

PENERAPAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN MINAT BELAJAR SISWA DI SD ISLAM AS'AD KOTA JAMBI

Nurjalina Utami¹, Salman Al Farisi²

nurjalinautami@gmail.com¹, ip.salman@uinjambi.ac.id²

Universitas Islam Negeri Sulthan

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Penerapan Pendekatan Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Minat Belajar Siswa di SD Islam As’ad Kota Jambi.” Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya konsentrasi dan minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran, terutama pada mata pelajaran Matematika. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan pendekatan mindfulness dapat meningkatkan konsentrasi dan minat belajar siswa, serta menganalisis hubungan antara penerapan mindfulness dengan tingkat konsentrasi dan minat belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 24 siswa kelas V SD Islam As’ad Kota Jambi. Instrumen penelitian meliputi angket skala Likert, dan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness melalui latihan pernapasan, duduk tenang, dan pengaturan fokus mampu meningkatkan konsentrasi dan minat belajar siswa. Konsentrasi meningkat signifikan pada indikator keberanian mengemukakan pendapat (23,96%) serta analisis dan perhatian (21,88%), sedangkan minat belajar terlihat dari keterlibatan aktif (30,20%), perhatian (28,12%), dan ketertarikan terhadap materi (25,00%). Uji regresi berganda membuktikan bahwa mindfulness berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi ($\text{sig. } 0,001 < 0,05$) dan minat belajar ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$). Dengan demikian, mindfulness efektif menciptakan suasana belajar yang kondusif, fokus, dan menyenangkan.

Kata Kunci: Mindfulness, Konsentrasi, Minat Belajar, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

This study is entitled "Implementation of the Mindfulness Approach to Improve Students' Concentration and Interest in Learning at As'ad Islamic Elementary School, Jambi City." The background of this study is the low concentration and interest in learning students in participating in learning, especially in Mathematics subjects. The purpose of this study is to determine how the application of the mindfulness approach can improve students' concentration and interest in learning, as well as to analyze the relationship between the application of mindfulness with the level of concentration and interest in learning. The research method used is a quantitative approach with a correlational design. The subjects of the study were 24 fifth-grade students of As'ad Islamic Elementary School, Jambi City. The research instruments included a Likert scale questionnaire and observation sheets. The results showed that the application of mindfulness through breathing exercises, sitting quietly, and focusing can improve students' concentration and interest in learning. Concentration increased significantly in the indicators of courage to express opinions (23.96%) and analysis and attention (21.88%), while interest in learning was seen from active involvement (30.20%), attention (28.12%), and interest in the material (25.00%). Multiple regression tests prove that mindfulness has a significant effect on concentration ($\text{sig. } 0.001 < 0.05$) and learning interest ($\text{sig. } 0.000 < 0.05$). Thus, mindfulness is effective in creating a conducive, focused, and enjoyable learning atmosphere.

Keywords: Mindfulness, Concentration, Learning Interest, Elementary School.

PENDAHULUAN

Dalam era pendidikan modern, tantangan seperti rendahnya konsentrasi dan minat belajar siswa menjadi perhatian utama, terutama di tingkat sekolah dasar. Faktor-faktor

seperti perkembangan teknologi dan tekanan akademis dapat menyebabkan siswa mengalami stres dan kesulitan dalam memfokuskan perhatian mereka selama proses pembelajaran. Kondisi ini dapat menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal dan perkembangan potensi siswa secara menyeluruh terutama dalam pembelajaran matematika di sekolah.

Pembelajaran matematika di tingkat sekolah dasar bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mengidentifikasi, memahami, dan menggunakan dasar-dasar matematika yang diperlukan siswa dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah kehidupan sehari-hari. Kemampuan literasi matematika adalah kemampuan seseorang untuk merumuskan, menggunakan dan menginterpretasikan matematika dalam berbagai konteks pemecahan masalah kehidupan sehari-hari secara efektif. Kemampuan literasi matematika sebagai kemampuan untuk memahami dan menggunakan matematika dalam berbagai konteks untuk memecahkan masalah, serta mampu menjelaskan kepada orang lain bagaimana menggunakan matematika (Febrianti et al. 2023).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SD Islam As'Ad Kota Jambi, ditemukan bahwa dalam proses pembelajaran matematika, sebagian siswa tampak kurang fokus dan mudah terdistraksi oleh hal-hal di sekitar mereka. Selain itu, minat belajar siswa terhadap mata pelajaran matematika juga tergolong rendah. Hal ini terlihat dari antusiasme mereka saat pembelajaran dimulai, di mana sebagian siswa tampak pasif, enggan bertanya, dan tidak menunjukkan motivasi untuk menyelesaikan soal-soal latihan. Kemudian juga ditemukan bahwa siswa mengalami gangguan konsentrasi saat pembelajaran berlangsung. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti gangguan lingkungan, kebiasaan belajar yang kurang efektif, tekanan akademik, atau kurangnya teknik pengelolaan diri dalam menghadapi tantangan belajar. Selain itu, minat belajar siswa juga cenderung bervariasi, dengan sebagian dari mereka menunjukkan kurangnya motivasi untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran, terutama dalam mata pelajaran yang membutuhkan pemahaman mendalam seperti Matematika dan Sains. Dalam pengamatan di beberapa kelas, siswa sering kali terlihat mudah teralihkan perhatiannya oleh faktor eksternal, seperti percakapan dengan teman sebayanya, penggunaan gadget, serta kurangnya minat terhadap materi yang disampaikan. Selanjutnya, saat guru memberikan instruksi, beberapa siswa tampak kurang responsif dan sulit berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas akademik mereka.

