
Pengaruh Pendekatan *Mindful Learning* Terhadap Konsentrasi dan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar

Hamran^{1)*}, Sumarni Abdul Rahim²⁾, Eka Adnan Agung³⁾, Marveliana Oktaviati⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Patempo

*Hamran

Email : hamran@unpatempo.ac.id
sumarniar17@gmail.com
ekaadnan.agung@gmail.com
marvelianaoktaviati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis pengaruh pendekatan *Mindful Learning* terhadap konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar, dan (2) menganalisis pengaruh pendekatan *Mindful Learning* terhadap prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment serta desain pretest-posttest control group design. Populasi penelitian berjumlah 64 siswa yang dijadikan sampel melalui teknik purposive sampling. Sampel terdiri atas 32 siswa kelas VIII.1 sebagai kelas eksperimen dan 32 siswa kelas VIII.2 sebagai kelas kontrol. Pengumpulan data dilakukan melalui tes, angket, dan observasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial yang meliputi uji normalitas, homogenitas, serta independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Mindful Learning* berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa, dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Rata-rata skor konsentrasi belajar kelas eksperimen meningkat dari 40,34 menjadi 43,38, sedangkan kelas kontrol meningkat dari 38,84 menjadi 41,84. Selain itu, pendekatan *Mindful Learning* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar siswa dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Rata-rata nilai posttest siswa kelas eksperimen mencapai 84,37, lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol sebesar 72,34. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *Mindful Learning* efektif meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar.

Kata Kunci: *Mindful Learning*, konsentrasi belajar, prestasi belajar.

Abstract

This study aims to: (1) analyze the effect of the *Mindful Learning* approach on the learning concentration of 8th-grade students at SMP Negeri 49 Makassar, and (2) analyze the effect of the *Mindful Learning* approach on the learning achievement of 8th-grade students at SMP Negeri 49 Makassar. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The study population consisted of 64 students, selected as the sample using purposive sampling. The sample comprised 32 students from class VIII.1 (experimental group) and 32 students from class VIII.2 (control group). Data were collected through tests, questionnaires, and observations. Data analysis involved descriptive and inferential statistics, including tests for normality and homogeneity, as well as an independent sample t-test. The results indicate that the *Mindful Learning* approach had a positive and significant effect on students' learning concentration, with a significance value of 0.000 (<0.05). The average learning concentration score for the experimental group increased from 40.34 to 43.38, while the control group increased from 38.84 to 41.84. Furthermore, the *Mindful Learning* approach also had a positive and significant effect on students' learning achievement, with a significance value of 0.000 (<0.05). The average posttest score for the experimental group reached 84.37, which was higher than that of the control group (72.34). Based on these findings, it can be concluded that the implementation of the *Mindful Learning* approach is effective in improving the learning concentration and achievement of 8th-grade students at SMP Negeri 49 Makassar.

Keywords: *Mindful Learning*, learning concentration, learning achievement.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan permainan daring dan perangkat digital di kalangan siswa SMP yang dapat berdampak pada konsentrasi dan prestasi belajar. Penggunaan gawai yang berlebihan dapat menyebabkan siswa lebih mudah terdistraksi, mengalami kesulitan mempertahankan perhatian, serta menghadapi berbagai kondisi

yang dapat memengaruhi proses pembelajaran (Hayati, 2024; Rizka et al., 2025). Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil observasi di SMP Negeri 49 Makassar yang menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VIII mengalami kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran, disertai rata-rata hasil belajar yang masih tergolong rendah.

Salah satu pendekatan yang dinilai dapat membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah *mindful learning*. Pendekatan ini menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman belajar sehingga peserta didik dapat mengelola perhatian, emosi, dan respons terhadap berbagai gangguan selama proses pembelajaran. Konsep *mindfulness* menempatkan perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman saat ini sebagai bagian penting dalam proses pengembangan diri dan pembelajaran (Kabat-Zinn, 2019; Shapiro & Carlson, 2009). Dalam konteks pendidikan, penerapan *mindfulness* juga dapat digunakan sebagai pendekatan yang mendukung perkembangan kesejahteraan dan kemampuan belajar peserta didik (Baer, 2015; Burke, 2010; Weare, 2018).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindful learning* memberikan dampak positif terhadap fokus, konsentrasi, regulasi emosi, dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Penelitian Sapthiang et al. (2019) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis *mindfulness* memiliki potensi dalam mendukung kesehatan psikologis remaja di lingkungan sekolah. Penelitian Martaliana et al. (2025) juga menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness-based learning* berkaitan dengan perkembangan regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa. Selain itu, penelitian Wati et al. (2025) menunjukkan adanya pengaruh *mindful learning* terhadap fokus belajar peserta didik.

