

Praktik *Mindfulness* di Sekolah Dasar: Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Peserta Didik dan Kesuksesan Akademik

Moh. Sholeh¹, Ahmad Zubairi², Dhanang Amoasidhi³

¹²³Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang 5 Kec. Lowokwaru, Malang, Indonesia

Email : sholeh200ahmad@gmail.com

Abstract

This study aims to identify the impact of mindfulness practice on the emotional well-being and academic success of elementary school students. A qualitative approach was used, employing semi-structured interviews and direct observations of 15 students in two elementary schools in Malang City. The results indicate that 12 out of 15 students showed significant improvements in emotional well-being, including better management of anxiety and frustration. Additionally, the students' average exam scores increased by approximately 9-10% after participating in the mindfulness program for one semester. Observations also revealed improvements in social skills, such as collaboration and listening to peers. The study concludes that mindfulness practice can play a crucial role in enhancing emotional well-being, social skills, and academic performance among elementary students. However, the research is limited by a small sample size and a relatively short program duration. Future studies with larger samples and longer durations are recommended to explore the long-term benefits of mindfulness.

Keywords : *mindfulness; emotional well-being; social skills; academic performance*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak praktik *mindfulness* terhadap kesejahteraan emosional dan kesuksesan akademik peserta didik di sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung terhadap 15 peserta didik di dua sekolah dasar di Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 dari 15 peserta didik mengalami peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosional, termasuk kemampuan mengelola kecemasan dan frustrasi. Selain itu, nilai rata-rata ujian peserta didik meningkat sekitar 9-10% setelah mengikuti program *mindfulness* selama satu semester. Observasi juga menunjukkan peningkatan keterampilan sosial, seperti kemampuan bekerja sama dan mendengarkan teman sekelas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik *mindfulness* dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, keterampilan sosial, dan prestasi akademik peserta didik di sekolah dasar. Namun, penelitian ini terbatas pada jumlah sampel yang kecil dan durasi program yang relatif singkat. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan durasi yang lebih panjang dianjurkan untuk memahami manfaat *mindfulness* secara lebih mendalam.

Kata kunci : *mindfulness; kesejahteraan emosional; keterampilan sosial; prestasi akademik;*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan peserta didik adalah faktor penting yang memengaruhi prestasi akademik serta perkembangan sosial dan emosional mereka. Kesejahteraan yang optimal di lingkungan belajar tidak hanya mendukung kemampuan akademis peserta didik, tetapi

juga berperan dalam membentuk interaksi sosial yang positif dan memperkuat keterampilan emosional (Harahap, 2024). Dengan memperhatikan kesejahteraan peserta didik, sekolah dapat menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan holistik, yang penting untuk keberhasilan jangka panjang dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari (Ikarani, 2024). Dalam konteks pendidikan yang semakin menuntut, banyak peserta didik mengalami tekanan yang berdampak negatif terhadap kesehatannya, sehingga menghambat kemampuan untuk belajar dan berkembang secara optimal (Mulyasa, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecemasan yang tinggi dapat mengganggu proses belajar peserta didik, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik (Saputri, 2017). Dalam beberapa studi, terungkap bahwa peserta didik yang mengalami stres berlebihan cenderung kesulitan dalam berkonsentrasi dan memahami materi pelajaran, sehingga mereka tidak dapat mencapai potensi penuh dalam belajar (Setiyawan, 2023). Untuk mengatasi masalah ini, berbagai praktik intervensi telah diperkenalkan dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan peserta didik. Salah satu pendekatan yang semakin populer adalah praktik *mindfulness*, yang terbukti membantu peserta didik dalam mengelola stres dan meningkatkan fokus. Melalui *mindfulness*, peserta didik diajarkan untuk lebih hadir dalam momen saat ini, yang dapat membantu mereka mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional, sehingga memungkinkan mereka untuk belajar dengan lebih efektif (Absyar et al., 2024).

