

**PEMBELAJARAN BERBASIS *MINDFUL LEARNING*
UNTUK MENUMBUHKAN FOKUS DAN
KESADARAN BELAJAR SISWA KELAS V DI SDN
LANDUNGSARI 01 PEKALONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)**



**PROGAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

**PEMBELAJARAN BERBASIS *MINDFUL LEARNING*
UNTUK MENUMBUHKAN FOKUS DAN
KESADARAN BELAJAR SISWA KELAS V DI SDN
LANDUNGSARI 01 PEKALONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)**



Oleh :

MAHAR RANI K P K R

NIM 20322039

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya

Nama : Mahar Rani K P K R

NIM : 20322039

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul **“PEMBELAJARAN BERBASIS *MINDFUL LEARNING* UNTUK MENUMBUHKAN FOKUS DAN KESADARAN BELAJAR SISWA KELAS V DI SDN LANDUNGSARI 01 PEKALONGAN”** ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dan karya orang lain atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat dan temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka saya secara pribadi bersedia menerima sanksi hukum yang di jatuhkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 25 Juni 2026

Yang menyatakan



Mahar Rani K P K R

20322039

NOTA PEMBIMBING

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

c/q. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
di Pekalongan

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Setelah melakukan penelitian, bimbingan dan koreksi naskah skripsi saudara:

Nama : Mahar Rani K P K R
NIM : 20322039
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul : Pembelajaran Berbasis *Mindful Learning* untuk
Menumbuhkan Fokus dan Kesadaran Belajar Siswa Kelas
V di SDN Landungsari 01 Pekalongan

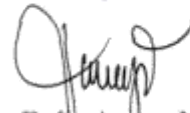
Saya menilai bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan untuk diujikan dalam sidang munaqasyah.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

Pekalongan, 25 Juni 2026

Pembimbing,



Aan Fadia Ansur, M.Pd.

NIP. 198905272019032010



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan Pahlawan KM. 5 Rowolaku, Kajen, Kabupaten Pekalongan
Website : ftik.uingusdur.ac.id Email : ftik@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid
Pekalongan mengesahkan naskah skripsi saudara:

Nama : Mahar Rani K P K R
NIM : 20322039
Judul : Pembelajaran Berbasis *Mindful Learning* untuk
Menumbuhkan Fokus dan Kesadaran Belajar Siswa Kelas V
di SDN Landungsari 01 Pekalongan

telah diujikan dalam sidang munaqasyah oleh dewan penguji Fakultas Tarbiyah dan
Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan pada hari Kamis
tanggal 2 Juli 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. Failasuf Fadhil, M.S.I
NIP. 198609182015031005

Penguji II

Diah Puspitaningrum, M.Pd.
NIP. 19950206 202203 2 001

Pekalongan, 7 Juli 2026

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan



Prof. Dr. M. Muhlisin, M.Ag.
NIP. 197007061998031001

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan nikmat-nya yang senantiasa mengiringi setiap langkah perjuangan penulis dalam meraih gelar S1. Proses panjang yang diwarnai dengan berbagai tantangan, keprihatinan, dan kelelahan dalam menyusun karya ilmiah pertama ini, pada akhirnya dapat terselesaikan berkat dukungan dan motivasi yang tak pernah padam dari orang-orang terkasih di sekitar penulis. Dengan segenap kerendahan hati yang paling dalam, karya sederhana namun penuh makna ini penulis persembahkan kepada:

1. Kepada sosok cinta pertama dan pelindung terdepan dalam kehidupan penulis. Bapak Abdilah Rizal adalah orang yang selalu hadir paling pertama di saat penulis membutuhkan, bahkan ketika penulis hanya merasakan sedikit sakit sekalipun, Bapak adalah yang paling khawatir. Meskipun Bapak tidak berkesempatan merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan, namun Bapak mampu mendidik, memotivasi, dan mengajarkan nilai-nilai kebaikan yang tidak diajarkan oleh buku manapun. Terima kasih untuk setiap tetes keringat dan kerja keras yang Bapak tukarkan menjadi nafkah yang halal, sehingga putrimu ini dapat berdiri di titik ini. Karya ini adalah bukti bahwa perjuangan Bapak tidak pernah sia-sia.
2. Kepada Mama Eka, sosok perempuan yang senantiasa hadir sebagai sumber kekuatan dan ketenangan bagi penulis. Segala bentuk dukungan, dan pengorbanan yang beliau berikan selama ini menjadi salah satu faktor terpenting yang mendorong penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan studi hingga tahap ini. Doa-doa yang beliau panjatkan dengan penuh keikhlasan senantiasa menjadi bekal terkuat yang mengiringi setiap langkah penulis. Penulis menyadari bahwa tidak ada satu pun ungkapan yang mampu membalas seluruh kebaikan yang telah beliau curahkan.
3. Kepada sosok yang bukan sekadar nenek, melainkan hadir sebagai ibu, sahabat, sekaligus teman terdekat bagi penulis. Di sisi beliau, penulis selalu merasa aman dan dicintai sepenuh hati. Namun di tengah perjalanan ini, Allah SWT berkehendak lain. Mbah Erfiah lebih dahulu dipanggil ke haribaan-nya, meninggalkan duka yang begitu dalam di hati penulis. Penulis meyakini bahwa di mana pun Mbah berada saat ini, beliau mengetahui bahwa apa yang selama ini kita impikan bersama akhirnya benar-benar terwujud. Mahar kini telah resmi menjadi seorang sarjana, sebagaimana yang dahulu kita impikan bersama. Semoga Allah SWT melapangkan alam kubur Mbah Erfiah dan menempatkan beliau di tempat yang paling mulia di sisi-nya. Al-Fatihah.
4. Kepada adikku tercinta Muhammad Bintang Abdilah, yang kehadirannya menjadi salah satu alasan terkuat bagi penulis untuk terus berjuang dan menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari. Semoga perjalanan yang penulis tempuh ini kelak dapat menjadi motivasi dan inspirasi bagimu untuk terus bermimpi besar serta bersungguh-sungguh dalam menggapai setiap cita-cita yang kamu miliki. Ketahuilah bahwa kakakmu ini mencintaimu dengan sepenuh hati.

