



ANALISIS PENERAPAN MINDFULNESS DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR

Daroh Jatun Ambiallah^{1*}, Cicha Listiani², Feri Riansyah³, Didin Hapiyudin⁴, Dine Trio Ratnasari⁵

^{1*,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Setia Budhi Rangkasbitung

*Email: darohjatun23@gmail.com, cichalistiani616@gmail.com, ferirnsah@gmail.com,
Didinsamudera24@gmail.com, dinetrio@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v6i1.4294>

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi rendahnya konsentrasi siswa dalam pembelajaran matematika kelas IV, yang ditandai dengan mudah terdistraksi, kurang teliti, serta munculnya kecemasan saat menghadapi soal sehingga berdampak pada pemahaman konsep dan proses pemecahan masalah. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan mindfulness dalam pembelajaran matematika serta pengaruhnya terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik observasi partisipatif, wawancara mendalam, dokumentasi, serta analisis data dengan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness yang diterapkan melalui latihan pernapasan, mindful listening, dan body scan ringan mampu meningkatkan fokus, ketenangan, ketelitian membaca soal, serta kesiapan mental siswa sebelum belajar. Suasana kelas menjadi lebih kondusif, siswa lebih sabar, dan kesalahan akibat kurang teliti menurun. Faktor pendukung meliputi respons positif guru dan siswa serta kondisi kelas yang relatif tenang, sedangkan hambatan berupa keterbatasan waktu dan perilaku beberapa siswa hiperaktif. Penelitian menyimpulkan bahwa mindfulness merupakan strategi efektif dan praktis untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam pembelajaran matematika serta merekomendasikan penerapan rutin pada awal pembelajaran.

Kata Kunci: Mindfulness, Konsentrasi Belajar, Pembelajaran Matematika, Siswa Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN

Matematika pada tingkat sekolah dasar memainkan peranan penting sebagai dasar pengembangan kemampuan logika, pemecahan masalah, dan berpikir perspektif ilmiah yang akan menjadi fondasi pembelajaran lanjutan (Judijanto et al., 2023). Kurikulum Merdeka menekankan pengembangan self-regulated learning (regulasi diri), memberi fleksibilitas kepada siswa untuk belajar sesuai ritme masing-masing sekaligus melakukan refleksi diri secara rutin (Fatmawati, 2024). Dalam pembelajaran matematika, konsentrasi belajar menjadi prasyarat untuk memahami konsep-konsep abstrak, mengurangi gangguan kognitif dan memfasilitasi penggunaan strategi pemecahan masalah; oleh karena itu, intervensi yang meningkatkan perhatian dan regulasi (seperti program mindfulness dan pelatihan SRL) dilaporkan berpotensi menurunkan kecemasan matematika dan meningkatkan performa serta kesiapan belajar siswa (Phan et al., 2022).

Realitas pembelajaran matematika di kelas IV menunjukkan bahwa sejumlah besar siswa kesulitan mempertahankan fokus, mereka cepat terdistraksi oleh lingkungan kelas atau perangkat digital, kurang teliti saat mengerjakan soal, dan mudah merasa bosan sehingga motivasi belajar menurun (Anggeriani & Ain, 2024). Penggunaan media sosial berkaitan dengan penurunan konsentrasi selama pembelajaran matematika dan kecenderungan menunda tugas, sehingga guru harus memberi pengawasan dan strategi pengendalian penggunaan gawai (Fauziah, Nurpratiwiningsih, & Toharudin, 2024). Rendahnya minat dan model pengajaran yang dominan bersifat ceramah sebagai pemicu kurangnya perhatian dan kebosanan siswa pada jenjang dasar hingga tingkat atas SD (Diro et



al., 2024). Selanjutnya, gejala kekhawatiran matematik (mathematics anxiety) seperti rasa cemas, gugup, dan kesulitan mengendalikan pikiran saat menghadapi soal, seringkali muncul sejak tingkat dasar dan memperburuk masalah fokus, ketelitian, dan kemampuan pemecahan masalah siswa (Wanasita, 2022). Berdasarkan hasil wawancara, guru kelas IV SDN 1 Jatimulya menyampaikan bahwa siswa sering mengalami kesulitan mempertahankan fokus saat pembelajaran matematika, terutama ketika harus memahami konsep-konsep dasar seperti operasi hitung dan pemecahan masalah, sehingga mereka mudah terdistraksi dan kehilangan alur berpikir. Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa beberapa siswa menunjukkan perilaku kurang teliti dalam menyelesaikan soal, sering tergesa-gesa, serta tampak cepat bosan ketika kegiatan belajar berlangsung terlalu lama tanpa variasi. Kondisi ini menegaskan bahwa permasalahan konsentrasi di kelas IV bersifat penting, karena berdampak langsung pada rendahnya pemahaman konsep dasar matematika, kepercayaan diri siswa, serta kualitas proses pembelajaran secara keseluruhan sehingga diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan perhatian, ketenangan, dan regulasi diri, salah satunya melalui penerapan teknik mindfulness.

Mindfulness adalah latihan kesadaran penuh pada momen sekarang yang dilakukan secara tenang, terarah, dan tanpa penilaian yakni mengarahkan perhatian pada napas, sensasi tubuh, atau pengalaman saat ini tanpa menilai atau menghakimi (Wilani et al., 2024). Intervensi berbasis mindfulness pada tingkat sekolah dasar dan guru dapat meningkatkan kemampuan fokus siswa, menenangkan emosi, serta menurunkan kecemasan yang mengganggu proses belajar sehingga siswa lebih mampu mengikuti pelajaran (Ulandari & Efendi, 2025). Selain itu, pelatihan sederhana untuk guru dan penerapan singkat di kelas terbukti feasible dan diterima misalnya mindful breathing 2–3 menit, fokus pada suara/sensasi tubuh sebelum memulai pelajaran, relaksasi tubuh singkat, dan refleksi singkat setelah aktivitas yang semuanya mudah diintegrasikan ke rutinitas pembelajaran SD tanpa perlu alat khusus (Wilani et al., 2024). Mindfulness menawarkan solusi praktis, hemat waktu, dan berbasis bukti untuk membantu meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan belajar siswa kelas IV SD (Fauzan et al., 2025). Pendekatan ini juga mendukung terciptanya suasana belajar yang lebih tenang dan kondusif, sehingga guru dapat mengelola kelas dengan lebih efektif. Melalui kebiasaan sederhana yang dilakukan secara konsisten, siswa berangsur-angsur belajar mengendalikan perhatian serta respons emosinya. Dengan demikian, mindfulness menjadi strategi yang relevan dan adaptif untuk menjawab tantangan pembelajaran matematika di kelas IV yang membutuhkan konsentrasi dan kestabilan emosi.