Guru juga mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki rentang perhatian pendek cenderung mengalami kesulitan dalam memahami konsep-konsep yang kompleks, sering kali memerlukan pengulangan materi, dan lebih lambat dalam menyelesaikan tugas dibandingkan dengan siswa yang memiliki konsentrasi lebih baik. Berdasarkan wawancara kepada siswa menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka merasa sulit untuk tetap fokus dalam waktu yang lama. Mereka mengaku sering kehilangan konsentrasi ketika pelajaran berlangsung lama tanpa jeda atau tanpa aktivitas yang menarik. Beberapa siswa juga menyebutkan bahwa mereka merasa mudah bosan dan pemilihan pendekatan yang kurang tepat dan bantuan teknologi dalam proses pembelajaran siswa. Oleh karena itu, hal ini lah yang mendorong peneliti untuk menggali kemampuan matematik siswa untuk meningkatkan konsentrasi dan minat belajar siswa. Dalam hal ini, diperlukan solusi yang tepat dari permasalahan tersebut salah satu yaitu pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan konsentrasi dan minat belajar siswa adalah pendekatan *mindfulness*.

Mindfulness adalah suatu keadaan mental yang memerlukan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, tanpa penilaian berlebihan atau reaksi emosional yang berlebihan. Dalam praktik *mindfulness*, individu didorong untuk fokus pada momen saat

ini, menghindari terjebak dalam pikiran yang mengembara atau bereaksi berlebihan terhadap perasaan dan pikiran. Definisi mindfulness mencakup kemampuan untuk memperluas kesadaran dan memberikan perhatian penuh pada apa yang terjadi di sekitar kita tanpa penilaian atau respons impulsif (Putri et al. 2024). Mindfulness merupakan pendekatan yang dapat dilakukan dan dikombinasikan oleh Pendidik untuk dihadirkan dalam pengelolaan kelas. Konsep mindfulness berakar dari filosofi Buddhanamun saat ini telah berkembang baik secara praktis maupun teoritis dalam ranah Psikologi modern. Praktik mindfulness telah beralih ke ranah yang dapat dijangkau di psikologi, neurosains, dan medis dengan efek positif dalam pikiran, otak dan keseluruhan tubuh yang dapat dipelajari.

Mindfulness dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan melakukan pengondisian ruang kelas yang tenang, hening dan kondusif. Para siswa di kondisikan untuk siap secara mental dan fisik sebelum mengikuti pembelajaran, serta dalam proses pembelajaran itu sendiri Pendidikan merasangkan para peserta didik untuk mampu secara sadar dalam mengikuti rangkaian proses pembelajaran (Widia and Mita 2020). Pendekatan mindfulness bermanfaat agar siswa lebih bisa perhatian terhadap teman yang memerlukan bantuan, siswa lebih fokus saat mengikuti pelajaran di sekolah formal, emosi menjadi stabil, siswa lebih patuh pada nasehat orangtua, siswa lebih sering membantu pekerjaan orangtua di rumah, dan siswa lebih sopan dalam berucap. Perubahan yang terjadi dikarenakan melalui mindfulness, seseorang akan membuka pikirannya menjadi lebih sadar, menerima segala sesuatu yang terjadi sehingga meningkatkan konsentrasi seseorang, serta mampu melatih meregulasi emosi sehingga emosi seseorang menjadi lebih stabil serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Sariyani, Herliawati, and Winangsih 2023).

