



MINDFUL LEARNING BAGI KONSELOR SEKOLAH: MENINGKATKAN KUALITAS LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Elia Firda Mufidah¹, Dimas Ardika Miftah Farid², Aniek Wirastania^{*3}, Jahju Hartanti⁴

^{1,2,3,4}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*e-mail: aniek@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Mindful Learning adalah pendekatan yang menawarkan pada penekanan kesadaran penuh dan fokus dalam melaksanakan setiap proses selama kegiatan pembelajaran berlangsung. *Mindful learning* dapat diimplementasikan pada berbagai bidang terutama yang berperan dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia. Bimbingan dan Konseling memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan yaitu memfasilitasi para siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah. Implementasi *mindfull learning* dalam layanan Bimbingan dan Konseling akan dapat dilakukan dengan baik ketika para guru diberikan pelatihan *mindfull learning* guna meningkatkan kualitas layanan. Pelatihan Guru Bimbingan dan Konseling ini dilakukan dalam kegiatan Pengabdian pada Masyarakat dengan menggunakan metode *Community-Based Participatory Research* (CBPR). *Community-Based Participatory Research* (CBPR). Kegiatan pelatihan *mindfull learning* ini dilakukan secara webinar dan diikuti oleh 290 peserta. Pelatihan *Mindfull learning* pada guru Bimbingan dan Konseling mampu memberikan wawasan kepada peserta untuk menginsersikan konsep *mindfull learning* dalam RPL Bimbingan dan Konseling.

Kata kunci: *mindful learning, guru, bimbingan dan konseling*

ABSTRACT

Mindful Learning is an approach that emphasizes full awareness and focus in carrying out every process during learning activities. Mindful learning can be implemented in various fields, particularly those that contribute to improving the quality of education in Indonesia. Guidance and Counseling play a crucial role in enhancing education quality by facilitating students in carrying out the learning process at school. The implementation of mindful learning in Guidance and Counseling services can be effectively conducted when teachers receive mindful learning training to improve service quality. This training for Guidance and Counseling teachers is carried out as part of a Community Service program using the Community-Based Participatory Research (CBPR) method. The mindful learning training was conducted via a webinar and was attended by 290 participants. This training provided participants with insights into incorporating the concept of mindful learning into the Guidance and Counseling Learning Implementation Plan (RPL).

Keywords: *mindful learning, teacher, guidance and counseling*

1. PENDAHULUAN

Saat ini pendidikan di Indonesia sedang menghadapi sebuah tantangan besar, hal ini terutama berfokus pada bagaimana cara dalam meningkatkan kualitas pendidikan dalam menghadapi Indonesia emas. Salah satu cara dalam menjawab tantangan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia adalah dengan mengimplementasikan *mindful learning*. Implementasi dari *mindful learning* ini harus disegerakan mengingat pada era digital saat ini yang penuh dengan distraksi, siswa harus dapat mempertahankan fokus serta kesadaran penuh selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Menurut Kabat-Zinn, Langer (Pratama et al., 2024) *Mindfull Learning* adalah pendekatan yang menawarkan pada penekanan kesadaran penuh dan fokus dalam melaksanakan setiap proses selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Pelaksanaan *mindful learning* ini diharapkan dapat meningkatkan perhatian, keterlibatan, serta bagaimana siswa dalam melakukan refleksi pembelajaran. Hal ini senada dengan pendapat Lekatompessy (Putri et al., 2024) yang menyatakan bahwa *mindful learning* dirancang guna membantu siswa untuk mengembangkan fokus serta kesadaran dalam menjalani

pengalaman belajar dengan melakukan refleksi serta memberikan perhatian penuh, sehingga hal ini dapat secara otomatis dapat meningkatkan kualitas hasil pembelajaran yang telah dilakukan. Mindfull learning dalam implementasinya berpegang pada prinsip-prinsip berikut ini; a) memiliki hubungan dengan pengetahuan yang sudah ada; b) relevansi bahwa dalam pembelajaran bermakna relevan dengan kehidupan siswa secara nyata; c) aktivitas pembelajaran yang dilakukan secara partisipatif; serta d) melakukan integrasi konsep dengan pendekatan secara kognitif.(Abdurrochim et al., 2024). Implementasi mindfull learning dalam dunia pendidikan di Indonesia ini akan memberikan dampak yang positif terutama dalam meningkatkan kualitasnya.