Latihan yang secara khusus mengarahkan perhatian melalui *mindful breathing* juga dapat digunakan untuk membantu siswa mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran. Saputra et al. (2025) menunjukkan bahwa praktik *mindful breathing* berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa, sedangkan Tarigan dan Rudhito (2025) menemukan bahwa latihan *mindfulness* dapat mendukung peningkatan konsentrasi dan prestasi belajar siswa SMP dalam pembelajaran matematika. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas sederhana yang mengarahkan kesadaran dan perhatian siswa dapat menjadi bagian penting dalam penerapan *mindful learning*.

Selain aspek konsentrasi, *mindful learning* juga memiliki keterkaitan dengan prestasi akademik. Tzelepi et al. (2023), melalui kajian sistematis, menunjukkan adanya hubungan antara *mindfulness* dan performa akademik mahasiswa. Penelitian Wulandari dan Prayitno (2025) juga menunjukkan bahwa strategi *mindful learning* dapat mendukung prestasi akademik siswa. Temuan penelitian Abdurrochim et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan *mindful learning* dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Sementara itu, Mashuri dan Yudasari (2024) menunjukkan adanya pengaruh *mindful learning* terhadap motivasi intrinsik dan prestasi akademik siswa.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, *mindful learning* tidak hanya berpotensi meningkatkan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, tetapi juga dapat mendukung motivasi, regulasi emosi, keterlibatan, dan pencapaian akademik. Namun, kajian empiris mengenai penerapan pendekatan tersebut secara khusus pada siswa SMP di SMP Negeri 49 Makassar masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pendekatan *mindful learning* terhadap konsentrasi dan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar.

Berdasarkan kondisi tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) apakah pendekatan *mindful learning* berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar; dan (2) apakah pendekatan *mindful learning* berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendekatan *mindful learning* terhadap konsentrasi belajar dan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih karena peneliti tidak melakukan pengacakan (*randomization*) terhadap subjek penelitian, melainkan menggunakan kelas yang telah terbentuk sebelumnya sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Field, 2022). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan atau perbedaan antarvariabel berdasarkan data numerik dan analisis statistik (Sugiyono, 2023). Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 di SMP Negeri 49 Makassar. Populasi penelitian berjumlah 64 siswa kelas VIII yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesetaraan karakteristik akademik, jumlah siswa, dan kesesuaian jadwal pembelajaran. Sampel terdiri atas 32 siswa kelas VIII.1 sebagai kelas eksperimen dan 32 siswa kelas VIII.2 sebagai kelas kontrol. Penggunaan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai karakteristik penelitian merupakan bagian dari teknik pemilihan sampel nonprobabilitas (Arikunto, 2013; Sugiyono, 2023).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan *mindful learning*, sedangkan variabel terikat meliputi konsentrasi belajar dan prestasi belajar. Pendekatan *mindful learning* diterapkan melalui aktivitas pembelajaran yang menekankan kesadaran penuh terhadap proses belajar, seperti latihan pernapasan (*mindful breathing*), refleksi diri, pemusatan perhatian sebelum pembelajaran, serta diskusi reflektif yang bertujuan meningkatkan fokus, pengendalian emosi, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Sementara itu, kelas kontrol mengikuti pembelajaran menggunakan metode konvensional sesuai praktik pembelajaran yang biasa diterapkan di sekolah.