5. Kepada Anita, Ismi, khususnya Khusnul Khatimah, dan Diyanatul Kumla, sahabat seperjuangan yang telah menemani penulis dari awal hingga akhir. Kalian bukan sekadar teman biasa, melainkan saudara yang telah bersama-sama merasakan pahit manisnya perjalanan ini. Semoga persahabatan ini senantiasa terjaga dan kelak kita bersama meraih kesuksesan yang kita impikan.
6. Kepada UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, khususnya Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) dan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, terima kasih atas segala ilmu dan pengalaman berharga selama masa studi. Di sinilah penulis dibentuk menjadi seorang pendidik yang berilmu dan berakhlak mulia.
7. Kepala Sekolah dan Keluarga Besar SDN Landungsari 01 Pekalongan terima kasih atas izin, kepercayaan, dan sambutan yang hangat sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian di lingkungan sekolah tersebut. Kerja sama yang diberikan menjadi bagian penting dari terselesaikannya karya ilmiah ini.
8. Fatimatzahro, kepada sahabat terkasih yang telah penulis anggap sebagai saudara kandung sendiri. Terima kasih telah meluangkan waktu, memberikan dukungan yang tidak pernah surut, dan selalu hadir di saat penulis membutuhkan. Ketulusanmu membuat penulis benar-benar merasa bebas menjadi diri sendiri seutuhnya. Semoga persaudaraan ini senantiasa abadi.
9. Seluruh pihak yang telah kebersamai, kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan kalian dengan balasan yang berlipat ganda, Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.
10. Dan yang terakhir, teruntuk diri penulis sendiri, Maharrani. Terima kasih telah memilih untuk bertahan ketika segalanya terasa berat dan tidak ada jalan yang tampak mudah. Terima kasih telah bangkit di setiap kali terjatuh, menghapus air mata dan kembali melangkah meski langkah itu terasa goyah dan penuh keraguan. Perjalanan ini tidak selalu mudah, dan penulis mengetahui dengan baik betapa banyak keraguan, kelelahan, dan momen ingin menyerah yang telah dilewati dalam diam, tanpa sepengetahuan siapapun. Namun lihatlah, penulis berhasil melewatinya. Terima kasih telah memilih untuk tidak berhenti. Terima kasih telah mempercayai proses yang sedang dijalani, bahkan di saat tidak ada yang menyaksikan perjuangan tersebut. Ini adalah bukti nyata bahwa diri penulis jauh lebih kuat dari yang pernah dibayangkan sebelumnya. Tetaplah rendah hati, teruslah bertumbuh, dan jadilah versi terbaik dari dirimu di setiap hari yang akan datang. Selamat, Maharrani. Engkau layak atas semua pencapaian ini.

MOTTO

“ Man Jadda Wajada (Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka dia akan mendapatkan keberhasilan)”

“...niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat, dan Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”

(QS. Al-Mujadilah [58]: 11)

“ Never say never”

(Justin Bieber)



ABSTRAK

Mahar Rani K.P.K.R. (2026). “Pembelajaran Berbasis Mindful Learning untuk Menumbuhkan Fokus dan Kesadaran Belajar Siswa Kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan”. Skripsi. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Aan Fadia Annur, M. Pd.

Kata Kunci: *Mindful Learning*, Fokus dan Kesadaran Belajar

Pembelajaran di sekolah dasar masih menghadapi tantangan dalam menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa. Hasil observasi awal di SDN Landungsari 01 Pekalongan menunjukkan bahwa sebagian siswa kurang fokus selama pembelajaran, seperti melamun, berbicara dengan teman, dan kurang memperhatikan penjelasan guru. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa mengelola perhatian dan terlibat aktif dalam proses belajar. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pembelajaran berbasis *mindful learning*.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses pembelajaran berbasis *mindful learning* dalam menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan, serta mengidentifikasi kendala dan solusi dalam penerapannya.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *mindful learning* dilaksanakan melalui kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan penutup dengan menerapkan prinsip *full presence*, kesadaran tanpa penghakiman, fokus pada proses, regulasi emosi, Rasa ingin tahu dan keterbukaan. Kendala yang ditemukan meliputi kesulitan siswa dalam memahami istilah-istilah pada materi pembelajaran serta perbedaan tingkat fokus dan konsentrasi antarsiswa. Untuk mengatasi kendala tersebut, guru memberi solusi menyederhanakan bahasa pembelajaran dan mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari, melakukan pengondisian kelas dan memberikan pendampingan kepada siswa yang mudah terdistraksi. Penerapan *mindful learning* berkontribusi dalam menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa.

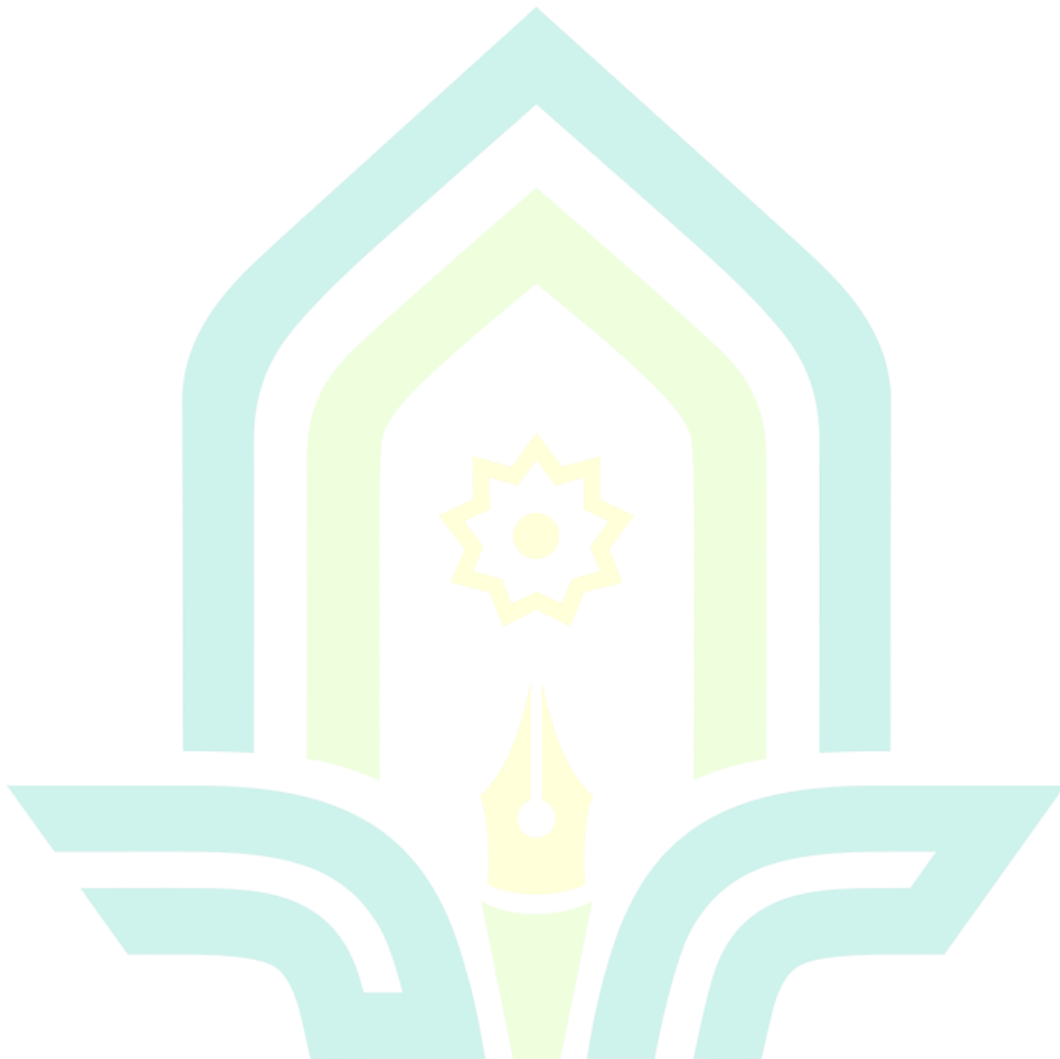
KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah Swt. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Proses Pembelajaran Berbasis Mindful Learning untuk Menumbuhkan Fokus dan Kesadaran Belajar Siswa Kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Sholawat serta salam selalu tercurahkan Kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapat syafaatnya di hari akhir kelak.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Prof. Dr. Muhlisin, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Juwita Arini, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Hafizah Ghany Hayudinna, M.Pd., selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, sekaligus selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi serta nasihat selama proses perkuliahan.
5. Aan Fadia Annur, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, serta ilmu yang berharga dalam membimbing dan mengarahkan penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Staff Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan dukungan selama proses perkuliahan.
7. SDN Landungsari 01 Pekalongan selaku tempat penulis melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca. Aamiin yaa rabbal aalamiin.



