

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA  
SD NEGERI 4 CEMPAGA BANGLI**



**SKRIPSI**

**SANG AYU MADE NOPIANTARI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA  
SD NEGERI 4 CEMPAGA BANGLI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**SANG AYU MADE NOPIANTARI**

**NIM. C1121087**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA  
SD NEGERI 4 CEMPAGA BANGLI**

**Diajukan Oleh:**

**SANG AYU MADE NOPIANTARI  
NIM. C1121087**

**Mangupura, 02 Desember 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

**Ns. Claudia Wuri Prihandini, S. Kep., M. Kep**  
NIDN: 0812018901

Pembimbing II

**Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S. Kep., M. Kes**  
NIDN: 0812108702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep**  
NIDN: 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BINA USADA BALI**

**Tanggal: 09 Desember 2024**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



**Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S. Kep., M. Kes**

**NIDN: 0801038801**

Sekretaris Penguji



**Ns. Claudia Wuri Prihandini, S. Kep., M. Kep**

**NIDN: 0812018901**

Anggota Penguji



**Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S. Kep., M. Kes**

**NIDN: 0812108702**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep**

**NIDN: 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang telah bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sang Ayu Made Nopiantari

NIM : C1121087

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa SD Negeri 4 Cempaga Bangli

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 25 November 2024



Sang Ayu Made Nopiantari

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, November 2024

Sang Ayu Made Nopiantari

Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa SD Negeri  
4 Cempaga Bangli

Xvi + 78 + 8 tabel + 3 gambar + 18 lampiran

**ABSTRAK**

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan esensial yang mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Berdasarkan observasi awal, banyak siswa di SD Negeri 4 Cempaga Bangli mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar, yang berdampak pada proses dan hasil belajar mereka. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi adalah terapi *mindfulness*, sebuah teknik relaksasi berbasis perhatian penuh yang melibatkan pengelolaan napas dan pikiran secara terfokus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *mindfulness* terhadap konsentrasi belajar siswa menggunakan desain *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar berjumlah 32 responden dan dipilih menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling*, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT) dan dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil univariat menunjukkan bahwa sebelum intervensi, hanya 18 responden (56,3%) yang berada pada kategori konsentrasi tinggi, kemudian setelah diberikan terapi *mindfulness* selama dua minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu, terjadi peningkatan signifikan yaitu 28 responden (87,5%) berada pada kategori konsentrasi tinggi. Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan peningkatan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* efektif dalam meningkatkan fokus dan perhatian siswa selama proses pembelajaran, sehingga dapat direkomendasikan sebagai strategi pendukung yang praktis dan efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Konsentrasi belajar, *mindfulness*, siswa SD

**Daftar Pustaka:** 49 (2017-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate thesis, November 2024*

Sang Ayu Made Nopiantari

*The Effect of Mindfulness Therapy on Learning Concentration Among Students of  
SD Negeri 4 Cempaga Bangli*

*Xvi + 78 pages + 8 tables + 3 figures + 18 appendices*

**ABSTRACT**

*Learning concentration is an essential ability that influences the success of the learning process. Based on initial observations, many students at SD Negeri 4 Cempaga Bangli face difficulties maintaining learning concentration, affecting their learning process and outcomes. One method that can be used to enhance concentration is mindfulness therapy, a relaxation technique based on full awareness that involves focused breathing and thought management. This study aims to analyze the effect of mindfulness therapy on students' learning concentration using a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 32 fourth- and fifth-grade students who experienced difficulties in learning concentration, selected using probability sampling with proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Army Alpha Intelligence Test (AAIT) questionnaire and analyzed univariately and bivariately. The univariate analysis showed that only 18 respondents (56.3%) were in the high-concentration category before the intervention. After receiving mindfulness therapy for two weeks, with a frequency of three times per week, there was a significant increase, with 28 respondents (87.5%) falling into the high-concentration category. The Wilcoxon test showed a  $p$ -value = 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant improvement. These findings demonstrate that mindfulness therapy effectively enhances students' focus and attention during the learning process, making it a practical and effective supporting strategy for improving elementary school students' learning concentration.*

**Keywords:** *Learning concentration, mindfulness, elementary students*

**Bibliography:** *49 (2017–2024)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkah dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa SD Negeri 4 Cempaga Bangli” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali. Oleh karena itu, melalui pengantar ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali
3. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis, memberikan saran serta arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan serta tambahan ilmu untuk menambah pengetahuan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya Sang Kompiang Suasta dan Dewa Ayu Ekawati, serta saudara saya Mbok Pang, Adik Omang, dan Adik Tut yang telah memberikan banyak dukungan, doa, serta perhatian selama proses menyelesaikan skripsi ini.

6. Rekan-rekan *Balance Class* dan *Melalai*, terima kasih atas informasi, dukungan, dan motivasinya sehingga penulis semangat untuk berproses.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca penelitian ini.