Instrumen penelitian terdiri atas angket konsentrasi belajar, tes hasil belajar, dan lembar observasi. Angket menggunakan skala Likert lima tingkat untuk mengukur aspek perhatian, pemusatan konsentrasi, kemampuan mengendalikan distraksi, dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Prestasi belajar diukur menggunakan tes pilihan ganda yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan berdasarkan indikator capaian pembelajaran materi yang diajarkan. Lembar observasi digunakan untuk memastikan keterlaksanaan sintaks pembelajaran *mindful learning* selama penelitian. Sebelum digunakan, seluruh instrumen telah melalui uji validitas isi oleh ahli serta uji reliabilitas untuk memastikan instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpul data.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* kepada kedua kelompok untuk mengetahui kemampuan awal siswa dan penyebaran angket konsentrasi belajar. Selanjutnya, kelas eksperimen memperoleh pembelajaran menggunakan pendekatan *mindful learning*, sedangkan kelas kontrol mengikuti pembelajaran konvensional dalam jumlah pertemuan yang sama. Setelah seluruh perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan *posttest* dan angket konsentrasi belajar kembali untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Selama proses pembelajaran berlangsung, observasi dilakukan untuk memantau keterlaksanaan pembelajaran dan aktivitas siswa.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics*. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum setiap variabel penelitian. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk dan uji homogenitas menggunakan uji Levene. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *independent sample t-test* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui perbedaan konsentrasi belajar dan prestasi belajar antara kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah diberikan perlakuan (Field, 2022).

Model desain penelitian yang digunakan disajikan pada Tabel 1.

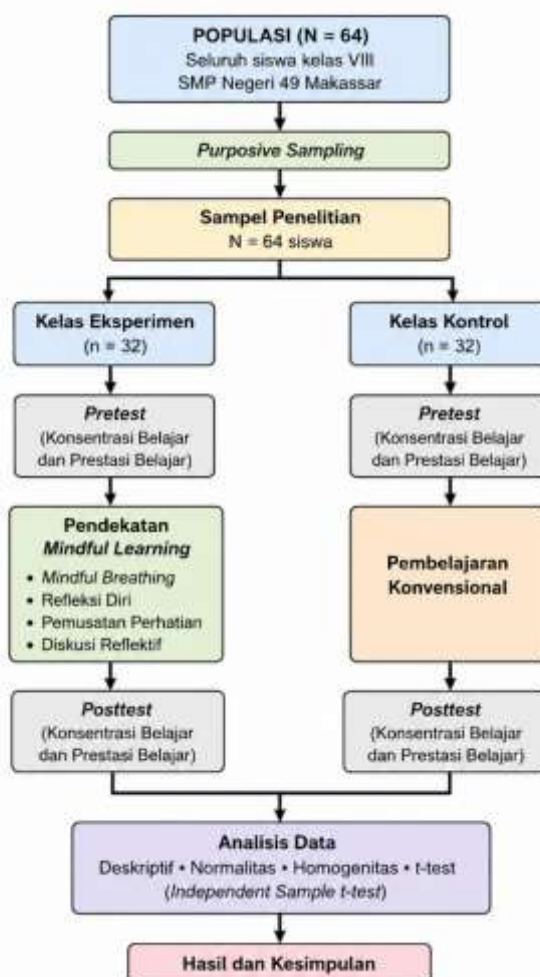
Tabel 1. Desain Pretest–Posttest Control Group

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	–	O ₄

Keterangan:

- O₁ = Pretest konsentrasi belajar dan prestasi belajar pada kelas eksperimen.
O₂ = Posttest konsentrasi belajar dan prestasi belajar pada kelas eksperimen.
O₃ = Pretest konsentrasi belajar dan prestasi belajar pada kelas kontrol.
O₄ = Posttest konsentrasi belajar dan prestasi belajar pada kelas kontrol.
X = Pembelajaran menggunakan pendekatan *Mindful Learning*.
– = Pembelajaran menggunakan metode konvensional.

Adapun bagan alur penelitian dapat dilihat pada Gambar 1. berikut:



Gambar 1. Bagan Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi statistik untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji normalitas memperlihatkan bahwa seluruh data berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas menunjukkan varians kedua kelompok bersifat homogen. Dengan demikian, analisis dilanjutkan menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui pengaruh penerapan pendekatan *Mindful Learning* terhadap konsentrasi dan prestasi belajar siswa. (Lihat Tabel 2 dan Tabel 3).