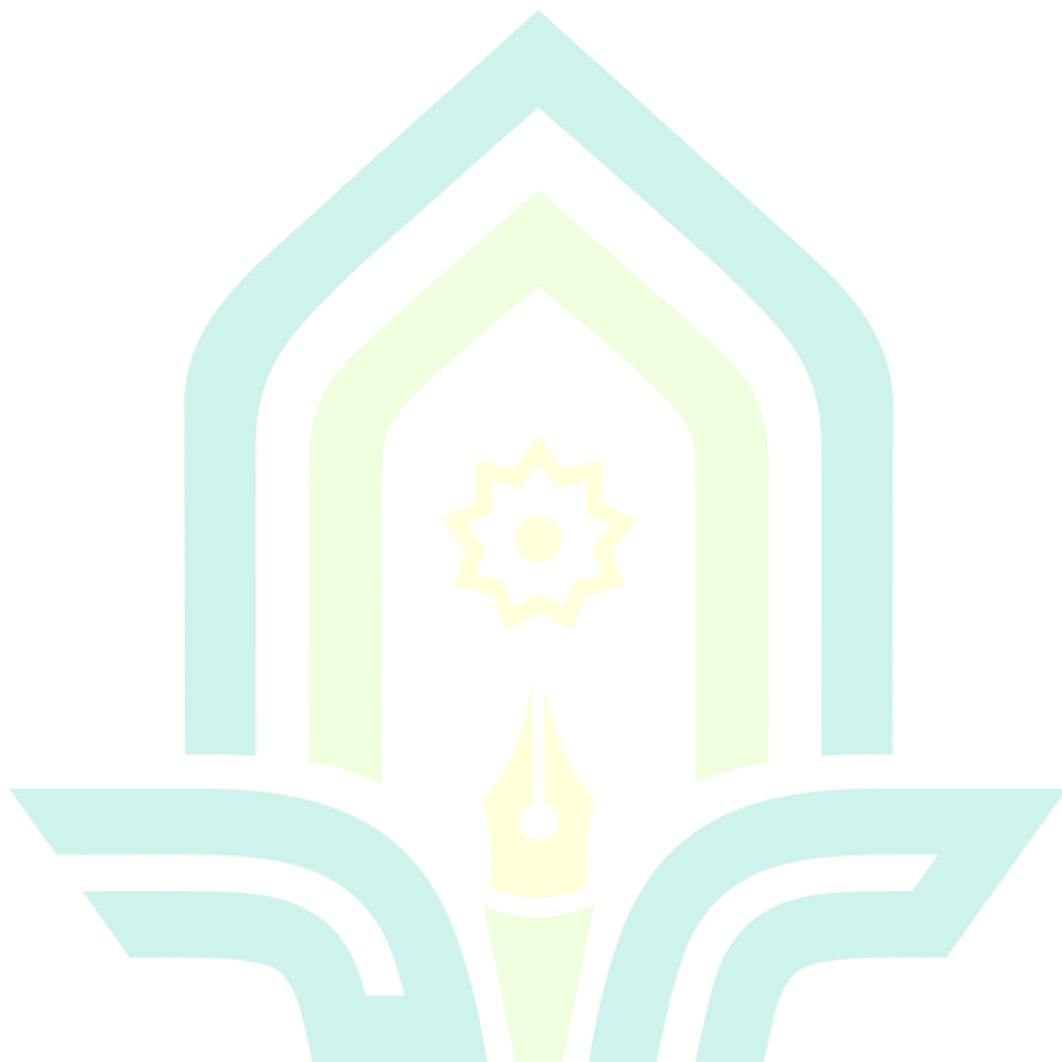
DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Deskripsi Teoritik	10
2.1.1 Teori Belajar Kognitif.....	10
2.1.2 Pengertian <i>Mindful Learning</i>	11
2.1.3 Strategi <i>Mindful Learning</i>	16
2.1.4 Fokus dan Kesadaran belajar	19
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Berfikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Fokus Penelitian	32
3.3 Sumber Data	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	35

3.5	Teknik Keabsahan Data	39
3.6	Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		43
4.1	Gambaran Umum SDN Landungsari 01 Pekalongan.....	43
4.1.1.	Deskripsi SDN Landungsari 01 Pekalongan	43
4.2	Hasil Penelitian.....	51
4.2.1	Proses Pembelajaran Berbasis <i>Mindful Learning</i> dalam Menumbuhkan Fokus dan Kesadaran Belajar Siswa Kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan.....	51
4.2.2	Kendala yang Dihadapi dalam Menerapkan <i>Mindful Learning</i> untuk Menumbuhkan Fokus dan Kesadaran Belajar Siswa Kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan.....	72
4.2.3	Solusi yang Dilakukan dalam Menerapkan <i>Mindful Learning</i> untuk Menumbuhkan Fokus dan Kesadaran Belajar Siswa Kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan.....	75
4.3	Pembahasan	85
4.3.1.	Proses Pembelajaran Berbasis <i>Mindful Learning</i> dalam Menumbuhkan Fokus dan Kesadaran Belajar Siswa Kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan.....	86
4.3.2.	Kendala yang Dihadapi dalam Menerapkan <i>Mindful Learning</i> untuk Menumbuhkan Fokus dan Kesadaran Belajar Siswa Kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan.....	109
BAB V PENUTUP		121
5.1	Kesimpulan.....	121
5.2	Saran	122
DAFTAR PUSTAKA.....		125
LAMPIRAN-LAMPIRAN		129