Matematika menuntut ketenangan, ketelitian dalam membaca soal, dan kemampuan untuk menjaga fokus pada langkah-langkah penyelesaian; kondisi ini mudah terganggu bila siswa gelisah atau berpikiran terpecah, sehingga pembelajaran matematika di kelas SD memerlukan strategi yang menenangkan dan menata perhatian sebelum memasuki aktivitas kognitif yang intensif (Handayani, 2022). Praktik mindfulness membantu menciptakan kondisi mental tersebut dengan mengondisikan ruang kelas menjadi lebih tenang dan mengajarkan siswa mengarahkan perhatian pada napas atau sensasi tubuh sehingga mereka lebih siap membaca soal dengan saksama dan tidak terburu-buru saat menyelesaikan langkah-langkah matematika (Darma & Rani, 2020). Penerapan teknik mindfulness meningkatkan kemampuan perhatian guru dan siswa, menurunkan reaktivitas emosional, serta memfasilitasi keteraturan fokus selama proses pembelajaran faktor penting dalam pemecahan masalah matematis (Saputro, Susilo, & Ekawati, 2023). Latihan mindfulness berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi matematika peserta didik, sehingga intervensi sederhana ini relevan untuk dimasukkan ke rutinitas pembelajaran matematika kelas IV SD guna memperbaiki kualitas konsentrasi dan ketelitian siswa (Tarigan & Rudhito, 2025). Dengan dukungan bukti empiris tersebut, mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai pendekatan pedagogis yang memperkuat proses berpikir matematis. Kebiasaan sederhana yang dilakukan secara konsisten mampu membantu siswa mengelola perhatian dan emosi selama belajar. Dengan demikian, mindfulness menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran matematika pada siswa kelas IV SD.

Meskipun mindfulness telah banyak diterapkan dalam konteks kesehatan mental dan intervensi



kesejahteraan emosional, penerapannya secara sistematis dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar masih sangat jarang dilakukan, terutama pada konteks kelas IV yang berada pada masa transisi penting dari tahap operasi konkret menuju operasi formal. Pada tahap perkembangan ini, kemampuan regulasi perhatian, pengendalian emosi, dan ketelitian dalam berpikir matematis menjadi kebutuhan utama agar siswa mampu memahami konsep dan prosedur secara lebih mendalam. Kesenjangan penelitian muncul karena sebagian besar studi mindfulness di Indonesia lebih berfokus pada pengurangan stres, kecemasan umum, atau peningkatan kesejahteraan, bukan pada peningkatan konsentrasi belajar matematika secara spesifik pada level SD. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki novelty yang kuat, yaitu mengintegrasikan mindfulness sebagai strategi pedagogis dalam pembelajaran matematika kelas IV untuk meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa. Penelitian ini juga memiliki signifikansi dan kontribusi ilmiah, karena memberikan model implementasi mindfulness yang terstruktur, kontekstual, dan dapat direplikasi oleh guru, sehingga menawarkan pendekatan baru yang orisinal dalam meningkatkan kualitas pembelajaran matematika di sekolah dasar.

Penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis bagaimana penerapan mindfulness dalam pembelajaran matematika dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV yang berada pada tahap perkembangan kognitif membutuhkan kestabilan perhatian, ketelitian, dan kemampuan memproses informasi secara berurutan. Melalui analisis yang mendalam, penelitian ini berupaya memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bentuk pelaksanaan mindfulness di kelas, tahapan kegiatan yang diterapkan guru, serta perubahan perilaku konsentrasi yang muncul pada diri siswa selama mengikuti pembelajaran. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan menelaah sejauh mana teknik mindfulness memengaruhi kesiapan mental, fokus, dan keterlibatan siswa dalam memahami konsep matematika maupun menyelesaikan soal. Temuan yang dihasilkan diharapkan dapat memperkuat pemahaman empiris mengenai efektivitas mindfulness dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, sekaligus menjadi rujukan praktis bagi guru dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih kondusif, menenangkan, dan berorientasi pada peningkatan kualitas konsentrasi peserta didik.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam proses penerapan mindfulness dalam pembelajaran matematika dan melihat perubahan perilaku konsentrasi siswa dalam konteks alami kelas (Creswell, 2018). Penelitian kualitatif memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali makna, pengalaman, dan respons siswa serta guru terhadap intervensi mindfulness, sehingga data yang diperoleh bersifat naturalistik dan reflektif sesuai karakteristik penelitian pendidikan dasar. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan analisis komprehensif terhadap dinamika kelas, interaksi guru siswa, dan proses pembelajaran matematika yang membutuhkan ketelitian, perhatian, serta stabilitas emosi.

Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Jatimulya pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive karena sekolah tersebut telah memberikan akses observasi awal dan menunjukkan adanya kebutuhan peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran matematika. Waktu penelitian berlangsung selama satu bulan, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, pengumpulan data, analisis, dan verifikasi. Implementasi mindfulness dilakukan pada beberapa pertemuan pembelajaran matematika, khususnya saat penyampaian materi operasi hitung, pemecahan masalah, dan latihan soal yang memerlukan fokus kognitif tinggi. Setiap sesi mindfulness dilakukan selama 2-3 menit sebelum pembelajaran inti dan 1-2 menit setelah aktivitas pemecahan masalah, sesuai praktik intervensi mindfulness sederhana untuk siswa sekolah dasar.