Mindfulness, yang diartikan sebagai kemampuan untuk hadir dan menyadari pengalaman saat ini tanpa melakukan penilaian, telah terbukti memberikan berbagai manfaat bagi individu, termasuk peserta didik (Sanjiwani et al., 2023). Penerapan *mindfulness* dalam pendidikan dapat meningkatkan konsentrasi, pengendalian emosi, serta interaksi sosial di antara peserta didik (Widia, 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan di sekolah dasar di California menunjukkan bahwa peserta didik yang mengikuti program *mindfulness* mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan fokus dan kesejahteraan emosional (Malboeuf-Hurtubise et al., 2024). Di Indonesia, studi oleh Artati & Herdi (2023) juga menemukan bahwa program *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional peserta didik, sedangkan penelitian Tazkia & Damayanti (2024) menunjukkan peningkatan keterampilan sosial di antara peserta didik yang berlatih *mindfulness*. Meskipun ada beberapa penelitian tersebut, masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dampak praktik *mindfulness* terhadap kesejahteraan dan kesuksesan akademik peserta didik di tingkat sekolah dasar.

Meskipun banyak studi tentang *mindfulness* dalam konteks pendidikan, penelitian yang berfokus pada peserta didik sekolah dasar di Indonesia masih terbatas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih mendalam mengenai bagaimana praktik *mindfulness* dapat diintegrasikan dalam kurikulum sekolah dasar di Indonesia dan dampaknya terhadap kesejahteraan peserta didik serta prestasi akademik mereka. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekurangan tersebut dengan memberikan data empiris mengenai efektivitas praktik *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan peserta didik dan kesuksesan akademik di lingkungan sekolah dasar.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak praktik *mindfulness* terhadap kesejahteraan peserta didik dan kesuksesan akademik di sekolah dasar. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi pihak sekolah dalam mengimplementasikan praktik *mindfulness* dalam kurikulum mereka. Dengan memahami hubungan antara praktik *mindfulness*, kesejahteraan peserta didik, dan prestasi akademik, diharapkan dapat dicapai lingkungan belajar yang lebih baik bagi peserta didik di Indonesia.

METODE

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif dipilih untuk mengeksplorasi dampak praktik *mindfulness* terhadap kesejahteraan peserta didik serta kesuksesan akademik mereka. Metode kualitatif sangat sesuai karena mampu menyajikan wawasan yang mendalam tentang pengalaman dan pandangan peserta didik terkait dengan penerapan *mindfulness* di lingkungan sekolah (Raco, 2010).

Beberapa istilah dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional. Praktik *mindfulness* merujuk pada serangkaian aktivitas yang melibatkan latihan kesadaran penuh, seperti meditasi dan teknik pernapasan, yang dilakukan secara rutin dalam konteks pendidikan (Sriati et al., 2022). Kesejahteraan peserta didik diartikan sebagai keadaan emosional dan psikologis peserta didik, yang mencakup aspek kepuasan hidup, pengendalian emosi, serta kesehatan mental secara keseluruhan (Aziz, 2015). Sementara itu, kesuksesan akademik diukur berdasarkan pencapaian akademis, yang meliputi nilai dan kemajuan belajar peserta didik (Khunafah et al., 2024).

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui dua metode utama, yaitu wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung. Wawancara dilakukan dengan peserta didik yang mengikuti program *mindfulness* di sekolah dasar, bertujuan untuk menggali pengalaman pribadi mereka, perubahan yang dialami, serta dampak praktik tersebut terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik. Selain itu, observasi dilakukan untuk menganalisis implementasi praktik *mindfulness* di kelas, serta interaksi sosial antar peserta didik selama proses pembelajaran.