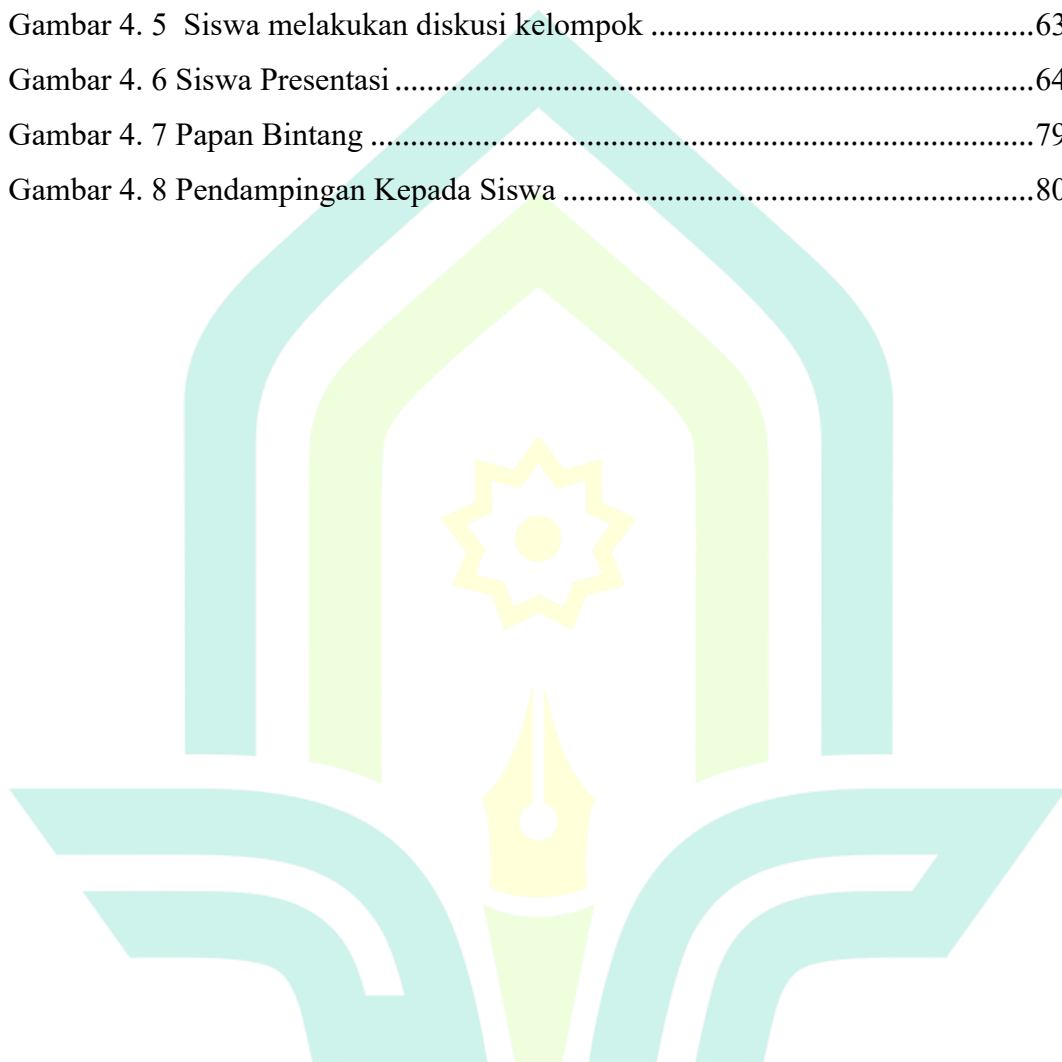
DAFTAR TABEL

Tabel 4. 2 Data Siswa SDN Landungsari 01 Pekalongan	49
Tabel 4. 3 Sarana dan prasarana	50



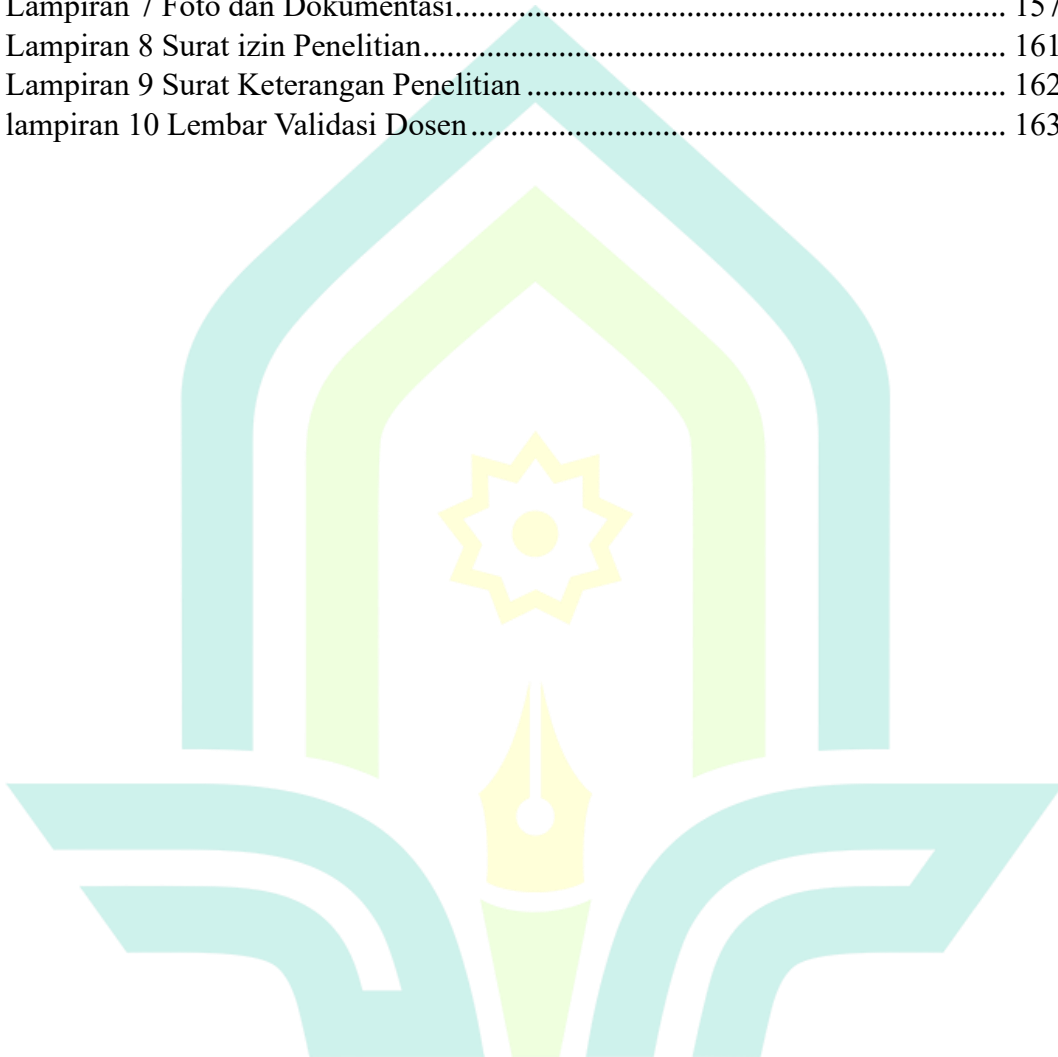
DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Struktur Organisasi SDN Landungsari 01	46
Gambar 4. 2 Denah SDN Landungsari 01 Pekalongan.....	47
Gambar 4. 3 Siswa Menyanyikan Lagu Nasional.....	56
Gambar 4. 4 Siswa Berpartisipasi dalam kegiatan Tanya Jawab	61
Gambar 4. 5 Siswa melakukan diskusi kelompok	63
Gambar 4. 6 Siswa Presentasi	64
Gambar 4. 7 Papan Bintang	79
Gambar 4. 8 Pendampingan Kepada Siswa	80