Subjek penelitian terdiri dari guru kelas IV serta seluruh siswa kelas IV yang berjumlah 29 orang. Guru kelas berperan sebagai pelaksana teknik mindfulness dan informan utama terkait perubahan perilaku siswa, sedangkan siswa menjadi fokus utama observasi untuk melihat aspek konsentrasi, perhatian, ketelitian, serta kesiapan belajar. Pemilihan subjek mengikuti teknik purposive



sampling, yaitu menentukan pihak yang paling relevan dan mampu memberikan informasi mendalam terkait konteks pembelajaran (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui empat teknik utama, yaitu observasi partisipatif, wawancara mendalam, dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi partisipatif digunakan untuk melihat proses penerapan mindfulness, respons siswa, dinamika kelas, serta perilaku perhatian siswa seperti ketelitian membaca soal, kecenderungan terdistraksi, dan kemampuan menyelesaikan langkah-langkah matematis. Teknik ini memungkinkan peneliti menangkap gejala non-verbal yang muncul selama pembelajaran. Wawancara dilakukan kepada guru kelas IV dan beberapa siswa untuk memperoleh persepsi subjektif mengenai praktik mindfulness dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan foto kegiatan, perangkat pembelajaran, hasil pekerjaan siswa, dan rekaman audio bila diizinkan. Catatan lapangan digunakan untuk merekam detail situasional serta respons spontan yang muncul selama pembelajaran.

Teknik analisis data menggunakan model Miles & Huberman (2014), yang meliputi (1) reduksi data, yaitu memilah dan merangkum data yang relevan terkait proses mindfulness dan perubahan perilaku konsentrasi; (2) penyajian data dalam bentuk uraian naratif, matriks observasi, atau tabel kategori perilaku; dan (3) penarikan kesimpulan dengan memverifikasi temuan secara berulang hingga diperoleh pola yang konsisten. Proses analisis dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data untuk menjaga kedalaman dan validitas interpretasi.

Penelitian ini mengikuti siklus implementasi sederhana yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti dan guru menyusun skenario pembelajaran matematika yang mengintegrasikan latihan mindfulness, memilih teknik yang sesuai karakteristik siswa, dan menyiapkan instrumen observasi. Pada tahap pelaksanaan, guru menerapkan teknik mindfulness dalam pembelajaran matematika sesuai rencana. Peneliti melakukan observasi langsung terhadap perilaku siswa. Pada tahap refleksi, peneliti dan guru mengevaluasi efektivitas setiap pertemuan, melakukan diskusi mengenai temuan, dan menentukan perbaikan pada siklus berikutnya. Penggunaan siklus bertujuan memastikan proses implementasi mindfulness berjalan konsisten serta menghasilkan gambaran komprehensif mengenai perubahan perhatian dan konsentrasi siswa.

Dengan pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan data yang beragam, serta analisis sistematis melalui reduksi dan verifikasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai praktik mindfulness dalam pembelajaran matematika serta bagaimana intervensi sederhana tersebut mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

SDN 1 Jatimulya merupakan sekolah dasar negeri yang berada di lingkungan pedesaan dengan suasana belajar yang relatif kondusif dan fasilitas pembelajaran yang cukup memadai untuk menunjang kegiatan akademik. Kelas IV yang menjadi fokus penelitian terdiri dari 29 siswa dengan karakteristik beragam, baik dari aspek kemampuan akademik, regulasi perhatian, maupun motivasi belajar. Secara umum, siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran, namun sebagian di antaranya masih mengalami kesulitan mempertahankan fokus, mudah terdistraksi, dan kurang teliti dalam mengerjakan tugas matematika. Guru kelas IV memiliki pengalaman mengajar lebih dari lima tahun dan dikenal komunikatif serta terbuka terhadap inovasi pembelajaran, termasuk penerapan teknik mindfulness sebagai strategi meningkatkan konsentrasi. Pembelajaran matematika di kelas ini berlangsung dengan pendekatan yang cukup variatif, namun masih terdapat tantangan dalam menjaga stabilitas fokus siswa, terutama ketika menghadapi materi yang menuntut kemampuan berpikir sistematis dan ketelitian tinggi. Konteks ini menjadikan kelas IV SDN 1 Jatimulya sebagai lingkungan yang relevan untuk menganalisis implementasi mindfulness dalam pembelajaran matematika.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebelum penerapan mindfulness, sebagian siswa kelas IV SDN 1 Jatimulya mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran matematika, terutama ketika kegiatan belajar berlangsung lebih dari 15–20 menit tanpa variasi



aktivitas. Pola distraksi yang tampak antara lain siswa mudah berbicara dengan teman, memainkan alat tulis, melamun, serta menunjukkan perilaku gelisah saat mengerjakan soal. Selain itu, siswa cenderung kurang teliti dalam membaca instruksi soal, tergesa-gesa dalam menuliskan jawaban, dan kerap salah menyelesaikan langkah-langkah perhitungan sederhana. Beberapa siswa juga tampak cepat bosan ketika pembelajaran didominasi penjelasan guru, sehingga fokus mereka menurun dan keterlibatan dalam diskusi kelas berkurang. Indikasi kecemasan matematika pun muncul, seperti siswa terlihat gugup, enggan maju ke depan, dan ragu memulai pengerjaan soal yang dianggap sulit.

Hasil wawancara dengan guru kelas IV menguatkan temuan tersebut, di mana guru menyampaikan bahwa banyak siswa kesulitan menjaga perhatian terutama saat mempelajari materi operasi hitung dan pemecahan masalah yang membutuhkan ketelitian tinggi. Guru juga menuturkan bahwa sebagian siswa langsung panik ketika melihat soal yang panjang atau memerlukan beberapa tahapan penyelesaian. Beberapa siswa yang diwawancarai mengaku sering kehilangan fokus, bingung di tengah pengerjaan soal, atau merasa cemas ketika takut salah. Secara keseluruhan, kondisi pembelajaran matematika sebelum penerapan mindfulness cenderung kurang optimal dalam memfasilitasi kesiapan mental siswa, sehingga perhatian mudah terpecah dan kualitas pemahaman konsep menjadi kurang stabil. Temuan ini menegaskan perlunya strategi yang mampu menenangkan pikiran siswa, meningkatkan fokus, serta membantu mereka lebih siap mengikuti aktivitas kognitif dalam pembelajaran matematika.