Berdasar pada beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mindfull learning ini memberikan dampak yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh (Amseke & Blegur, 2024) menghasilkan mindfull learning efektif dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa Sekolah Menengah Atas. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Saputro et al., 2023) menunjukkan bahwa mindfull learning dapat efektif diimplementasikan pada proses pembelajaran pada siswa sekolah dasar, dimana dalam penerapannya dilakukan oleh sekolah yang memiliki guru penggerak. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2024) menunjukkan bahwa implmentasi mindfull learning dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, prestasi akademik, serta keterampilan sosial para siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan mindfull learning ini dapat efektif digunakan dalam berbagai bidang yang fokus dalam meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.

Bimbingan dan Konseling merupakan bagian penting dalam pendidikan. Bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan memiliki peran penting dalam memfasilitasi perkembangan para siswanya. Peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling ini juga harus selalui ditingkatkan dengan baik. Salah satu metode yang dinilai dapat efektif dalam meningkatkan kuaalitas layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah guna menghadapi tantangan dunia pendidikan saat ini adalah dengan mengimplementasikan mindfull learning pada pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Implementasi mindfull learning dalam layanan Bimbingan dan konseling tentunya harus dikuatkan dengan memberikan pelatihan khusus pada guru Bimbingan dan Konseling guna meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam melaksanakan layanan.

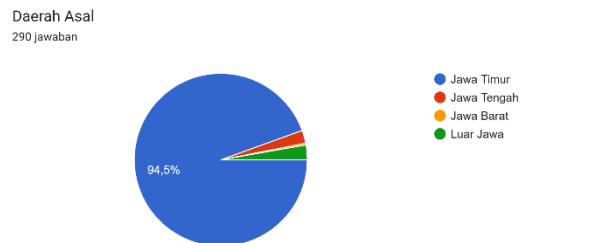
Pelatihan mindfulness untuk guru Bimbingan dan Konseling sudah pernah dilakukan dan menunjukkan bahwa metode yang digunakan, seperti identifikasi peserta, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi, telah memberikan dampak positif bagi guru BK dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap teknik mindfulness counseling serta penerapannya dalam mengelola kecemasan siswa (Farial et al., 2022). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta setuju bahwa pelatihan ini menambah wawasan, meningkatkan keterampilan konseling, dan membantu mereka dalam memahami serta mengatasi kecemasan siswa. Namun, pelatihan ini masih memiliki beberapa kekurangan yakni cakupan peserta yang terbatas hanya melibatkan 10 guru BK, sehingga kurang mewakili populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, meskipun pelatihan ini bermanfaat, ke depan diperlukan keterlibatan lebih banyak peserta untuk meningkatkan efektivitas dan dampak program ini dalam dunia pendidikan.

Berdasar pada permasalahan diatas tersebut peneliti akhirnya memutuskan untuk membuat webinar mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling yang diadakan secara daring untuk bisa menjangkau luas peserta yang terlibat.

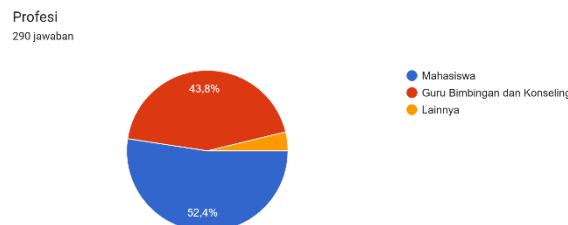
2. METODE

Pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan dengan metode *Community-Based Participatory Research* (CBPR). *Community-Based Participatory Research* (CBPR) adalah pendekatan penelitian partisipatif yang melibatkan komunitas secara aktif dalam seluruh proses penelitian dan implementasi program. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, CBPR digunakan untuk mengidentifikasi masalah, merancang solusi bersama, dan menerapkan intervensi berbasis kebutuhan nyata dari para konselor sekolah.