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Ajar	129
Lampiran 2 Refleksi Guru	136
Lampiran 3 Pedoman Pengumpulan Data.....	137
Lampiran 4 Transkrip Wawancara.....	143
Lampiran 5 Lembar Hasil Observasi	152
Lampiran 6 Lembar Hasil Dokumentansi.....	156
Lampiran 7 Foto dan Dokumentasi.....	157
Lampiran 8 Surat izin Penelitian.....	161
Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian	162
lampiran 10 Lembar Validasi Dosen.....	163



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pembelajaran yang ideal menuntut kehadiran siswa secara penuh, baik secara fisik maupun mental, dalam setiap proses belajar yang berlangsung di kelas. Siswa yang memiliki fokus dan kesadaran belajar yang baik akan mampu memusatkan perhatian, menerima informasi dengan optimal, serta terlibat aktif dalam setiap aktivitas pembelajaran. Kondisi ideal tersebut menjadi landasan utama bagi terciptanya proses pembelajaran yang bermakna dan berkualitas. *Mindful learning* membantu siswa untuk hadir secara sadar dalam proses belajar, meningkatkan fokus, serta menumbuhkan kemampuan refleksi dan regulasi diri yang sangat penting dalam pendidikan (Widyastuti, 2025).

Namun demikian, kondisi yang ditemukan di lapangan menunjukkan realitas yang berbeda dari kondisi ideal yang diharapkan tersebut. Berbagai gejala rendahnya fokus dan kesadaran belajar siswa sekolah dasar kerap ditemukan dalam proses pembelajaran sehari-hari. Gejala rendahnya fokus belajar dapat terlihat dari berbagai perilaku siswa selama pembelajaran, seperti kurang memperhatikan penjelasan guru, berbicara dengan teman di luar konteks pembelajaran, serta mudah terdistraksi sehingga keterlibatan siswa dalam proses belajar menjadi berkurang (Surayanah dkk., 2025). Perilaku tersebut secara langsung berkontribusi pada kurangnya pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran dan minimnya partisipasi aktif siswa dalam kegiatan belajar di kelas.

Dampak yang ditimbulkan dari rendahnya fokus dan kesadaran belajar siswa ini tidak dapat dipandang sebagai permasalahan yang sepele. Rendahnya konsentrasi belajar siswa berdampak pada menurunnya motivasi belajar siswa, munculnya sikap pasif dalam mengikuti proses pembelajaran, kecemasan belajar, serta rendahnya kepercayaan diri. Kondisi ini selaras dengan temuan bahwa anak SD yang kesulitan regulasi emosi cenderung tertinggal kognitif dan rentan pergeseran perhatian, karena kemampuan self-regulation emosional masih labil pada fase berkembang ini (Ulandari & Efendi, 2025). Selain itu, tekanan akademik yang meningkat sering menimbulkan stres belajar sehingga siswa kurang mampu hadir secara utuh dalam proses pembelajaran.

Fenomena ini menunjukkan bahwa pembelajaran membutuhkan pendekatan yang tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga membantu siswa menyadari proses berpikirnya, mengenali emosinya, serta mengembangkan perhatian yang stabil. Salah satu pendekatan yang relevan dengan kebutuhan tersebut adalah pembelajaran berbasis *mindful learning*, yang menekankan kesadaran penuh (*awareness*) pada kegiatan belajar yang sedang berlangsung. Fokus belajar dalam penelitian ini mengacu pada kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian selama proses pembelajaran, seperti mendengarkan penjelasan guru dengan baik, mengikuti arahan yang diberikan, dan terlibat aktif dalam kegiatan belajar tanpa mudah terganggu. Adapun ketenangan yang dimaksud di sini bukanlah kondisi psikologis klinis, melainkan suasana belajar yang membantu siswa merasa siap dan sadar saat mengikuti pelajaran di kelas.

Mindful learning semakin banyak diterapkan di berbagai sekolah karena terbukti membantu meningkatkan fokus, ketenangan, dan kualitas regulasi diri siswa. Studi terbaru menunjukkan bahwa penerapan *mindful learning* secara konsisten pada siswa kelas V SD Cipageran Mandiri 3 menunjukkan peningkatan kontrol konsentrasi melalui teknik STOP, meski tantangan distraksi kelas masih ada; hasil N-Gain pretest-posttest bukti efektivitas untuk kurangi gangguan kognitif (Winarti et al., 2025). Selain itu, program berbasis kesadaran terbukti dapat meningkatkan kesiapan belajar dan keterlibatan emosional siswa saat mengikuti instruksi guru, Intervensi *mindful learning* konsisten tingkatan kesiapan belajar & regulasi emosi siswa sd, sehingga lebih terlibat saat instruksi guru (Ulandari & Efendi, 2025).