1. Pelaksanaan Mindfulness dalam Pembelajaran Matematika

a. Perencanaan Penerapan Mindfulness oleh Guru

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas IV, perencanaan penerapan mindfulness dalam pembelajaran matematika dilakukan melalui penyusunan langkah pembelajaran yang sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik siswa. Guru terlebih dahulu merumuskan tahapan kegiatan mindfulness yang akan disisipkan pada awal dan akhir pembelajaran, kemudian menyesuaikannya dengan alur pembelajaran dalam Modul Ajar/ATP Kurikulum Merdeka, khususnya pada materi operasi hitung dan pemecahan masalah yang membutuhkan fokus tinggi. Teknik mindfulness yang dipilih mencakup latihan pernapasan sederhana (*mindful breathing*), pemusatan perhatian pada sensasi tubuh (*body scan* ringan), serta *mindful listening* menggunakan suara lingkungan kelas untuk melatih keheningan dan kesadaran momen saat ini. Guru menyatakan bahwa teknik tersebut dipilih karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan dalam waktu singkat.

Guru menjelaskan bahwa penyusunan langkah mindfulness dilakukan dengan pertimbangan kebutuhan siswa untuk menenangkan diri sebelum memulai aktivitas kognitif intensif. Dalam wawancara, guru menyampaikan: *"Saya melihat anak-anak butuh waktu sebentar untuk menenangkan diri sebelum mulai belajar matematika, jadi saya buat langkah mindfulness yang tidak terlalu panjang."* Guru juga menambahkan bahwa pengintegrasian mindfulness dilakukan secara fleksibel dalam modul ajar, sebagaimana ia menuturkan: *"Saya menyisipkan latihan pernapasan 2–3 menit di bagian pembukaan, lalu refleksi singkat di penutup agar selaras dengan alur Modul Ajar."* Selain itu, guru menilai bahwa teknik yang sederhana lebih mudah dipahami oleh siswa, terlihat dari pernyataannya: *"Saya pilih yang praktis seperti pernapasan dan fokus pada suara, karena anak-anak kelas IV cepat bosan kalau terlalu banyak instruksi."* Guru juga meyakini bahwa intervensi ini dapat membantu mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi soal, sebagaimana ia mengatakan: *"Anak-anak sering panik lihat soal panjang, jadi mindfulness saya harap bisa membuat mereka lebih tenang dan siap berpikir."*

Dengan perencanaan yang matang, guru mampu merancang implementasi mindfulness yang terstruktur, relevan dengan kebutuhan siswa, serta terintegrasi secara harmonis dengan Kurikulum Merdeka dan tujuan pembelajaran matematika di kelas IV.

b. Proses Pelaksanaan Mindfulness di Kelas

Pelaksanaan mindfulness berlangsung secara konsisten pada setiap pertemuan pembelajaran matematika, dimulai dengan kegiatan pembukaan yang berfokus pada latihan pernapasan tenang selama 2–3 menit. Berdasarkan observasi, guru memulai sesi dengan mengajak siswa duduk dengan nyaman, memejamkan mata, dan mengikuti instruksi pernapasan pelan sambil menghitung dalam hati.



Tahap inti dilanjutkan dengan kegiatan mindfulness tambahan seperti *mindful listening* menggunakan suara kipas, suara gesekan meja, atau keheningan ruang kelas, serta *body scan ringan* untuk mengajak siswa menyadari ketegangan pada bahu, tangan, atau dahi sebelum memulai aktivitas kognitif. Setiap teknik berjalan singkat dan terarah, sehingga tidak mengganggu alur pembelajaran matematika. Pada tahap penutup, guru melakukan refleksi 1-2 menit untuk membantu siswa menurunkan ketegangan setelah mengerjakan soal pemecahan masalah. Selama proses berlangsung, mayoritas siswa tampak mengikuti arahan dengan cukup fokus, meskipun beberapa siswa pada awalnya terlihat canggung namun kemudian perlahan menyesuaikan diri.

Berdasarkan hasil wawancara, siswa menunjukkan respons positif terhadap praktik mindfulness. Beberapa siswa menyampaikan pengalaman mereka, misalnya: *"Kalau tarik napas dulu, aku jadi lebih siap ngerjain soalnya."* Siswa lain menuturkan: *"Tadi pas fokus dengar suara kelas, pikiranku nggak terlalu mikirin istirahat."* Ada pula siswa yang mengungkapkan manfaat pada rasa cemas: *"Biasanya kalau lihat soal panjang suka panik, tapi setelah latihan tadi jadi lebih tenang."* Seorang siswa menyatakan bahwa sesi awal membantu mereka berkonsentrasi: *"Aku jadi nggak ngantuk di awal pelajaran, kayak lebih siap mikir."* Bahkan ada siswa yang menunjukkan peningkatan kesadaran diri: *"Aku baru sadar kalau pas tegang bahu keras, setelah dilatih jadi lebih rileks."*

Wawancara dengan guru juga menunjukkan bahwa proses mindfulness berjalan sesuai harapan dan memberikan dampak nyata pada dinamika kelas. Guru menyampaikan: *"Saya perhatikan anak-anak lebih tenang saat mulai belajar, tidak se gaduh biasanya."* Guru juga menilai bahwa sesi singkat tersebut efektif: *"Durasi dua sampai tiga menit saja sudah cukup membuat mereka lebih fokus."* Selain itu, guru menegaskan adanya perubahan perilaku siswa selama kegiatan inti matematika: *"Saat mengerjakan soal, mereka terlihat lebih sabar dan tidak tergesa-gesa seperti sebelumnya."*

Secara keseluruhan, observasi dan wawancara menunjukkan bahwa pelaksanaan mindfulness dapat diterapkan dengan baik, diterima oleh siswa, serta memberi pengaruh positif terhadap kesiapan mental, fokus, dan ketenangan mereka selama mengikuti pembelajaran matematika.