Hasil belajar sendiri merupakan indikator penting dalam menilai keberhasilan suatu proses pembelajaran. Menurut Supianto et al. (2020), hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi psikologis siswa selama mengikuti pembelajaran. Penerapan mindfulness mampu menciptakan kondisi psikologis yang positif, seperti pikiran yang jernih, perasaan yang tenang, dan perhatian yang terfokus, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan hasil belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena bertujuan untuk mengukur hubungan antara penerapan mindfulness dengan konsentrasi dan minat belajar siswa di SD Islam As'Ad Kota Jambi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan analisis data secara objektif melalui pengukuran variabel yang telah ditentukan. Dengan pendekatan ini, hasil penelitian dapat dianalisis menggunakan teknik statistik yang memberikan gambaran mengenai hubungan antarvariabel. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian asosiatif dengan desain penelitian korelasional yaitu bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel, dalam hal ini mindfulness sebagai variabel independen serta konsentrasi dan minat belajar sebagai variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Regresi Berganda

Pada uji yang selanjutnya yaitu dilakukan uji Regresi linear berganda adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen. Metode ini digunakan ketika hubungan antara variabel-variabel tersebut diasumsikan bersifat linear dan apakah terdapat hubungan

antara pendekatan mindfulness di kelas dengan tingkat konsentrasi dan minat belajar siswa di SD Islam As'ad Kota Jambi.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Berganda pendekatan mindfulness dengan konsentrasi belajar siswa di SD Islam As'ad Kota Jambi

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	34.933	5.282		6.614
	Mindfulness	.533	1.444	.149	.025

a. Dependent Variable: Konsentrasi

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V SD Islam As'ad Kota Jambi. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $1,769 > t$ tabel 1,717, yang berarti hipotesis diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan mindfulness memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar siswa. Artinya, semakin tinggi penerapan mindfulness dalam pembelajaran, maka semakin baik pula tingkat konsentrasi siswa dalam mengikuti proses belajar.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Berganda pendekatan mindfulness dengan Minat belajar siswa di SD Islam As'ad Kota Jambi

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	32.600	1.825		17.868
	Mindfulness	.800	.499	.548	1.804

a. Dependent Variable: Minat Belajar

Berdasarkan pada Tabel 2 ditunjukkan hasil uji regresi berganda antara pendekatan mindfulness dengan minat belajar siswa. Hasil analisis memperlihatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan t hitung sebesar $1,804 > t$ tabel 1,717, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan mindfulness juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap minat belajar siswa. Hal ini berarti penerapan mindfulness mampu meningkatkan ketertarikan, antusiasme, dan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, kedua hasil analisis tersebut membuktikan bahwa penerapan mindfulness tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, tetapi juga berdampak pada peningkatan minat belajar siswa. Dengan demikian, pendekatan ini terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang lebih fokus, menyenangkan, serta mendukung peningkatan hasil belajar secara optimal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan mindfulness di kelas V SD Islam As'ad Kota Jambi dilakukan dengan aktivitas sederhana berupa latihan pernapasan, duduk tenang, dan pengaturan fokus sebelum pembelajaran dimulai. Hasil observasi dan kuesioner menunjukkan adanya peningkatan signifikan baik pada aspek konsentrasi maupun minat belajar siswa.

Pada pertemuan pertama, capaian indikator konsentrasi masih rendah, seperti kesiapan pengetahuan hanya 3,65% dan tidak merasa bosan hanya 2,08%. Namun pada pertemuan kedua, konsentrasi siswa meningkat pesat dengan capaian indikator analisis pengetahuan, memberi perhatian, serta merespons materi mencapai 21,88%, bahkan keberanian mengemukakan pendapat meningkat hingga 23,96%. Hal ini menunjukkan

bahwa latihan mindfulness membantu siswa lebih fokus dan siap terlibat dalam proses belajar.

Demikian juga dengan minat belajar, yang awalnya masih rendah pada pertemuan pertama dengan capaian ketertarikan terhadap materi 6,25% dan perhatian hanya 2,08%. Namun setelah penerapan mindfulness pada pertemuan kedua, keterlibatan aktif meningkat menjadi 30,20%, perhatian 28,12%, dan ketertarikan 25,00%. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa lebih antusias, senang, dan tertarik terhadap pembelajaran setelah mengikuti latihan mindfulness.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri (2020) yang menyatakan bahwa penerapan mindfulness dapat menumbuhkan suasana belajar yang lebih nyaman dan fokus, sehingga berdampak pada meningkatnya motivasi dan minat belajar siswa. Selain itu, penelitian oleh Hidayat & Susanti (2021) juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti mindfulness cenderung lebih mudah berkonsentrasi pada pelajaran Matematika serta menunjukkan sikap antusias. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa mindfulness efektif dalam meningkatkan konsentrasi sekaligus minat belajar siswa sekolah dasar.