Meskipun manfaatnya kuat, implementasi *mindful learning* di sekolah dasar Indonesia masih belum banyak yang menerapkan, terutama pada konteks kelas reguler yang tidak memiliki program formal kesadaran diri. Kenyataan ini menunjukkan perlunya penelitian yang menggambarkan bagaimana *mindful learning* diterapkan secara nyata, khususnya pada jenjang sekolah dasar, di mana tuntutan akademik dan kompleksitas perkembangan sosial-emosional siswa semakin meningkat. Sebagian besar penelitian *mindful learning* di Indonesia berfokus pada efektivitas program tertentu terhadap peningkatan hasil belajar atau pengurangan stres siswa, namun belum banyak yang mengkaji bagaimana proses pembelajaran *mindful learning*. Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur dampak

intervensi *mindfulness* jangka pendek, bukan untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan yang terjadi secara alami di kelas.

Selain itu, penelitian *mindful learning* lebih banyak dilakukan pada siswa SMP atau SMA, sementara untuk siswa di sekolah dasar khususnya kelas V masih sangat terbatas. Kekurangan penelitian mengenai integrasi *mindful learning* dalam praktik mengajar guru menunjukkan adanya gap yang perlu dijumpai, yaitu memahami bagaimana guru menerapkan strategi kesadaran dalam kegiatan belajar serta bagaimana hal tersebut berkontribusi pada pembentukan fokus dan kesadaran belajar siswa. Mengingat pentingnya fokus dan kesadaran dalam proses belajar, penelitian mengenai *mindful learning* menjadi sangat relevan untuk dikembangkan, terutama di tingkat sekolah dasar. Guru membutuhkan strategi pembelajaran yang tidak hanya menekankan pemahaman materi, tetapi juga mendukung perkembangan kesadaran diri, kemampuan mengelola fokus, ketenangan mental, dan kesiapan emosional siswa untuk belajar.

Rendahnya konsentrasi siswa SD picu pola belajar pasif, cepat lelah mental, dan sulit tangkap materi akademik, semakin rendah fokus, semakin sulit pertahankan perhatian tanpa strategi intervensi (Rancamaya & Cilogok, 2024). *Mindful learning* mendorong terciptanya ruang yang aman dan suportif di mana siswa merasa nyaman untuk berbagi pemikiran, mengajukan pertanyaan, dan mengeksplorasi pemahaman mereka secara mendalam (Wijayanto, 2025). Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat dengan guru kelas V SDN Landungsari 01 Pekalongan, ditemukan bahwa

sebagian siswa masih menunjukkan perilaku yang mencerminkan rendahnya fokus dan kesadaran belajar selama proses pembelajaran berlangsung. Perilaku tersebut antara lain tampak dari siswa yang melamun, berbicara dengan teman di luar konteks materi pembelajaran, bermain sendiri, serta kurang memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh guru. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V SDN Landungsari 01 Pekalongan belum sepenuhnya terbentuk secara optimal, sehingga diperlukan upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, guru kelas V SDN Landungsari 01 Pekalongan menerapkan pembelajaran berbasis *mindful learning* sebagai salah satu upaya dalam mengatasi berbagai kendala yang muncul selama proses pembelajaran. *Mindful learning* bertujuan membantu menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi dan fokus siswa dalam kelas, sehingga memperkuat bukti empiris bahwa praktik *mindfulness* dapat diterapkan secara efektif di tingkat pendidikan dasar (Ulandari & Efendi, 2025).

Oleh karena itu, proses pembelajaran *mindful learning* yang dilakukan oleh guru di SDN Landungsari 01 Pekalongan menjadi hal yang menarik dan penting untuk dikaji lebih mendalam. Penelitian ini untuk memahami bagaimana pembelajaran berbasis *mindful learning* dapat membangun fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V, sekaligus memberikan rekomendasi konkret bagi guru dalam menerapkan pendekatan tersebut di kelas reguler.

Pendekatan ini menekankan pembentukan kesadaran, pengelolaan perhatian, dan kesiapan belajar siswa, yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar yang rentan terganggu dan memerlukan metode pembelajaran yang menenangkan serta berfokus pada kesadaran belajar. Hasil penelitian diharapkan mampu menjadi kontribusi bagi pengembangan praktik pedagogi kontemporer yang lebih humanis, adaptif, dan relevan dengan kebutuhan belajar siswa masa kini.

1.2. Identifikasi Masalah

- a. Masih terdapat siswa yang kesulitan mempertahankan fokus selama proses pembelajaran, dan beberapa siswa belum mampu mengikuti instruksi guru dengan baik.
- b. Siswa cepat menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit dan siswa mengalami frustrasi karena tertinggal dari teman-temannya.
- c. Kurangnya fokus dan kesadaran belajar berdampak pada pemahaman materi, motivasi, dan prestasi akademik.

1.3. Pembatasan Masalah

- a. Penelitian ini dibatasi pada strategi guru dalam menerapkan *mindful learning* pada pembelajaran IPAS di kelas V SDN Landungsari 01 Pekalongan, dan kajian tidak mencakup hasil belajar akademik maupun aspek karakter lain selain fokus dan kesadaran belajar siswa.
- b. Penelitian berfokus pada proses penerapan *mindful learning*, bukan pada pengukuran capaian kognitif siswa.

- c. Analisis diarahkan pada peran guru dalam merancang dan mengelola strategi *mindful learning* untuk menumbuhkan fokus serta kesadaran belajar siswa pada pembelajaran IPAS.
- d. Penelitian mengkaji kendala yang dihadapi guru serta solusi yang dilakukan dalam mengoptimalkan penerapan *mindful learning*.
- e. Subjek penelitian dibatasi pada guru kelas V dan siswa kelas V SDN Landungsari 01 Pekalongan dalam pembelajaran IPAS.

1.4. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana proses pembelajaran berbasis *mindful learning* dalam menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan?
- b. Apa saja kendala yang dihadapi dalam menerapkan *mindful learning* untuk menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan?
- c. Bagaimana solusi yang dilakukan dalam menerapkan *mindful learning* untuk menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan?

1.5. Tujuan Penelitian

- a. Menganalisis proses pembelajaran *mindful learning* dalam menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan.

- b. Mengidentifikasi kendala yang dihadapi dalam menerapkan *mindful learning* untuk menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan.
- c. Mengidentifikasi solusi yang dilakukan dalam menerapkan *mindful learning* untuk menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis.