2. Perubahan Perilaku Konsentrasi Siswa Selama Penerapan Mindfulness

Berdasarkan hasil observasi selama penerapan mindfulness pada beberapa pertemuan pembelajaran matematika, terlihat adanya peningkatan perilaku konsentrasi siswa yang cukup signifikan, terutama dalam hal fokus, ketelitian membaca soal, kesiapan mental sebelum belajar, serta kemampuan mengendalikan distraksi. Pada awal sesi, siswa menunjukkan kesiapan yang lebih baik dibanding sebelum intervensi; mereka terlihat lebih tenang, duduk dengan posisi yang stabil, dan memperhatikan instruksi guru tanpa perlu banyak pengulangan. Selama kegiatan matematika berlangsung, siswa lebih mampu mempertahankan perhatian, terutama ketika mengamati contoh langkah-langkah penyelesaian di papan tulis. Ketelitian siswa dalam membaca soal juga meningkat, ditandai dengan berkurangnya kesalahan akibat tergesa-gesa, serta meningkatnya kebiasaan siswa untuk mengecek kembali jawaban sebelum menyerahkan tugas. Selain itu, kecenderungan terdistraksi seperti berbicara dengan teman, memainkan alat tulis, atau menatap jendela terlihat menurun secara konsisten pada sebagian besar siswa. Regulasi diri siswa meningkat, yang tampak dari kemampuan mereka mengambil napas dalam secara spontan ketika menghadapi soal sulit, sebuah respons yang sebelumnya jarang muncul.

Sebagai contoh kasus, seorang siswa berinisial "MA" yang sebelumnya paling mudah terdistraksi dan sering gelisah saat melihat soal matematika menunjukkan perkembangan yang signifikan. Pada minggu pertama, MA masih tampak gelisah, sering mengetuk meja, dan hanya membaca soal sekali tanpa memeriksa ulang. Namun, pada minggu ketiga, observasi menunjukkan bahwa MA mulai mengambil waktu sejenak sebelum mengerjakan soal, melakukan pernapasan pendek, dan membaca langkah soal secara lebih perlahan. Kesalahan hitung MA menurun sekitar separuh dari catatan awal. Perubahan ini diperkuat oleh pernyataan guru bahwa MA menjadi lebih stabil emosinya dan lebih mampu mengikuti instruksi tanpa harus terus diingatkan.

Wawancara dengan siswa mengungkapkan berbagai perubahan positif. Beberapa siswa menyampaikan pengalaman mereka, misalnya: *"Sekarang kalau lihat soal sulit, aku coba tarik napas"*



dulu biar nggak panik.” Siswa lain mengatakan: “Aku jadi lebih teliti baca soalnya, takut salah karena buru-buru.” Ada pula siswa yang menyadari perubahan fokus: “Dulu aku gampang lihat ke mana-mana, tapi sekarang lebih bisa diem dan dengerin bu guru.” Seorang siswa menambahkan: “Aku jadi nggak gampang bosan, soalnya rasanya lebih tenang pas mulai belajar.” Bahkan ada yang mengungkapkan peningkatan regulasi diri: “Kalau mulai pusing, aku ingat latihan napasnya, terus jadi bisa lanjut lagi.”

Sementara itu, guru juga memberikan pernyataan yang menunjukkan perubahan perilaku siswa sepanjang penerapan mindfulness. Guru menyampaikan: *“Anak-anak sekarang lebih sabar ketika mengerjakan soal, mereka tidak langsung menyerah.”* Guru juga mengamati peningkatan ketelitian *“Kesalahan karena kurang teliti berkurang, terutama saat mereka membaca soal cerita.”* Selain itu, guru merasakan adanya perubahan suasana kelas: *“Kelas jadi lebih tenang di awal pembelajaran, sehingga saya lebih mudah mengatur alur kegiatan.”* Guru juga menyoroti perubahan pada beberapa siswa tertentu: *“Beberapa anak yang biasanya gelisah sekarang lebih stabil dan mengikuti arahan tanpa banyak teguran.”* Terakhir, guru menambahkan: *“Secara umum, mindfulness membuat mereka lebih siap belajar dan lebih fokus sepanjang pelajaran.”*

Secara keseluruhan, temuan observasi dan wawancara menunjukkan bahwa penerapan mindfulness membawa dampak nyata pada peningkatan konsentrasi, ketenangan, dan regulasi diri siswa selama pembelajaran matematika. Perubahan perilaku yang muncul konsisten pada sebagian besar siswa, dengan beberapa kasus menunjukkan progres yang sangat menonjol sehingga memberikan bukti bahwa mindfulness dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung fokus belajar siswa kelas IV.

3. Penerapan Mindfulness terhadap Proses Pembelajaran Matematika

Hasil observasi menunjukkan bahwa penerapan mindfulness memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran matematika, yang tercermin dalam meningkatnya keterlibatan siswa, pemahaman konsep dasar, performa penyelesaian soal, serta suasana kelas yang menjadi lebih tenang dan teratur. Pada beberapa sesi setelah latihan mindfulness, siswa terlihat lebih siap mengikuti pembelajaran dan menunjukkan partisipasi aktif dalam diskusi. Mereka lebih sering mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan guru, memberi pendapat, maupun memeriksa kembali langkah penyelesaian yang dituliskan di papan tulis. Kesiapan mental yang meningkat membuat siswa tampak lebih percaya diri dalam menyampaikan jawaban, bahkan ketika diminta mengerjakan soal di depan kelas. Observasi juga menunjukkan bahwa siswa lebih mampu mengikuti alur penjelasan matematika yang melibatkan tahapan berpikir sistematis, karena mereka berada dalam kondisi fokus yang lebih stabil setelah latihan pernapasan atau mindful listening.

Dalam hal pemahaman konsep dasar, guru melaporkan bahwa siswa lebih cepat menangkap inti penjelasan dan mempertahankan perhatian lebih lama. Mereka tampak lebih tekun ketika harus memahami operasi hitung atau langkah penyelesaian soal cerita, serta menunjukkan kemampuan mengaitkan konsep dengan contoh yang diberikan. Dampak ini terlihat jelas saat siswa mengerjakan latihan soal, di mana mereka menunjukkan performa yang lebih baik: tingkat kesalahan hitung menurun, siswa lebih sabar memeriksa ulang jawabannya, dan lebih mampu mengatasi soal yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Suasana kelas selama pembelajaran menjadi lebih kondusif; gangguan seperti suara gaduh, saling bicara, dan perpindahan tempat duduk tanpa izin berkurang secara signifikan. Ruang kelas terasa lebih tertib, dan guru dapat mengatur ritme pembelajaran dengan lebih stabil tanpa harus sering menghentikan penjelasan untuk menenangkan siswa.