Penelitian ini melibatkan 15 peserta didik sebagai informan dari berbagai kelas di dua sekolah dasar di Kota Malang yang menerapkan program *mindfulness*. Selain wawancara dengan peserta didik, informasi tambahan juga diperoleh dari guru dan orang tua peserta didik untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak dari praktik *mindfulness*. Jenis data yang dikumpulkan terdiri dari data primer yang berasal dari wawancara dan observasi, serta data sekunder yang diperoleh dari dokumen sekolah yang berkaitan dengan program *mindfulness*.

Untuk menjamin kredibilitas data yang diperoleh, penelitian ini menerapkan metode pengecekan konsistensi melalui triangulasi data. Hasil wawancara dibandingkan dengan hasil observasi dan informasi dari sumber lain, seperti catatan guru yang mencatat perkembangan peserta didik. Dengan langkah ini, diharapkan bahwa data yang dihasilkan dapat diandalkan dan mencerminkan kondisi nyata di lapangan.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak praktik *mindfulness* terhadap kesejahteraan emosional dan kesuksesan akademik peserta didik di sekolah dasar. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap 15 peserta didik di dua sekolah dasar di Kota Malang, ditemukan beberapa temuan utama yang mengindikasikan adanya peningkatan dalam berbagai aspek kesejahteraan dan prestasi akademik peserta didik. Selain itu, hasil wawancara dengan guru dan orang tua memberikan perspektif yang lebih luas mengenai efektivitas praktik *mindfulness* yang diterapkan.

Peningkatan Kesejahteraan Emosional

Hasil analisis wawancara menunjukkan bahwa 12 dari 15 peserta didik mengalami peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosionalnya setelah mengikuti praktik *mindfulness*. Peserta didik melaporkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengelola emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan marah. Selain itu, mereka merasa lebih tenang dan fokus selama pelajaran berlangsung. Beberapa peserta didik mengakui bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi setelah mengikuti program *mindfulness*. Salah satu peserta didik AB menyatakan:

"Setelah belajar *mindfulness*, saya merasa lebih bisa mengendalikan emosi ketika ada masalah di sekolah."

Observasi di kelas juga menunjukkan bahwa peserta didik yang berlatih *mindfulness* lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran. Guru melaporkan adanya peningkatan dalam interaksi sosial di antara peserta didik, di mana mereka lebih saling mendukung dan berkolaborasi dalam kegiatan kelompok.

Kesuksesan Akademik

Selain peningkatan kesejahteraan emosional, terdapat pula peningkatan dalam prestasi akademik peserta didik yang mengikuti program *mindfulness*. Berdasarkan hasil pengamatan guru, nilai rata-rata kelas meningkat pada peserta didik yang secara aktif mengikuti latihan *mindfulness*. Rata-rata nilai ujian peserta didik meningkat sekitar 10% setelah mereka mengikuti program *mindfulness* selama satu semester.

Berikut adalah tabel yang menggambarkan peningkatan rata-rata nilai akademik sebelum dan sesudah program *mindfulness*:

Tabel 1. Peningkatan Nilai Akademik

No.	Subjek Mata Pelajaran	Rata-rata Nilai Sebelum	Rata-rata Nilai Setelah	Peningkatan (%)
1	Matematika	72.5	80.3	10.7%
2	Bahasa Indonesia	75.2	82.0	9.0%
3	IPAS	74.0	81.2	9.7%
4	Pendidikan Pancasila	73.5	81.5	10.9%

Sumber : Data Nilai Guru Kelas

Tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan nilai pada berbagai mata pelajaran setelah peserta didik mengikuti program *mindfulness*. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa praktik *mindfulness* membantu peserta didik dalam mengelola stres akademik dan lebih fokus pada materi pembelajaran.