- a. Manfaat secara teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang Pendidikan Dasar, khususnya terkait proses *mindful learning* dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. Fokus penelitian pada proses pembelajaran *mindful learning* memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur pendidikan dasar yang menekankan pentingnya kesehatan mental, pengelolaan perhatian, dan kesadaran diri (*self-awareness*) siswa dalam kegiatan belajar. Melalui kajian ini, *mindful learning* tidak hanya sebagai strategi pembelajaran, tetapi juga sebagai pendekatan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa dan pembentukan sikap belajar yang lebih sadar dan reflektif sejak jenjang pendidikan dasar. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji

strategi guru dalam mengintegrasikan teknik *mindfulness* ke dalam pembelajaran di jenjang pendidikan dasar.

b. Manfaat secara Praktis

1. Bagi guru, penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk merenung dan mengevaluasi pelaksanaan metode pengajaran yang lebih efisien dalam meningkatkan fokus dan kesadaran belajar siswa. Diharapkan para guru bisa mengadaptasi berbagai metode *mindful learning* yang sesuai dengan karakter siswa masing-masing, sehingga proses belajar menjadi lebih berharga, menyenangkan, serta fokus pada pengembangan kemampuan konsentrasi dan kesadaran diri.
2. Bagi sekolah, penelitian ini bisa berfungsi sebagai acuan dalam merumuskan kebijakan, program pelatihan yang mendukung kualitas profesional guru, serta menciptakan lingkungan belajar yang optimal untuk meningkatkan fokus dan kesadaran belajar siswa.
3. Bagi siswa, penelitian ini membantu mereka dalam mengasah keterampilan mengelola gangguan dan meningkatkan motivasi dari dalam diri, yang akan memberikan dampak positif terhadap prestasi belajar dan kesejahteraan mental.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pembelajaran berbasis *mindful learning* dalam menumbuhkan fokus dan kesadaran belajar siswa kelas V di SDN Landungsari 01 Pekalongan, dapat ditarik kesimpulan

- a. Proses pembelajaran berbasis *mindful learning* dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Pada kegiatan awal, guru menerapkan prinsip kehadiran penuh (*full presence*) melalui kegiatan pengondisian kelas, serta prinsip regulasi emosi melalui penerapan teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*) untuk membantu siswa mempersiapkan diri secara fisik dan mental sebelum mengikuti pembelajaran. Selanjutnya, pada kegiatan inti, guru mengintegrasikan prinsip fokus pada proses, kesadaran tanpa penghakiman, dan rasa ingin tahu serta keterbukaan melalui berbagai aktivitas pembelajaran, seperti tanya jawab, diskusi kelompok, presentasi hasil diskusi, serta pendampingan kepada siswa selama proses belajar berlangsung. Adapun pada kegiatan penutup, guru menerapkan prinsip kesadaran tanpa penghakiman melalui kegiatan refleksi pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pemahaman maupun kesulitan yang dialami selama pembelajaran. Selain itu, guru juga menerapkan prinsip melalui pemberian *reward* sebagai bentuk apresiasi terhadap partisipasi aktif siswa selama mengikuti pembelajaran. Kegiatan

tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk merefleksikan proses belajar yang telah dilalui sekaligus mendorong keterlibatan mereka dalam mengikuti pembelajaran.

- b. Terdapat dua kendala utama dalam proses *mindful learning*. Kendala pertama sebagian siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan menghubungkan istilah-istilah pada materi pembelajaran, seperti produksi, konsumsi, dan distribusi, dengan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kendala kedua, tingkat fokus dan konsentrasi antarsiswa yang berbeda-beda menyebabkan sebagian siswa mulai kehilangan perhatian ketika pembelajaran berlangsung cukup lama atau ketika materi dianggap kurang menarik.
- a. Solusi yang dilakukan guru dalam mengatasi kendala proses *mindful learning*. Solusi yang dilakukan meliputi penyederhanaan bahasa pembelajaran dan mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari siswa. Selain itu melakukan pengondisian kelas dan memberikan pendampingan kepada siswa yang mudah terdistraksi.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah diuraikan, peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis *mindful learning*.

a. Bagi guru

Guru diharapkan dapat mempertahankan dan terus mengembangkan praktik pembelajaran berbasis *mindful learning* yang telah diterapkan dengan baik. Proses pendekatan ini mampu mendukung peningkatan fokus dan kesadaran belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, guru diharapkan terus melakukan inovasi dalam merancang kegiatan pembelajaran yang menarik, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga manfaat *mindful learning* dapat dirasakan secara optimal. Selain itu, pengalaman dan praktik baik yang telah dilakukan dapat menjadi inspirasi bagi guru lain dalam mengembangkan pembelajaran yang berpusat pada siswa serta mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif dan reflektif.

b. Bagi siswa

Siswa diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan fokus dan kesadaran belajar yang telah mulai terbentuk melalui proses pembelajaran berbasis *mindful learning*. Melalui kebiasaan untuk lebih memperhatikan proses pembelajaran, mengelola perhatian, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar, siswa diharapkan mampu meningkatkan pemahaman terhadap materi yang dipelajari dan mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat menerapkan sikap sadar, disiplin, dan

bertanggung jawab dalam kegiatan belajar sehari-hari sehingga manfaat dari pembelajaran berbasis *mindful learning* dapat dirasakan secara berkelanjutan.

c. Bagi kepala sekolah

Lingkungan belajar yang kondusif serta dukungan sekolah terhadap pengembangan praktik pembelajaran yang inovatif menjadi bagian penting dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis *mindful learning*. Oleh karena itu, upaya yang telah dilakukan diharapkan dapat terus dipertahankan dan dikembangkan sehingga pelaksanaan *mindful learning* dapat berlangsung secara berkelanjutan. Melalui dukungan tersebut, sekolah diharapkan dapat terus mendorong berkembangnya fokus, kesadaran belajar, dan partisipasi aktif siswa sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pembelajaran.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji pembelajaran berbasis *mindful learning*. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kajian mengenai proses *mindful learning* melalui berbagai aktivitas dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif, baik pada mata pelajaran maupun konteks pembelajaran lainnya, guna memperkaya pemahaman mengenai pendekatan tersebut dalam mendukung terciptanya pembelajaran yang lebih bermakna, reflektif, dan berpusat pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Innayah, Zamzam Mustofa, A. M. (2023). *Upaya peningkatan keterampilan siswa melalui program kelas keterampilan tkr (tata kecantikan kulit dan rambut) dan tokr (teknik otomotif dan kendaraan ringan) di MAN 2 NGAWI*. 7(1), 24–32.
- Aniqoh, A(2023). *Strategi membangun branding Madrasah Aliyah*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Aqilah, L. A., Setiawan, R., Fakhruddin, A., & Ummah, F. S. (2025). Implementasi pendekatan mindfulness berbasis teori regulasi diri Zimmerman dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VI di SDN Manukan Kulon II/499 Surabaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 13(11), 3014–3028.
- Dewi, A. R., Maily, M. E. W., Safitri, F. N. C., Zaitunnah, P. N., Mala, Z. L., & Sutrisno. (2025). Deep learning dalam pembelajaran MI: Tinjauan literatur dalam meaningful learning, *mindful learning* dan *joyful learning*. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 10(2), 584–592.
- D'Souza, F., & Smyth, L. (2025). *Beragam hasil yang terkait dengan intervensi mindfulness di sekolah: Tinjauan sistematis dan meta-analisis*. *Mindfulness*, 16, 2132–2155.
- Dunning, D., Tudor, K., Radley, L., Dalrymple, N., Funk, J., Vainre, M., Ford, T., Montero-Marin, J., Kuyken, W., & Dalgleish, T. (2022). *Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials*. *Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 135–142.
- Fachrurrozi, M. R., & Sutiyono, A. (2025). Pembelajaran *Social Learning Theory* menurut Albert Bandura dalam membentuk kesadaran belajar siswa. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 4(6), 9–16.
- Feri, M. (2025). Penerapan pembelajaran mendalam melalui *joyful, meaningful, dan mindful learning*: Tinjauan literatur. *Ibtida: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 5(2).
- Feriyanto, F., & Anjariyah, D. (2024). Pendekatan pembelajaran mendalam melalui pembelajaran yang bermakna, penuh perhatian, dan menyenangkan: Sebuah penelitian perpustakaan. *Jurnal Elektronik Pendidikan, Ekonomi Sosial dan Teknologi*, 5(2), 208–212.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). *Mindfulness Dalam Pendidikan : Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z*. 5(1).
- Handayani, D., & Septhiani, S. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Aspek Kesadaran Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2). E-ISSN: 2579-9258
- Hapsari, A. T., & Saputri, F. E. (2021). Efektivitas *mindfulness* dalam mengatasi stres