Wawancara dengan guru memperkuat temuan tersebut. Guru menyatakan: *“Setelah mindfulness, anak-anak lebih cepat masuk ke suasana belajar, tidak seperti sebelumnya yang harus saya tenangkan dulu.”* Guru juga menambahkan: *“Diskusi kelas jadi lebih hidup karena mereka lebih berani tanya dan jawab.”* Mengenai pemahaman konsep, guru mengatakan: *“Penjelasan yang biasanya harus saya ulang dua atau tiga kali, sekarang lebih cepat dipahami.”* Terkait pengerjaan soal, guru menuturkan: *“Kesalahan hitung dan salah baca soal menurun, mereka lebih teliti daripada biasanya.”* Guru juga menggambarkan perubahan suasana kelas: *“Kelas jauh lebih teratur dan tidak seramai sebelumnya; suasananya lebih fokus.”* Terakhir, guru menyimpulkan manfaatnya bagi



pembelajaran: *"Mindfulness membantu saya mengatur alur pembelajaran dengan lebih lancar karena mereka sudah siap secara mental."*

Secara keseluruhan, mindfulness bukan hanya berdampak pada konsentrasi individual siswa, tetapi juga pada dinamika kelas secara keseluruhan, sehingga proses pembelajaran matematika berlangsung lebih efektif, tertata, dan mendukung pemahaman siswa terhadap materi.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan Mindfulness

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan mindfulness dalam pembelajaran matematika dipengaruhi oleh sejumlah faktor pendukung sekaligus menghadapi beberapa hambatan yang berasal dari kondisi kelas, karakteristik siswa, serta dinamika pembelajaran. Observasi menunjukkan bahwa kemampuan guru dalam memandu latihan mindfulness menjadi faktor pendukung utama, karena guru mampu memberikan instruksi yang jelas, suara yang stabil, serta contoh praktik yang membuat siswa mudah mengikuti. Antusiasme guru dalam menerapkan inovasi pembelajaran juga berperan besar dalam menjaga konsistensi pelaksanaan teknik mindfulness sebelum pembelajaran dimulai. Dari sisi siswa, motivasi untuk mencoba hal baru serta rasa penasaran terhadap kegiatan mindfulness membuat mereka lebih mudah diarahkan. Selain itu, suasana kelas yang relatif kondusif di SDN 1 Jatimulya turut membantu pelaksanaan berjalan lancar, terutama pada jam pembelajaran pagi ketika kondisi siswa masih segar dan fokus.

Namun, beberapa hambatan juga muncul selama penerapan mindfulness. Pengaturan waktu menjadi tantangan utama karena jadwal pelajaran yang terbatas membuat guru harus menyesuaikan durasi latihan tanpa mengurangi waktu inti pembelajaran matematika. Tantangan teknis lainnya adalah munculnya keributan kecil dari siswa tertentu yang hiperaktif sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi teman-temannya. Observasi mencatat bahwa beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk tenang sebelum dapat mengikuti instruksi, terutama ketika mereka datang ke kelas setelah bermain di luar atau berpindah dari pelajaran sebelumnya. Selain itu, konsistensi pelaksanaan mindfulness kadang terhambat ketika guru harus mengejar target kurikulum atau menghadapi jadwal sekolah yang berubah.

Temuan tersebut diperkuat oleh wawancara mendalam dengan guru. Guru menyampaikan: *"Saya merasa terbantu karena instruksi mindfulness cukup sederhana, sehingga mudah saya pandu meskipun awalnya belum terbiasa."* Terkait dukungan siswa, guru mengatakan: *"Anak-anak cukup antusias, mereka senang karena mindfulness terasa seperti aktivitas yang menyenangkan sebelum belajar."* Mengenai waktu, guru menuturkan: *"Hambatan terbesar adalah waktu; kadang saya harus mempersingkat mindfulness agar materi tetap tersampaikan."* Guru juga menunjukkan adanya tantangan perilaku: *"Ada beberapa siswa yang hiperaktif sehingga perlu pendekatan khusus agar mereka bisa ikut tenang."* Selain itu, guru menambahkan: *"Kalau kondisi kelas sedang ramai atau baru selesai istirahat, saya butuh waktu lebih lama agar mereka kembali fokus."* Terakhir, guru menyatakan pentingnya dukungan sekolah: *"Akan lebih mudah kalau sekolah memberi ruang bagi praktik seperti ini dalam perencanaan pembelajaran, sehingga bisa dilakukan lebih konsisten."*

Secara keseluruhan, faktor pendukung seperti antusiasme guru dan siswa, lingkungan kelas yang relatif kondusif, serta kesederhanaan teknik mindfulness menjadi modal penting keberhasilan intervensi, sedangkan hambatan seperti keterbatasan waktu, perilaku siswa hiperaktif, dan kondisi kelas yang fluktuatif perlu dikelola dengan strategi yang tepat agar penerapan mindfulness dapat berjalan optimal dan berkelanjutan.

Pembahasan

1. Keterkaitan Temuan dengan Teori Mindfulness

Temuan dari penelitian ini sangat relevan dengan teori mindfulness yang menekankan perhatian penuh (full attention) dan regulasi emosi sebagai dua domain inti praktik mindfulness. Observasi menunjukkan bahwa selama latihan mindfulness, siswa semakin mampu mengarahkan fokus mereka pada napas atau sensasi tubuh, dan kemudian mempertahankan perhatian tersebut ketika mulai mengerjakan soal matematika hal ini konsisten dengan konsep *focused attention* dalam mindfulness, di mana individu dilatih untuk menghadirkan kesadaran ke objek saat ini tanpa terganggu oleh pikiran lain. Wawancara dengan siswa menguatkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan tidak mudah



terbawa kecemasan ketika menghadapi soal sulit, yang menunjukkan bahwa elemen regulasi emosi dari mindfulness ikut terinternalisasi dalam proses belajar mereka.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya. Blegur & Amseke (2024) menemukan bahwa mindfulness berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi diri siswa dalam konteks belajar, yaitu kemampuan merencanakan, memonitor, dan mengontrol perilaku belajar melalui kesadaran emosi dan kognisi. Begitu pula, penelitian oleh Ambara et al., (2025) menunjukkan bahwa training mindfulness pada anak SD dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan self-regulation, memperkuat temuan bahwa intervensi mindfulness membantu stabilisasi emosi dan perhatian. Selain itu, penelitian oleh Ulandari & Efendi, (2025) di SD juga melaporkan bahwa mindfulness mampu meningkatkan regulasi emosi dan fokus siswa dalam kelas, memperkuat bukti empiris bahwa praktik mindfulness dapat diterapkan di tingkat pendidikan dasar.

Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi teori perhatian penuh dan regulasi emosi dalam mindfulness, tetapi juga memperlihatkan bagaimana teori tersebut dapat diaktualisasikan secara praktis dalam konteks pembelajaran matematika. Praktik mindfulness singkat yang dilakukan sebelum dan sesudah aktivitas kognitif membantu siswa mereset kondisi mental mereka, mengelola kecemasan, dan menjaga fokus, yang semuanya merupakan manifestasi teoretis dari mekanisme mindfulness.

2. Keterkaitan Temuan dengan Pembelajaran Matematika

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness dalam pembelajaran matematika secara langsung berpengaruh positif pada kemampuan pemecahan masalah, ketelitian siswa dalam menyelesaikan soal, dan kesiapan mental sebelum belajar. Hasil observasi mendapati bahwa setelah sesi mindfulness, siswa menjadi lebih tenang dan lebih cepat “masuk kondisi belajar”, yang memfasilitasi partisipasi aktif dalam diskusi matematika dan penggunaan strategi pemecahan masalah. Misalnya, ketika dihadapkan dengan soal cerita yang kompleks, mereka tampak lebih sabar dan tidak terburu-buru dalam mengevaluasi informasi soal sebelum mengambil langkah-langkah penyelesaian. Hal ini juga tercermin dari wawancara siswa yang mengaku bahwa setelah latihan pernapasan mereka merasa lebih “siap berpikir” dan lebih teliti saat membaca instruksi dan menyelesaikan langkah-langkah matematika.

Temuan ini konsisten dengan penelitian lain Saleh et al., (2025) menemukan bahwa *Mindfulness-Based Learning* secara signifikan meningkatkan fleksibilitas berpikir siswa SD dalam menyelesaikan masalah matematika, memperkuat kemampuan berpindah antar strategi pemecahan. Selain itu, penelitian oleh Tarigan & Rudhito (2025) menunjukkan bahwa latihan mindfulness dengan teknik pernapasan meningkatkan konsentrasi belajar dan, meskipun korelasi dengan prestasi matematika tidak sangat besar, ada tren positif dalam performa akademik setelah intervensi. Lebih lanjut, penelitian oleh Ipango & Puspitasari (2025) dalam konteks psikoedukasi mindfulness menunjukkan bahwa regulasi emosi melalui mindfulness membantu siswa mengelola stres belajar dan memperkuat fokus, yang merupakan kompetensi metakognitif penting dalam belajar matematika.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung adanya hubungan antara mindfulness dan peningkatan konsentrasi, tetapi juga memberikan bukti empiris bahwa intervensi mindfulness dapat meningkatkan aspek-aspek kognitif spesifik dalam pembelajaran matematika: pemecahan masalah lebih fleksibel, ketelitian lebih tinggi, dan kesiapan mental yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness bisa menjadi strategi pedagogis yang kuat dalam konteks pengajaran matematika di SD, terutama dalam membantu siswa mengelola tantangan kognitif yang kompleks.

Temuan penelitian ini sejalan dengan sejumlah studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa mindfulness berpotensi memperkuat regulasi kognitif dan afektif siswa dalam konteks pendidikan dasar. Misalnya, penelitian Ulandari & Efendi, (2025). melaporkan bahwa intervensi mindfulness di SD meningkatkan kemampuan regulasi diri dan menurunkan kecemasan siswa selama proses pembelajaran, terutama di situasi akademik yang menuntut fokus tinggi. Hal ini mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan peningkatan kestabilan perhatian dan ketenangan emosi siswa setelah penerapan teknik mindfulness sebelum dan sesudah pembelajaran matematika.



Selain itu, penelitian Saleh et al., (2025) menemukan bahwa model *Mindfulness-Based Learning* mendorong fleksibilitas berpikir matematis pada siswa SD, yang mirip dengan temuan dalam penelitian ini terkait peningkatan kemampuan pemecahan masalah dan ketelitian dalam membaca soal. Kendati demikian, berbeda dengan beberapa studi terdahulu yang menggunakan intervensi mindfulness lebih panjang (misalnya sesi mingguan dalam jangka beberapa bulan), penelitian ini menerapkan teknik mindfulness yang singkat (2–3 menit) dan terintegrasi secara rutin dalam pembelajaran harian, sehingga menunjukkan bahwa bahkan intervensi yang relatif ringan pun dapat memberikan dampak positif.

Kontribusi ilmiah (novelty) dari penelitian ini terletak pada penerapan mindfulness sebagai strategi pedagogis khusus untuk pembelajaran matematika di kelas IV SD, yang hingga saat ini masih sangat jarang diteliti secara sistematis di Indonesia. Banyak penelitian sebelumnya berfokus pada manfaat mindfulness dalam mengatasi kecemasan umum, stres, atau kesejahteraan emosional, sementara penelitian ini menguji efeknya terhadap aspek kognitif pembelajaran seperti fokus menyelesaikan soal, ketelitian langkah-langkah matematika, dan kesiapan mental siswa menghadapi aktivitas berpikir. Dengan demikian, studi ini menghadirkan model intervensi mindfulness yang praktis, hemat waktu, dan dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum harian tanpa memerlukan sumber daya tambahan besar, yang memberikan kontribusi baru bagi literatur pendidikan dasar dan praktik pengajaran.