Tabel 2. Rata-rata Konsentrasi Belajar Siswa

Variabel	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
Pretest	40,34	38,84
Posttest	43,38	41,84
Peningkatan	3,04	3,00

Sumber: Hasil olahan data penelitian (2026).

Tabel 3. Rata-rata Prestasi Belajar Siswa

Variabel	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
Pretest	70,94	66,25
Posttest	84,37	72,34
Peningkatan	13,43	6,09

Sumber: Hasil olahan data penelitian (2026).

Penerapan pendekatan *mindful learning* terbukti memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Dibandingkan dengan pembelajaran konvensional, siswa yang mengikuti pembelajaran berbasis *mindful learning* menunjukkan peningkatan kemampuan memusatkan perhatian yang lebih baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas seperti *mindful breathing*, refleksi diri, dan pemusatan perhatian dapat membantu siswa mengurangi distraksi selama pembelajaran sehingga lebih fokus dalam menerima informasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Martaliana et al. (2025) yang menunjukkan keterkaitan penerapan *mindfulness-based learning* dengan perkembangan regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa. Hasil penelitian Saputra et al. (2025) serta Tarigan dan Rudhito (2025) juga mendukung temuan tersebut bahwa aktivitas *mindfulness*, termasuk *mindful breathing*, dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran.

Temuan penelitian ini juga sesuai dengan pandangan bahwa *mindfulness* melibatkan kemampuan mempertahankan perhatian terhadap pengalaman yang sedang berlangsung secara sadar (Kabat-Zinn, 2019; Shapiro & Carlson, 2009). Dalam konteks pembelajaran, kemampuan mempertahankan perhatian tersebut dapat membantu siswa mengurangi gangguan dan meningkatkan keterlibatan dalam proses belajar. Penelitian Sapthiang et al. (2019) juga menunjukkan bahwa penerapan pendekatan berbasis *mindfulness* di lingkungan sekolah memiliki potensi dalam mendukung perkembangan psikologis remaja. Dengan demikian, peningkatan konsentrasi dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai salah satu dampak dari proses pembelajaran yang memberikan ruang kepada siswa untuk memusatkan perhatian dan menyadari aktivitas belajar yang sedang dilakukan.

Selain berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, pendekatan *mindful learning* juga meningkatkan prestasi belajar siswa. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa capaian belajar siswa pada kelas eksperimen mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa pembelajaran yang menekankan kesadaran penuh selama proses belajar dapat membantu siswa mengikuti pembelajaran secara lebih terarah sehingga mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Abdurrochim et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pendekatan *mindful learning* dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Mashuri dan Yudasari (2024) yang menunjukkan bahwa *mindful learning* berpengaruh terhadap motivasi intrinsik dan prestasi akademik siswa. Peningkatan konsentrasi yang ditemukan dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan prestasi belajar. Ketika siswa mampu mempertahankan perhatian, mengurangi distraksi, dan mengikuti proses pembelajaran secara

lebih sadar, siswa memiliki peluang yang lebih besar untuk memahami dan mengolah informasi yang diberikan selama pembelajaran.

Temuan tersebut juga sejalan dengan hasil kajian Tzelepi et al. (2023) mengenai hubungan *mindfulness* dengan performa akademik. Penelitian Wulandari dan Prayitno (2025) juga menunjukkan bahwa penerapan strategi *mindful learning* dapat mendukung prestasi akademik siswa. Selain itu, Tarigan dan Rudhito (2025) menemukan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi belajar sekaligus prestasi siswa SMP dalam pembelajaran matematika. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa pendekatan yang mengintegrasikan kesadaran dan pemusatan perhatian dalam proses pembelajaran memiliki potensi untuk mendukung pencapaian akademik peserta didik.