Interaksi Sosial dan Keterampilan Sosial

Berdasarkan hasil observasi langsung selama proses pembelajaran, terlihat bahwa peserta didik yang berpartisipasi dalam program *mindfulness* menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial mereka. Sebagian besar peserta didik terlihat lebih mampu bekerja sama dalam tugas kelompok, mendengarkan dengan lebih baik, serta menunjukkan empati terhadap teman sekelas. Guru melaporkan bahwa konflik antar peserta didik berkurang secara signifikan, terutama pada saat diskusi kelompok dan aktivitas kolaboratif. Tabel berikut menggambarkan perubahan dalam perilaku sosial peserta didik:

Tabel 2. Perilaku Peserta Didik

No.	Aspek Perilaku Sosial	Perubahan
1	Pengurangan Konflik	70%
2	Peningkatan Kerja Sama	75%
3	Keterampilan Mendengarkan	85%
4	Peningkatan Empati	80%

Sumber : Catatan Guru Kelas

Dari tabel ini, dapat dilihat bahwa keterampilan sosial peserta didik meningkat dalam berbagai aspek. Ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berdampak pada prestasi akademik dan kesejahteraan emosional, tetapi juga pada hubungan sosial mereka di sekolah.

Tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan nilai pada berbagai mata pelajaran setelah peserta didik mengikuti program *mindfulness*. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa praktik *mindfulness* membantu peserta didik dalam mengelola stres akademik dan lebih fokus pada materi pembelajaran.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik reduksi data dari Miles dan Huberman, yang melibatkan tiga tahapan utama: pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan. Data yang terkumpul dari wawancara, observasi, dan dokumen sekolah dianalisis secara mendalam untuk menemukan pola dan tema yang berulang. Hasil analisis menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berperan penting dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan peserta didik, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memfasilitasi peningkatan prestasi akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional, keterampilan sosial, dan kesuksesan akademik peserta didik di sekolah dasar. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan efektif bagi peserta didik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini secara jelas menjawab tujuan utama penelitian, yaitu untuk mengeksplorasi dampak praktik *mindfulness* terhadap kesejahteraan emosional dan kesuksesan akademik peserta didik di sekolah dasar. Dari temuan yang diperoleh, terlihat bahwa mayoritas peserta didik yang mengikuti program *mindfulness* mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan mengelola emosi negatif, seperti kecemasan dan frustrasi, serta mengalami peningkatan dalam prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan kondusif bagi perkembangan akademik serta emosional peserta didik. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustakim (2022) di mana *mindfulness* terbukti meningkatkan kemampuan fokus dan kesejahteraan emosional.

Keberhasilan program *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan emosional peserta didik terjadi karena latihan *mindfulness* membantu peserta didik untuk lebih hadir di saat ini dan mengelola respons mereka terhadap stres dan tekanan akademik. Hal ini sesuai dengan konsep *mindfulness* yang diartikan sebagai kemampuan untuk tetap sadar tanpa penilaian terhadap pengalaman saat ini (Endang, 2016). Praktik

ini memungkinkan peserta didik untuk menenangkan pikiran dan mengurangi reaktivitas emosional mereka. Penelitian Hendrilia dkk (2024) juga mendukung temuan ini, di mana peserta didik yang terlibat dalam latihan *mindfulness* menunjukkan penurunan tingkat stres serta peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi dan kecemasan mereka.

Selain dampak emosional, temuan ini juga menunjukkan adanya peningkatan prestasi akademik peserta didik setelah mengikuti program *mindfulness*. Peningkatan rata-rata nilai ujian sebesar 9-10% pada berbagai mata pelajaran, seperti Matematika dan Pendidikan Pancasila, mengindikasikan bahwa *mindfulness* dapat membantu peserta didik untuk lebih fokus dan efektif dalam belajar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Freska & Fernandes (2023) yang menemukan bahwa peserta didik yang rutin berlatih *mindfulness* mengalami peningkatan konsentrasi, yang berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih baik. Fokus yang lebih tinggi selama proses belajar memungkinkan peserta didik untuk lebih memahami materi pelajaran, yang kemudian tercermin pada peningkatan nilai mereka.