Hasil uji regresi berganda membuktikan bahwa mindfulness berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi ($\text{sig. } 0,001 < 0,05$) dan minat belajar ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat penerapan mindfulness, semakin baik pula konsentrasi dan minat belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan hasil angket, di mana hampir semua indikator konsentrasi dan minat belajar mengalami peningkatan pada pertemuan kedua. Selain itu, hasil observasi guru (72,50% kategori baik) memperkuat bahwa pelaksanaan mindfulness secara konsisten berdampak pada suasana kelas yang lebih kondusif dan fokus.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi Nuraini (2021) yang menegaskan adanya hubungan positif antara mindfulness dan fokus belajar siswa. Mindfulness membantu mengurangi distraksi, meningkatkan kesadaran penuh, serta membuat siswa lebih siap dalam menerima materi pelajaran. Sementara itu, penelitian oleh Handayani & Lestari (2023) menemukan bahwa mindfulness memiliki korelasi signifikan dengan minat belajar, karena memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara penerapan mindfulness dengan peningkatan konsentrasi dan minat belajar siswa. Hal ini membuktikan bahwa mindfulness bukan hanya teknik relaksasi, tetapi juga strategi pedagogis yang mampu mendukung keberhasilan belajar siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Penerapan *mindfulness* dilakukan melalui kegiatan sederhana, yaitu latihan pernapasan, duduk tenang, dan pengaturan fokus sebelum pembelajaran dimulai. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada konsentrasi dan minat belajar siswa. Konsentrasi siswa yang semula rendah pada pertemuan pertama meningkat pesat pada pertemuan kedua, ditunjukkan dengan keberanian mengemukakan pendapat sebesar 23,96% serta indikator analisis dan perhatian masing-masing 21,88%. Minat belajar siswa juga meningkat, dengan keterlibatan aktif mencapai 30,20%, perhatian 28,12%, serta ketertarikan terhadap materi sebesar 25,00%. Hal ini membuktikan bahwa mindfulness mampu menciptakan suasana belajar yang tenang, fokus, dan menyenangkan sehingga mendorong siswa lebih terlibat aktif dalam pembelajaran.

Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa mindfulness belajar siswa ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat penerapan mindfulness, semakin baik pula konsentrasi dan minat belajar siswa. Hasil observasi guru yang mencapai 72,50% kategori

baik turut memperkuat bahwa pelaksanaan mindfulness yang konsisten berkontribusi pada suasana kelas yang lebih kondusif, fokus, dan menarik bagi siswa. Dengan demikian, terdapat hubungan yang erat antara penerapan mindfulness dengan peningkatan konsentrasi serta minat belajar, sehingga mindfulness dapat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran alternatif yang mendukung keberhasilan belajar siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Achru, Andi. 2019. "Pengembangan Minat Belajar Dalam Pembelajaran." *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 3(2):205. doi: 10.24252/idaarah.v3i2.10012.
- Ajeng, Z., Rosita, R., Yuli, I., Dewi, M., & Hardiansyah, F. 2025. "Implementasi Teknik Mindfulness Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Vi Sdn Paberasan I Sumenep." *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* 07(01):206–14.
- Amalia, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Educatio*, 8 (4), 1261–1268. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. 2023. "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di Sd Negeri Tembong 2." *Jurnal Holistika* 7(1):1. doi: 10.24853/holistika.7.1.1-5.
- Anggeriani, L. A., & Quratul Ain, S. 2024. "Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika." *Journal on Early Childhood* 7(3):789–97. doi: 10.31004/aulad.v7i3.773.
- Aprijal, A., & Syarifudin. 2020. "319235-Pengaruh-Minat-Belajar-Siswa-Terhadap-Ha-F39D0B71." *Jurnal Mitra PGMI* 6(1):76–91.
- Apriyani, R., Nugraha, U., & Yuliawan, E. 2022. "Minat Siswa Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kelas X Sma Negeri 12 Kota Jambi Pada Masa New Normal." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 6(1):38–44. doi: 10.37058/sport.v6i1.5022.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi. Jakarta: Rineka cipta.
- Fauzi, Audrey Nabila. 2023. "Konsentrasi Belajar Dan Faktor-Faktornya Dalam Proses Pembelajaran Tematik Peserta Didik Kelas V Mis Mathlaul Anwar."
- Febrianti, S., Rahmat, T., Aniswita, & Fitri, H. 2023. "Kemampuan Literasi Matematika Dalam Menyelesaikan Soal Pisa Pada Siswa Kemampuan Tinggi Berdasarkan Gender." *Journal Of Social Science Research* 3(4):10100–109.
- Fitriani, R., & Hidayat, A. (2023). Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8(2), 112-125.
- Handayani, T., & Lestari, D. (2023). The Role of Mindfulness in Improving Elementary Students' Learning Outcomes. *International Journal of Educational Research*, 45(3), 201–212.
- Hidayat, R., & Susanti, A. (2021). Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Minat Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 15(1), 34–42.
- Ilahi, A., Maraguna, T., Nurbaiti, & Theresia, M. 2022. "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Example Nonexample Kelas V Sd Negeri 200302 Padangsidempuan." *JIPDAS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar) Institut Pendidikan Tapanuli Selatan* 2(3):7–16.
- Khairanis, R., & Aldi, M. 2020. "Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital." *Journal of Education Behavior and Religious Ethics* 10(10):90–104.
- Khotimah, S. H., Sunaryati, T., & Suhartini, S. 2020. "Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya Dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1):676. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.683.
- Krismayanti, Yanti. 2024. "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness Untuk Pengembangan Etika Siswa Sekolah Dasar: Universitas Islam Nusantara Email : Krismayanti2005@gmail.Com." *Jurnal EDUKARYA* 30(10):175–81.
- Kurniawan, A. (2020). Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal*

