang dialami oleh anak-anak selama kegiatan sehari-hari. Menariknya, tidak ditemukan satupun anak yang merasa bosan atau kehilangan minat, yang menandakan bahwa metode yang digunakan

memang cocok dengan gaya belajar dan rentang perhatian anak-anak pada usia tersebut. Dan dari segi pelaksanaan, kegiatan berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan tanpa adanya gangguan signifikan, yang mencerminkan persiapan dan koordinasi yang matang oleh tim penyelenggara.

Relevansi kegiatan ini bagi pihak eksternal, terutama lembaga pendidikan dan komunitas anak-anak, sangat tinggi karena *mindful listening* masih jarang dikenalkan secara eksplisit sejak usia dini. Padahal, keterampilan mendengarkan secara sadar ini merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter anak, pengembangan kemampuan komunikasi, serta peningkatan fokus dan konsentrasi yang berpengaruh positif pada proses belajar mereka secara keseluruhan. Selain memberikan pengetahuan teoretis, kegiatan ini juga berhasil membentuk perilaku *mindful listening* melalui praktik langsung yang dilakukan anak-anak dalam bentuk permainan interaktif dan sesi refleksi. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya sekedar tahu konsepnya, tapi juga berlatih menerapkannya dalam interaksi sehari-hari, sehingga pembelajaran menjadi lebih mendalam dan berkesan.

Kegiatan ini dapat dijadikan model pembelajaran karakter yang efektif dan dapat direplikasi di berbagai lembaga pendidikan atau komunitas anak lainnya sebagai upaya pengembangan keterampilan sosial dan emosional sejak usia dini. Dengan demikian, penerapan *mindful listening* sebagai bagian dari kurikulum atau program pengembangan anak memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas interaksi anak dan membentuk individu yang lebih empatik, fokus, dan komunikatif di masa depan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa metode *mindful listening* dapat membantu anak dalam mengatur emosi dan perilaku mereka secara lebih baik. Melalui praktik *mindful listening*, orang tua dan pendidik dapat memberikan respons yang lebih empatik dan tidak reaktif, sehingga anak merasa didukung secara emosional dan mampu mengelola perasaan serta tingkah lakunya dengan lebih sehat. kegiatan ini juga berhasil membentuk perilaku *mindful listening* melalui praktik langsung yang dilakukan anak-anak dalam bentuk permainan interaktif dan sesi refleksi. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya sekedar tahu konsepnya, tapi juga berlatih menerapkannya dalam interaksi sehari-hari, sehingga pembelajaran menjadi lebih mendalam dan berkesan. Kegiatan ini memiliki keterbatasan waktu karena pelaksanaannya hanya satu hari dengan jumlah peserta yang terbatas sebanyak 15. Saran untuk kegiatan berikutnya dapat melakukan pelatihan *mindful listening* untuk remaja dengan rentang usia 12-15 tahun.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Brahinsky, J., Mago, J., Miller, M., Catherine, S., & Lifshitz, M. (2024). The Spiral of Attention, Arousal, and Release: A Comparative Phenomenology of Jhāna Meditation and Speaking in Tongues. *American Journal of Human Biology*, 36(12), e24189.
- Dilani, N. (2025). Teaching leadership skills to young children through Jataka tales. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2526454.
- Fen, X. (2025). Cognitive development. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 229-231). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Fletcher, K., Wright, C. A., Pesch, A., Abdurokhmonova, G., & Hirsh-Pasek, K. (2024). Active playful learning as a robust, adaptable, culturally relevant pedagogy to foster children's 21st century skills. *Journal of Children and Media*, 18(3), 309-321.
- Gez-Langerman, R. (2025). Correlations Between Innate and Environmental Traits and the Attitudes Assessment Toward Active Listening Among Early Childhood Educators. *International Journal of Listening*, 39(1), 67-82.
- Lund, S., Chung, Y., Rackensperger, T., Pentland, A., Castillo, A., Williams, G., & Quach, W. (2025). Listen up! perspectives of people of color who use augmentative and alternative communication in the United States. *Augmentative and Alternative Communication*, 41(2), 156-168.
- Mwinsa, G. M., & Dagada, M. (2025). Play-based learning: A pedagogical approach for social skills development in ECE learners in Zambia. *Social Sciences & Humanities Open*, 11, 101396.
- Navita, P. A., Yuliana, L., Aulia, N. N., Muftikhali, Q. E., Perkasa, D. H., Diyanti, I. N., & Prasetya, K. F. (2025). Implementasi Kepemimpinan Dalam Pendidikan Karakter. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.36728/scsej.v3i2.87>
- O'Toole, G. (2024). *Communication-E-Book: Core Interpersonal Skills for Healthcare Professionals*. Elsevier Health Sciences.
- Rakhimova, S. (2024). Enhancing receptive skills in foreign language learning: the interplay of reading and listening comprehension. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 6(08), 38-56.
- Sabetsarvestani, R., & Geçkil, E. (2024). A meta-synthesis of the experience of paediatric nurses in communication with children. *Journal of advanced nursing*, 80(9), 3577-3592.
- Sasmaya, E. H., Yuliana, L., Alfiansyah, A., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Rhamdany, F. T., & Fadhila, N. (2025). Pengenalan Dan Pengelolaan Stres Pada Anak Panti Asuhan:

- Edukasi Di Panti Asuhan Hairun Nissa. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 198-204.
- Shafwan, M., Yuliana, L., Silfia, V., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Revaldito, S. A., & Alamsyah, F. (2025). Edukasi Manajemen Stres Pada SMAN 25 Jakarta. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 205-211.
- Wibowo, S., Wangid, M. N., & Firdaus, F. M. (2025). The Relevance of Vygotsky's Constructivism Learning Theory with the Differentiated Learning Primary Schools. *Journal of education and learning (EduLearn)*, 19(1), 431-440.
- Wirayudha, R., Yuliana, L., Putra, M. R. K., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Primayudha, A. D., ... & Handayani, S. L. (2025). Penyuluhan Self Awareness: Refleksi Dari Tokoh Inspirasional. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 189-197.
- Worthington, D. L., Bodie, G. D., & Fitch-Hauser, M. E. (2024). *Listening: Processes, functions, and competency*. Routledge.
- Yiu, L. (2024). A Harmony-Based approach to student diversity. *ECNU Review of Education*, 7(3), 573-597.
- Zulfa, G. Z., Yuliana, L., Raditya, A. A., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Tsabita, M. K., & Rosyad, A. G. (2025). Implementasi Kepemimpinan Dan Teknologi Untuk Generasi Alpha. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 162-167.

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