CBPR dalam webinar ini memastikan bahwa para konselor sekolah tidak hanya menjadi peserta pasif, tetapi juga berperan sebagai mitra aktif dalam merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program *Mindful Learning* untuk meningkatkan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di era digital. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 8 – 10 Maret 2025 secara daring <https://www.youtube.com/watch?v=SUO59IVvdSY>. Kegiatan ini diikuti oleh Guru Bimbingan dan Konseling, Mahasiswa, Dosen, dan praktisi Bimbingan dan Konseling sebanyak 290 peserta.

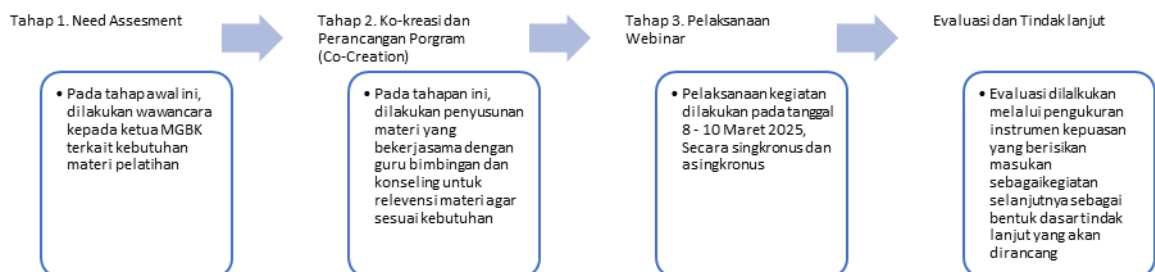


Gambar 1. Sebaran daerah asal peserta



Gambar 2. Sebaran profesi peserta

Adapun tahapan kegiatan dalam pengabdian ini dengan metode *Community-Based Participatory Research* (CBPR) sebagai berikut:



Gambar 3. metode Community-Based Participatory Research (CBPR)

Tabel 1. form survey kepuasan kegiatan

A. Kualitas Materi dan Pemateri					
No	Aspek Penilaian	Sangat Puas	Puas	Cukup Puas	Kurang Puas
1	Relevansi materi dengan kebutuhan peserta				
2	Kejelasan penyampaian materi oleh pemateri				
3	Keterlibatan peserta dalam diskusi				
4	Kesesuaian materi dengan tema kegiatan				
5	Manfaat materi yang diberikan				
B. Pelaksanaan Kegiatan					
1	Ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan				
2	Kualitas platform daring yang digunakan				
3	Kemudahan dalam mengakses kegiatan				
4	Kejelasan informasi terkait acara				
5	Kenyamanan dan interaksi selama kegiatan				
C. Manfaat dan Kepuasan Keseluruhan					
1	Ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan				
2	Kualitas platform daring yang digunakan				
3	Kemudahan dalam mengakses kegiatan				
4	Kejelasan informasi terkait acara				
5	Kenyamanan dan interaksi selama kegiatan				

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk webinar ini menggunakan pendekatan Community-Based Participatory Research (CBPR) yang bertujuan untuk mengembangkan pemahaman dan keterampilan konselor sekolah dalam menerapkan *Mindful Learning* dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Adapun sebagai bentuk penerapan luaran kegiatan ini sebagai tagihan yakni RPL Bimbingan dan Konseling yang mampu untuk mengcover *Mindful Learning*. *Mindful Learning* berlandaskan pada midfullness dimana hal ini menjadi bagian utama dalam Pendidikan (W. Lee et al., 2024). CBPR menekankan keterlibatan aktif komunitas dalam seluruh tahapan program, mulai dari identifikasi masalah, perancangan solusi, hingga implementasi dan evaluasi. Dalam konteks webinar ini, para konselor sekolah tidak hanya menjadi peserta, tetapi juga berperan sebagai mitra aktif dalam merancang dan mengaplikasikan strategi *Mindful Learning* yang sesuai dengan tantangan layanan BK di era digital.