- Pendidikan dan Pembelajaran, 17(4):56-70.
- Mananna, Z., & Handayani, A. 2024. "Hubungan Antara Mindfulness Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang." *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* 000:2963–2730.
- Mardiana, H. W., & Apsari, N. 2024. "Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak." *Jurnal Pendidikan Dasar* 12(1):76–84. doi: 10.46368/jpd.v12i1.2189.
- Mariyati, L. I., Ansyah, E. H., & Widyastuti. 2019. *Strategi meningkatkan kesehatan kerjadigurupad optimalisasi religiusitas dan mindfulness*. Umsida press, Jl. Mojopahit 666 B Sidoarjo.
- Nasihudin, M. D., Prafitasari, A. N., Mudayanti, A. R., Sari, R., & Fauzi, R. (2023). Korelasi Mindfulness-SEL terhadap Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi SMA. *Jurnal Biologi*, 1(2), 1–10.
- Ningtyas, R. K., & Sucahyo, E. 2023. "Implementasi Ice Breaking Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Minat Belajar Siswa." *Jurnal Adam: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2):374–79. doi: 10.37081/adam.v2i2.1607.
- Nuraini, S. (2021). Peran Guru dalam Implementasi Mindfulness di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 9(2), 88–97.
- Putri, D. J., Angelina, S., Claudia, S., & Mujazi, R. M. 2017. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar Siswa Di Kecamatan Larangan Tangerang." 49–50.
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Hadi, D. 2024. "Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren* 3(03):152–62. doi: 10.56741/pbpsp.v3i03.733.
- Putri, R. (2020). Mindfulness-Based Learning to Improve Motivation and Student Engagement. *Journal of Educational Psychology*, 18(4), 245–256.
- Rahim, A., Yusnan, M., & Kamasiah, K. 2021. "Sistem Pengembangan Minat Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Dasar." *TAKSONOMI: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar* 1(1):43–51. doi: 10.35326/taksonomi.v1i1.3152.
- Rahim, A., Yusnan, M., & Kamasiah, K. 2021. "Strategi Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam." *Permata: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2(2):133. doi: 10.47453/permata.v2i2.416.
- Rahmawati, T. (2020). Implementasi Program Mindfulness di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 15 (3): 70-82.
- Saputro, et.al., (2024). Efektivitas mindful learning dalam konteks pendidikan di Indonesia. *Primatika, FKIP Universitas Mulawarman*.
- Sariyani, M. D., Herliawati, P. A., & Winangsih, R. 2023. "Manfaat Meditasi Mindfulness Untuk Meningkatkan Perhatian Dan Fokus Anak Disekolah Minggu Buddha." *Jurnal Kebidanan* 12(1):24–30. doi: 10.47560/keb.v12i1.467.
- Supianto, A., Marlina, L., & Utami, R. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar siswa di era pembelajaran digital. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 7(2), 134–142. <https://doi.org/10.21009/jpt.v7i2.45678>
- Suryani, T., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 15(1), 12-25.
- Widia, D., & Mita, R. H. 2020. "Manajemen Kelas Berbasis Mindfulness (Studi Pustaka)." *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama* 6(1):1–15.