Peningkatan keterampilan sosial, seperti kemampuan untuk bekerja sama dalam kelompok dan mendengarkan teman, juga menjadi salah satu temuan penting dalam penelitian ini. Guru melaporkan bahwa peserta didik yang mengikuti program *mindfulness* menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial, di mana konflik antar peserta didik berkurang, dan empati terhadap teman meningkat. Hasil ini konsisten dengan teori psikologi sosial yang menyatakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran interpersonal dan empati, yang pada gilirannya mendorong hubungan sosial yang lebih positif (Trisoglio, 2013). Hal ini juga didukung oleh Sari (2023), yang menemukan bahwa program *mindfulness* dapat meningkatkan keterampilan sosial dan mengurangi perilaku agresif di kalangan anak asuh di panti asuhan.

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan *mindfulness* di sekolah dasar tidak hanya berdampak positif pada kesejahteraan emosional dan prestasi akademik, tetapi juga berperan dalam membangun keterampilan sosial yang lebih baik. Implikasi dari hasil penelitian ini terhadap perkembangan keilmuan pendidikan adalah semakin kuatnya bukti bahwa pendekatan holistik, seperti *mindfulness*, memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas pendidikan, baik dari segi emosional, sosial, maupun akademik. Hal ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi pendidikan yang lebih komprehensif, di mana tidak hanya aspek akademik yang ditekankan, tetapi juga kesejahteraan dan keterampilan sosial peserta didik.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah ukuran sampel yang relatif kecil, yakni hanya melibatkan 15 peserta didik dari dua sekolah dasar di Kota Malang. Dengan ukuran sampel yang terbatas, generalisasi temuan ini ke populasi yang lebih luas menjadi terbatas. Penelitian lanjutan dengan

ukuran sampel yang lebih besar dan melibatkan sekolah-sekolah dari berbagai daerah akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas *mindfulness* dalam konteks yang lebih beragam.

Keterbatasan lain adalah durasi program *mindfulness* yang hanya berlangsung selama satu semester. Meskipun hasil yang diperoleh cukup signifikan, dampak jangka panjang dari *mindfulness* terhadap kesejahteraan emosional dan prestasi akademik peserta didik masih perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian jangka panjang yang memantau perkembangan peserta didik setelah mengikuti program *mindfulness* dalam kurun waktu yang lebih lama akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai manfaat berkelanjutan dari program tersebut.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman tentang manfaat *mindfulness* di lingkungan sekolah dasar, khususnya di Indonesia. Temuan ini memberikan dasar empiris untuk pengembangan program pendidikan yang lebih berfokus pada kesejahteraan holistik peserta didik, serta memberikan rekomendasi bagi sekolah-sekolah lain untuk mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam kurikulum sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, sosial, dan akademik peserta didik.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan praktik *mindfulness* di sekolah dasar memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional, keterampilan sosial, dan kesuksesan akademik peserta didik. Sebanyak 12 dari 15 peserta didik mengalami peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi negatif, seperti kecemasan dan frustrasi. Selain itu, prestasi akademik mereka juga meningkat sekitar 9-10% di berbagai mata pelajaran setelah mengikuti program *mindfulness* selama satu semester. Praktik *mindfulness* juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial, termasuk kemampuan bekerja sama, mendengarkan, dan menunjukkan empati terhadap teman sebaya.