- akademik pada pelajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*.
- Hartono, Y. D., Damayanti, D. Z. A., Mahmud, A. Z., Laely, S. N., Sulasmi, & Juwaedi. (2025). Penerapan *mindful learning* pada pembelajaran IPAS. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 973–985.
- Husna, N. R., Indriyani, D., & Info, A. (2024). *Indonesian Journal of Economics , Management , and Accounting Peran Gaya Mengajar Dosen Terhadap Prestasi Mahasiswa*. 1(5), 380–387.
- Ibrahim, A. Z. (2024). *Implementing Mindfulness Practices in Schools : Benefits and Challenges*. 3(3), 20–23.
- Immanuella, V., Tantu, Y. R. P., & Ani, Y. (2023). Penerapan metode tanya jawab dalam mengakomodasi keaktifan belajar siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1784–1789. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i4.4224>
- Kar, P. C., Shian-Ling, K., & Chong, C. K. *Mindful-S.T.O.P.: Mindfulness made easy for stress reduction in medical students*. *Education in Medicine Journal*.
- Mendrofa, F. A. M., & Susilowati, K. (2024). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yogyakarta: PT Penerbit Penamuda Media.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Narpila, S. D., Pitaloka, D. D., Ramadhan, R., & Muttaqin, A. (2025). *Perbandingan Kegiatan Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran Berbasis Teknologi Terhadap Hasil Belajar Siswa (Studi Kasus pada Kls VIII A SMP Cerdas Bangsa , Kecamatan Namorambe Kabupaten Deli Serdang)*.
- Nurhadi. (2020). *Teori Kognitivisme serta Aplikasinya dalam Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Pendidikan, P. J., & Pendidikan, P. J. (2022). *ISSN 2774-9193 (online)*. 2(1), 8–18.
- Putri, A. A., Putri, D. C., Inas, N. D., & Surayanah. (2025). Analisis faktor penyebab rendahnya fokus belajar siswa dalam pembelajaran PKn di SDN Sananwetan 02. *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 4(4), 381–388.
- Ramadhan, S. A. (2025). *Penerapan Media Pembelajaran Monopoli Bahasa Arab Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas MTS Darut Taqwa Pasuruan*. 2(1).
- Rahmawati, N. (2022). Penelitian tindakan kelas upaya meningkatkan kemampuan motorik halus anak kelompok B melalui metode demonstrasi di TK Tunas Mekar II Pingit Kecamatan Pringsurat tahun pelajaran 2017/2018. *Praniti Jurnal Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 2(1), 1–10.
- Rancamaya, S. D. N., & Cilongok, K. (2024). *Pengaruh senam otak terhadap konsentrasi*

- belajar siswa di SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok. 9(2), 33–43.*
- Saputro, G., Susilo, H., Ekawati, R., Malang, U. N., Info, A., & History, A. (2023). *Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. 6(2014), 1214–1219.*
- Silarus, Adjie. 2015. *Sadar Penuh Hadir Utuh*. Jakarta: TransMedia Pustaka.
- Siti Romdona, Silvia Senja Junista, A. G. (2025). *Teknik pengumpulan data : observasi , wawancara dan kuesioner. 3(1), 39–47.*
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2007). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Spradley, P., & Huberman, M. (2024). *Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: عدالما هج نم لنولا ينتهج نم نوكيءاطلخاو سايقلا في إطلخا نع زاترحلا جاتنلا حص نم بجاولا قداص قيصقب قدساف قيصق سبتلت نأف نعلما قيحنا نم امو لاق نا لنا نعلما قيحنا نم امو ظفلا قيحنا نم. 84-77, (2)1.*
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, interpretif, interaktif, dan konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutopo, A., Widyasari, C., & Rahmawati, F. P. (2025). *Implementasi Prinsip Pengelolaan Meaningful , Mindful , dan Joyful Learning dalam Proses Pembelajaran Mendalam : Studi Kasus di Sekolah Dasar Islam Terpadu. 9(5), 2172–2181. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7339>*
- Suyono, & Hariyanto. (2015). *Belajar dan Pembelajaran: Teori dan Konsep Dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ulandari, N., & Efendi, R. (n.d.). *Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya. 0738(4), 861–873.*
- Wahab, G., & Rosnawati. (2021). *Teori-teori belajar dan pembelajaran*. Penerbit Adab.
- Wibowo, H. (2026). *Buku Saku Seri Pembelajaran Mendalam: Implementasi Pembelajaran Mendalam*. Teras Kencana.
- Widyastuti, A., dkk. (2025). *Implementasi Prinsip Pengelolaan Meaningful, Mindful, dan Joyful Learning dalam Proses Pembelajaran Mendalam. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 9(5), 2172–2181.*
- Wijayanto, N. (2025). *Mindful learning: Pembelajaran dengan kesadaran penuh; meningkatkan fokus, ketenangan, dan efektivitas dalam proses belajar*. Yogyakarta: Mandita.

Winarti, R., Faramadina, N. F., & Mirella, R. (2025). *Efektivitas penerapan mindful learning sebagai strategi terhadap konsentrasi siswa kelas v sdn cipageran mandiri 3. 02*, 37–42.

Wrahatnolo, T. (2026). *Pembelajaran Mindful*. Penerbit Kbm Indonesia.