Mangupura, 25 November 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Bagi Pelayanan Keperawatan .....	6
2. Bagi Masyarakat.....	6
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	6
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Konsep Siswa .....	11
1. Definisi Siswa.....	11
2. Siswa Sekolah Dasar .....	11
3. Perkembangan Kognitif Siswa Sekolah Dasar .....	12
B. Konsep Konsentrasi Belajar .....	14
1. Pengertian Konsentrasi Belajar .....	14

2. Prinsip Konsentrasi Belajar .....	15
3. Faktor-faktor yang Mendukung Konsentrasi Belajar .....	15
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar .....	17
5. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar .....	18
6. <i>Urgensi</i> Konsentrasi Belajar.....	19
7. Indikator Konsentrasi Belajar.....	19
8. Cara Membangun Konsentrasi Belajar.....	20
9. Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar .....	21
10. Pengukuran Konsentrasi Belajar .....	22
C. Konsep <i>Mindfulness</i> .....	23
1. Definisi <i>Mindfulness</i> .....	23
2. Aspek-aspek Terapi <i>Mindfulness</i> .....	24
3. Mekanisme <i>Mindfulness</i> .....	25
4. Manfaat <i>Mindfulness</i> .....	25
5. Indikator Terapi <i>Mindfulness</i> .....	26
6. Teknik Terapi <i>Mindfulness</i> .....	28
D. Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar	30
E. Kerangka Teori .....	32
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN .....</b>	<b>33</b>
<b>DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>33</b>
A. Kerangka Konsep .....	33
B. Hipotesis.....	35
C. Definisi Operasional.....	35
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Rancangan Penelitian .....	37
B. Populasi dan Sampel .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	38
3. Besar Sampel .....	40
4. Teknik Sampling.....	42
C. Tempat Penelitian .....	42
D. Waktu Penelitian .....	43

E.	Etika Penelitian .....	43
F.	Alat Pengumpulan Data .....	51
	1. Instrumen Penelitian.....	51
	2. Validitas dan Reliabilitas .....	52
G.	Prosedur Pengumpulan Data .....	53
	1. Prosedur Administrasi .....	53
	2. Prosedur Teknis .....	53
H.	Pengolahan Data.....	55
I.	Rencana Analisis Data.....	56
	1. Analisis Univariat.....	56
	2. Analisis Bivariat .....	57
<b>BAB V</b>	<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>58</b>
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
B.	Hasil Uji Univariat .....	59
	1. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Usia .....	59
	2. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
	3. Konsentrasi Belajar Sebelum Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> .....	60
	4. Konsentrasi Belajar Setelah Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> .....	61
C.	Hasil Uji Bivariat .....	61
<b>BAB VI</b>	<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>63</b>
A.	Interpretasi Penelitian.....	63
	1. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
	2. Gambaran Karakteristik Berdasarkan usia .....	65
	3. Mengidentifikasi Konsentrasi Belajar Sebelum Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> di SD Negeri 4 Cempaga Bangli.....	68
	4. Mengidentifikasi Konsentrasi Belajar Setelah Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> di SD Negeri 4 Cempaga Bangli.....	70
	5. Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa SD Negeri 4 Cempaga Bangli.....	72
B.	Keterbatasan Penelitian .....	74
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan, Penelitian, Pendidikan.....	75

<b>BAB VII PENUTUP</b> .....	<b>76</b>
A. Simpulan .....	76
B. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Komponen dalam Mekanisme Praktik <i>Mindfulness</i> .....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1 Jumlah Sampel .....	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia .....	59
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin.....	60
Tabel 5.3 Konsentrasi Belajar Siswa Sebelum Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> .....	60
Tabel 5.4 Konsentrasi Belajar Siswa Setelah Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> .....	61
Tabel 5.5 Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa SD Negeri 4 Cempaga Bangli .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	34
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Penelitian

Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 6 Surat Permohonan Uji Etik

Lampiran 7 *Etichal Approval*

Lampiran 8 Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian

Lampiran 9 Sampling *Framework* (List Nama Siswa)

Lampiran 10 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 11 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 12 Surat Pengantar Kuesioner