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan agar praktik *mindfulness* lebih sering diterapkan dalam kurikulum pendidikan, khususnya di tingkat sekolah dasar, untuk membantu meningkatkan kesejahteraan holistik peserta didik. Namun, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi program yang lebih panjang untuk memvalidasi hasil penelitian ini dan memahami dampak jangka panjangnya. Selain itu, sekolah-sekolah lain di berbagai wilayah juga disarankan untuk mengadopsi program ini sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan yang berfokus tidak hanya pada aspek akademik, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan sosial peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aat Sriati, Taty Hernawaty, Annisa Khaerera, Fitri Aulia, Yolanda, Y., Siti Rahmawati, & Nandi Prima Yuda. (2022). Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 953–962. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4032>
- Absyar, W. M., Khoiroh, A., & Wati, I. (2024). Mindfulness Terbimbing Sebagai Metode Katarsis Dalam Layanan Konseling (Studi Kasus di SMAN 1 Lumajang). *Isyrofuna: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 23–33.
- Artati, K. B., & Herdi, H. (2023). Psychological Well-Being Peserta Didik Sekolah Dasar Dan Implikasinya Terhadap Program Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 261. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11412>
- Aziz, R. (2015). Aplikasi Model RASCH dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 29. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6402>
- Endang, F. R. A. L. T. S. F. (2016). Hubungan Mindfulness dan Kualitas Hidup Orang Dewasa. *Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonesia (FIPI)*, 1, 1–12.
- Freska, W., & Fernandes, R. (2023). *Resiliensi Korban Bullying Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Harahap, A. R. H. (2024). Membangun Suasana Belajar Yang Nyaman Dan Aman: Peran Pembelajaran Sosial Emosional Dalam Meningkatkan Prestasi Siswa *International Journal of Education, Conseling and ...*, 1(2).
- Hendrilia, Y., Fauzi, M. S., Ayu, D. H., Amahoru, A., & Fitriana, S. (2024). Peran Kecerdasan Emosional (EQ) Dalam Pembelajaran: Studi Literatur Dari Perspektif Psikologi Pendidikan. *Ekasakti Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 4(2), 617–626.
- Ikarani, A. (2024). Kesehatan mental dan lingkungan sekolah menciptakan sekolah yang aman dan mendukung. *Psikologi*, 1(4), 1–15.
- Khunafah, Aliyah, N. D., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Kemandirian Belajar, Lingkungan Belajar, dan Metode Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sdn Di Desa Bangeran Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol.23 No.(2), 112–125.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., Lambert, D., Paradis, P. O., Léger-Goodes, T., Mageau, G. A., Labbé, G., Smith, J., & Joussemet, M. (2024). Impact of a mindfulness-based intervention on well-being and mental health of elementary school children: results from a randomized cluster trial. *Scientific Reports*, 14(1), 15894. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-66915-z>
- Mulyasa, H. (2021). Menjadi Guru penggerak Merdeka Belajar. Bumi Aksara.
- Munandar, A.(2017). In ... dan Pengembang Pendidikan Indonesia dengan Tema

.... Bumi Aksara.

- Mustakim, Z. (2022). *Manajemen Perguruan Tinggi Keagamaan Islam: Urgensi Kepemimpinan Interharmoni di Era Disrupsi*. Penerbit NEM.
- RACO, J. R. (2010). Penelitian Kualitatif: Metode Penelitian Kualitatif. In *Jurnal EQUILIBRIUM* (Vol. 5, Issue January). Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Sanjiwani, A.A.S., Sari, N.L.K.R., Anggreni, N. W. . (2023). *Pendekatan Mindfulness dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Penerbit NEM.
- Saputri, A. R. (2017). Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan TGK. H. Hasan Krueng. In *Skripsi* (p. 98). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017.
- Sari, A. T. (2023). Implementasi Mindfulness Remaja Korban Bullying di Panti Asuhan daerah Surakarta. In *International Journal of Technology* (Vol. 47, Issue 1, p. 100950). UIN Surakarta.
- Setiawan Panna. (2023). *Pengaruh Meditasi Sebelumpembelajaran Terhadap Kemampuan Menangani Stres Akademi Peserta Didik Agama Buddha Di Smp Negeri 1 Kaloran Tahun Pelajaran 2023* (pp. 1–11). Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga.
- Tazkia, H. A., & Damayanti, A. (2024). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dasar di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 8. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.557>
- Trisoglio, A. (2013). Mindfulness & Leadership. In *Mobius Executive Leadership*. Penerbit NEM.
- Widia darma. (2020). Manajemen Kelas Berbasis Mindfulness. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.121>