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting bagi praktik pembelajaran matematika di sekolah dasar. Secara praktis, guru dapat memanfaatkan teknik mindfulness sebagai strategi sederhana namun efektif untuk meningkatkan kesiapan mental, fokus, dan ketelitian siswa sebelum memasuki aktivitas kognitif yang menuntut konsentrasi tinggi; hal ini sekaligus membantu menciptakan suasana kelas yang lebih tenang, teratur, dan kondusif. Dari sisi teori, penelitian ini memperkuat landasan bahwa regulasi perhatian dan pengelolaan emosi merupakan komponen penting dalam proses pembelajaran matematika, sehingga mindfulness dapat dipandang sebagai pendekatan pedagogis yang selaras dengan teori regulasi diri dan pembelajaran berbasis kognisi. Implikasi bagi pengembangan strategi pembelajaran matematika menunjukkan bahwa integrasi mindfulness dapat memperkaya desain pembelajaran Kurikulum Merdeka, terutama melalui penguatan aktivitas pembuka yang menyiapkan kesiapan belajar siswa, peningkatan kualitas interaksi guru-siswa, serta optimalisasi proses pemecahan masalah. Dengan demikian, mindfulness berpotensi menjadi komponen yang dapat diadaptasi secara luas dalam inovasi pembelajaran matematika di kelas IV dan jenjang lainnya.

4. SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan mindfulness dalam pembelajaran matematika di kelas IV SDN 1 Jatimulya mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa secara signifikan, terutama dalam aspek fokus, ketelitian membaca soal, kesiapan mental sebelum belajar, serta regulasi diri ketika menghadapi aktivitas kognitif yang menantang. Latihan mindfulness yang sederhana dan singkat seperti mindful breathing, body scan ringan, dan mindful listening dapat membantu siswa memasuki kondisi belajar yang lebih stabil, menurunkan kecemasan matematika, serta meningkatkan kemampuan mereka mengikuti alur penjelasan dan menyelesaikan soal dengan lebih teliti. Penerapan mindfulness juga berdampak pada suasana kelas yang lebih kondusif, tertib, dan mudah dikelola oleh guru, sehingga kualitas pembelajaran matematika menjadi lebih optimal. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti durasi intervensi yang singkat, fluktuasi kondisi kelas yang kadang menghambat konsistensi pelaksanaan, serta adanya beberapa siswa hiperaktif yang memerlukan pendekatan pendampingan tambahan.

Penelitian ini memberikan saran agar guru dapat mengintegrasikan praktik mindfulness secara rutin sebagai bagian dari pembukaan pembelajaran matematika, terutama untuk membantu siswa mempersiapkan diri secara emosional dan kognitif. Sekolah juga disarankan memberikan dukungan melalui pelatihan sederhana kepada guru agar pelaksanaan mindfulness lebih terarah dan sistematis. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan variasi teknik mindfulness yang lebih luas atau menguji



dampaknya dalam jangka waktu lebih panjang untuk melihat perubahan perilaku siswa yang lebih stabil. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa mindfulness merupakan strategi pedagogis yang efektif, praktis, dan relevan untuk meningkatkan kualitas konsentrasi dan proses pembelajaran matematika di sekolah dasar.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ambara, D. P., Septiari, N. K., Listyana, I. G. A. A. P., & Rahayu, N. K. A. (2025). The Impact of Mindfulness Training on Anxiety and Self- Regulation among Primary School Children. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 30(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/mi.v30i1.95878>
- Anggeriani, L. A., & Ain, S. Q. (2024). Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 789–797. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.773>
- Blegur, J. S. T., & Amseke, F. V. (2024). Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 71–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Darma, W., & Rani, H. M. (2020). Manajemen Kelas Berbasis Mindfulness (Studi Pustaka). *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial Dan Agama*, VI(I). Retrieved from <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1840427&val=19471&title=Manajemen>
- Diro, A., Saprin, M., Kodri, S., Susanti, Yudewinarti, Herdiansyah, ... Sari, W. (2024). Problematika Pembelajaran Matematika Kelas Tinggi Di Sekolah Dasar. *Sigma: Jurnal Pendidikan Matematika*, 16(1), 73–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.26618/sigma.v16i1.14348>
- Fatmawati, K. (2024). Primary School Strategies in Optimising Self-Reflection Activities in Merdeka Curriculum. *At-Thullab: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30736/atl.v8i2.2074>
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Fauziah, R. N., Nurpratiwiningsih, L., & Toharudin, M. (2024). Analisis Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Konsentrasi Siswa di SD Negeri Brebes 01. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sekolah Dasar*, 11(2), 127–136.
- Handayani, F. (2022). *Pengelolaan Pembelajaran Operasi Hitung Bilangan Bulat Pasca Pandemi Di Sdn 1 Jambukidul Klaten*. Program Studi Magister Pendidikan Dasar Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ipango, C. Z., & Puspitasari, D. (2025). Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMK melalui Psikoedukasi Mindfulness dengan Pendekatan Self- compassion. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5062>
- Judijanto, L., Supriyadi, T., Lumbantoruan, J. H., & Jeranah. (2023). Elementary School Students ' Effectiveness towards Improving Mathematics Learning Outcomes in Additional Material. *Mimbar Sekolah Dasar*, 10(3), 614–625. <https://doi.org/10.53400/mimbar-sd.v10i3.65455>
- Matthew B. Miles , A. Michael Huberman, J. S. (2014). *Analisis Data Kualitatif*. SAGE. Retrieved from https://books.google.co.id/books/about/Qualitative_Data_Analysis.html?id=3CNrUbTu6CsC
- N.M.A.Wilani, I.G.A.D.Fridari, L.M.K.S.Suarya, & I.K.A.Mogi. (2024). Pelatihan Mindfulness Untuk Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Badung. *Buletin Udayana Mengabdi*, 23(2), 85–89. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/7631/ab09cfd11d45b7881cf12f1f173ce50ab617.pdf>
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greenson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome



- evidence quality by study design. *HHS Public Access*, 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>. Mindfulness-based
- Saleh, S. F., Mutmainnah, M., Dwidelia, N., & Azzahra, R. A. (2025). Pengaruh Mindfulness-Based Learning Terhadap Fleksibilitas dalam memecahkan masalah Matematika di Sekolah Dasar. *Bima Journal of Elementary Education*, 3(1), 18–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/bijee.v3i1.2648>
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *Jiip (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(2014), 1214–1219. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Tarigan, O., & Rudhito, M. A. (2025). Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Siswa SMP dalam Pengajaran Matematika. *Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648>
- Ulandari, N., & Efendi, R. (2025). Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya. *Journal of Education Research*, 6(4), 861–873. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/jer.v6i4.2889>
- Wanasita, S. A. (2022). Kekhawatiran Matematik Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Journal of Comprehensive Science*, 1(4), 891–900.