Selain meningkatkan aspek kognitif, pendekatan *mindful learning* juga dapat membantu siswa mengembangkan regulasi emosi dan motivasi belajar. Kesadaran terhadap kondisi diri selama proses pembelajaran memungkinkan siswa lebih mampu mengenali dan mengendalikan respons terhadap gangguan atau tekanan belajar. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Martaliana et al. (2025), Mashuri dan Yudasari (2024), serta Suwandi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* atau *mindful education* berkaitan dengan regulasi emosi, motivasi, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik peserta didik. Biantoro dan Sukiyanto (2025) juga menegaskan bahwa pembelajaran berkesadaran dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi yang mendukung kesejahteraan psikologis dalam lingkungan pendidikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *mindful learning* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar. Temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam konteks pendidikan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memusatkan perhatian, tetapi juga dengan keterlibatan, regulasi emosi, motivasi, kesejahteraan, dan pencapaian akademik siswa (Baer, 2015; Burke, 2010; Weare, 2018). Oleh karena itu, *mindful learning* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif pendekatan pembelajaran yang inovatif untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran di tingkat sekolah menengah pertama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *Mindful Learning* memberikan pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar dan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 49 Makassar. Pendekatan ini mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran, mengurangi distraksi, serta mendorong keterlibatan yang lebih aktif dalam setiap kegiatan belajar. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran sehingga prestasi belajar juga mengalami peningkatan. Dengan demikian, pendekatan *Mindful Learning* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk menciptakan proses belajar yang lebih bermakna, meningkatkan kualitas pembelajaran, serta mendukung pencapaian hasil belajar siswa di tingkat sekolah menengah pertama.

REFERENSI

- Abdurrochim, P. L., Hanifah, N., & Syahid, A. A. (2024). Pengaruh pendekatan *mindful learning* terhadap hasil belajar IPAS kelas V sekolah dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 8(2), 396–407.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Baer, R. A. (2015). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (2nd ed.). Academic Press.

- Biantoro, Y., & Sukiyanto. (2025). Pembelajaran berkesadaran (*mindful learning*) sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis siswa dan guru: Kajian literatur. *IDEGURU: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(3). <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i3.2137>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- Field, A. (2022). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (6th ed.). Sage Publications.
- Hayati, N. (2024). Implementasi program mindfulness untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*, 1(1), 43–51.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for all: The wisdom to transform the world*. Hachette Books.
- Martaliana, K. A., Primadoni, A. B., & Muslim, R. I. (2025). Implementasi *mindfulness-based learning* dalam pengembangan regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4). <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.39880>
- Mashuri, M., & Yudasari, R. (2024). Pengaruh *mindful learning* terhadap motivasi intrinsik dan prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, 4(1), 45–57.
- Rizka, Y., Sauri, A., & Putra, M. D. D. (2025). Penerapan mindfulness dalam pembelajaran untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23(2). <https://doi.org/10.36835/jipi.v23i2.29>
- Sapthiang, S., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2019). Mindfulness in schools: A health promotion approach to improving adolescent mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 112–119. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0001-y>
- Saputra, D. N., Burmansah, Pramono, E., Susanto, M., Manggalani, R., Astika, R., & Ismoyo, T. (2025). Mindfulness in learning: An effect of mindful breathing practice on the learning concentration of students. *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Alfabeta.
- Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2025). Efektivitas *mindful education* dalam meningkatkan kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan keterampilan sosial siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>
- Tarigan, O., & Rudhito, M. A. (2025). Pengaruh latihan mindfulness terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi murid SMP dalam pengajaran matematika. *Kognitif: Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika*, 5(1). <https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648>
- Tzelepi, I., Bacopoulou, F., Chrousos, G. P., Sotiropoulou, L., Vlachakis, D., & Darviri, C. (2023). Mindfulness and academic performance of college and university students: A systematic review. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1425, 207–215. https://doi.org/10.1007/978-3-031-31986-0_20
- Wati, N., Rahman, A., & Putri, D. (2025). Pengaruh *mindful learning* terhadap fokus belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Modern*, 9(1), 55–67.
- Weare, K. (2018). *Evidence for mindfulness: Impacts on the well-being and performance of school students*. Mindfulness Initiative.
- Wulandari, I. A., & Prayitno, H. J. (2025). Analisis penerapan strategi *mindful learning* terhadap prestasi akademik siswa kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(2). <https://doi.org/10.55681/jige.v7i2.5822>
- Zeilhofer, L. (2023). Mindfulness in the foreign language classroom: Influence on academic achievement and awareness. *Language Teaching Research*, 27(1), 96–114.