Lampiran 13 Kuesioner Penelitian

Lampiran 14 Standar Operasional Prosedur

Lampiran 15 Hasil Pengolahan Data Univariat

Lampiran 16 Hasil Pengolahan Data Bivariat

Lampiran 17 Dokumentasi

Lampiran 18 Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, I., Saputra, E. H., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di PT. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. In *Jurnal Professional FIS UNIVED* (Vol. 6, Issue 1).
- Akbar Nasriruddin, M. I. H. (2022). Pengaruh Konsentrasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa Pada SMK Negeri 1 Sinjal. *Journal of Social Science and Character Education*, 1(1). <https://ojs.unm.ac.id/Ecoculture>
- Almadani, R. (2022). Pengembangan Kognitif Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Literatur Harian (Vol. 1, Issue 1).
- Ambarsari. (2022). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VI Di MI Miftahul Ulum Sisowungu Menganti Kabupaten Gresik.
- Amin, F. N., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep UMMU Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*.
- Amin, M. S. (2018). Perbedaan Struktur Otak dan Perilaku Belajar Antara Pria dan Wanita; Eksplanasi dalam Sudut Pandang Neuro Sains dan Filsafat. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1).
- Andesta Bujuri, D. (2018). Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. IX(1), 37.
- Andriana, E., Rokmanah, S., Aprilia, L., Guru, P., Dasar, S., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2023). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta DIDIK dalam Proses Pembelajaran Di SD Negeri Tembong 2.
- Anggreni, D. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Ardyaningsih. (2023). Mindfulness Sitting: Enhancing Students Listening Skill at Jinarakkhita Buddhist College Lampung. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 1(2), 59–63.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(2), 68. <https://doi.org/10.29210/02379jpgi0005>
- Dairo Bili, L., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. In *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* (Vol. 2, Issue 2).

- Darusman, R. (2023). Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa.
- Deviyanti, L., Eli, & Nilwani. (2021). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas IV Di SD Negeri 44 Pontianak. 15–25.
- Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. <http://penerbitzaini.com>
- Fauzi, N. A. (2023). Konsentrasi Belajar dan Faktor-Faktornya Dalam Proses Pembelajaran Tematik Peserta Didik Kelas V Mis Mathlaul Anwar.
- Febriana, R. (2022). Penerapan Teknik Brain Gym Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Di SMPN 17 Banda Aceh.
- Firmansyah, M. R., Perang, B., Psikologi, P., Psikologi, F., Kunci, K., & Anak, [. (2024). Mengoptimalkan Kesadaran Penuh Pada Anak Melalui Permainan Mindfulness. In *Jurnal Abdimas Indonesia*. <https://dmi-journals.org/jai/>
- Firmansyah, Y., & Kardina, F. (2020). Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi Covid-19 Terhadap Pengelolaan Sekolah dan Peserta Didik. *4*(2), 99–112.
- Gede, D., Apriani, Y., Firsia, D. M., Putri, S., Made, I., & Adnyana, M. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, *5*, 16.
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, *5*(1), 222–232. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>
- Hidayat, A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (A. Susila, Ed.).
- Hulu, T., & Sinaga, R. (2019). Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS Dan Statcal.
- Kamila, L. (2023). Pengenalan Teknik Terapi Mindfulness (Meditasi) Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis.
- Kementrian Pendidikan Kebudayaan, R. dan T. (2023). Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Kosilah, & Septian. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Assure Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *1*(6), 1139–1148.

- Laili, N. Q. (2021). Mindfulness Therapy Untuk Menangani Overthinking Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo.
- Lam, C. M., & Seiden, D. (2020). Mindfulness in education: Supporting educators and improving student outcomes. 407–429.
- Malini, D., & Fridari, D. (2019). Perbedaan motivasi belajar siswa ditinjau dari jenis kelamin dan urutan kelahiran di SMAN 1 Tabanan dengan sistem full day school.
- Malone, T. W., & Lepper, M. R. (2021). Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations for learning. *Aptitude, Learning, and Instruction*, 223–254.
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30.
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30.
- Mustofa, Z. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Nasihudin, M. D., Prafitasari, A. N., Mudayanti, A. Ri., Sari, R., & Fauzi, R. (2023). Korelasi Mindfulness Social Emotional Learning terhadap Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi SMA. *Jurnal Biologi*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.47134/biology.v1i2.1958>
- Nugraha, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Tingkat II Stikes YPIB Majalengka Tahun 2019. *Journal Of Nursing Practice and Education*, 01, 1–10.
- Nursolehatus, T. (2023). Peningkatan Konsentrasi Belajar Pembelajaran Tematik Menggunakan Model Problem Based Learning Kelas II. *Paedagogie*, 18(1), 71–77. <https://doi.org/10.31603/paedagogie.v13i1.2060>
- Payumi, & Imanuddin, B. (2021). Hubungan Penerapan Sistem Informasi Terhadap Keberhasilan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepatan. *Jurnal Health Sains*, 2.
- Rahma Setyani, M. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan Matematika*, 01.

- Rahmawati, R. (2021). Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.
- Rantyas, S. N. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak-anak Selama Masa Sekolah Dasar (6-7 Tahun). In *Jurnal Kependidikan* (Vol. 8, Issue 2). <https://jurnaldidaktika.org>
- Safitri, Z. M. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Kelasi IV, V, dan VI SDN X Kabupaten Bogor.
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. <http://Jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Sari, P. L. (2023). Manfaat Mindfulness Dalam Pembelajaran. *6*(2).
- Silvia, A., Anggriani, Sapariah, Labertus, & Kristian. (2019). Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas VI Di Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin.
- Silvia, S. Y., & Norpi. (2023). Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness Terhadap Remaja dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*, *9*, 14–30.
- Sugata, A., Gautama, S. A., Pramono, E., Burmansah, B., & Rapiadi, R. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, *8*(2), 87–95. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i2.649>
- Wirmayani, P. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Di Denpasar (Vol. 4, Issue 2).
- Yuliana, R. A., Safitri, W., & Ardianti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, *11*.