a. Identifikasi Masalah dan Kebutuhan Konselor Sekolah

Tahap awal program ini dilakukan dengan asesmen kebutuhan komunitas melalui survei dan diskusi kelompok untuk memahami permasalahan yang dihadapi konselor sekolah dalam era digital. Hasil asesmen menunjukkan bahwa banyak konselor menghadapi tantangan dalam menangani siswa yang mengalami stres akademik, kecemasan, dan penurunan konsentrasi akibat paparan digital yang berlebihan. Oleh karena itu, *Mindful Learning* dipilih sebagai pendekatan yang dapat membantu konselor dalam memberikan layanan yang lebih efektif.

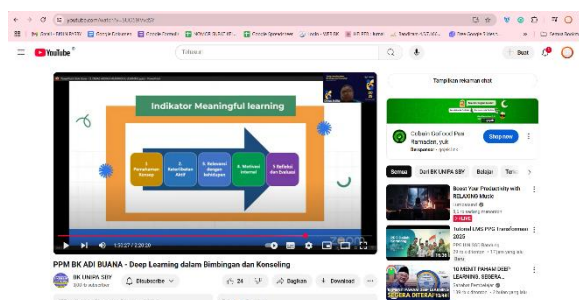
b. Ko-Kreasi dan Penyusunan Program Webinar

Setelah identifikasi kebutuhan, dilakukan perancangan program yang berbasis partisipasi komunitas. Dalam tahap ini, para konselor sekolah, dosen, dan praktisi BK terlibat dalam penyusunan materi webinar yang mencakup teori, teknik praktis, dan

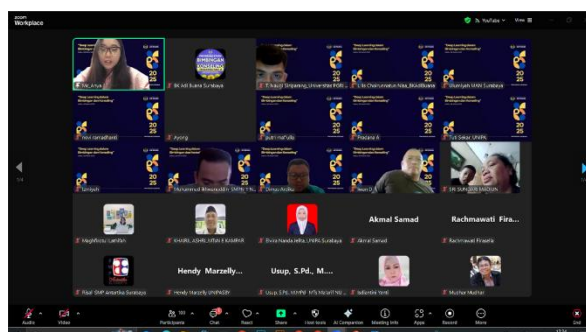
simulasi penerapan Mindful Learning dalam BK. Keputusan untuk menyelenggarakan webinar secara daring melalui platform YouTube dan Zoom diambil berdasarkan hasil diskusi dengan peserta, yang sebagian besar menginginkan akses yang fleksibel dan inklusif.

c. Pelaksanaan Webinar dan Interaksi Partisipatif

Webinar yang dilaksanakan pada 8-10 Maret 2025 diikuti oleh 290 peserta, terdiri dari guru BK, mahasiswa, dosen, dan praktisi BK. Kegiatan ini dirancang dalam format interaktif, dengan dua sesi yakni daring melalui zoom dan youtube untuk pemaparan materi dan kerja mandiri untuk menyusun RPL Bimbingan dan Konseling yang mampu untuk mengcover mindful learning.



Gambar 4. Pelaksanaan Webinar melalui Youtube

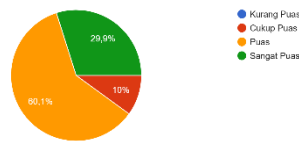


Gambar 5. Pelaksanaan Webinar melalui zoom

d. Evaluasi dan Implementasi di Sekolah

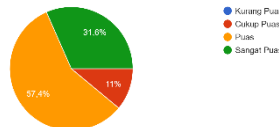
Evaluasi program dilakukan melalui refleksi partisipatif dan survei pasca-webinar untuk mengukur sejauh mana peserta memahami dan siap mengimplementasikan Mindful Learning dalam layanan BK di sekolah masing-masing. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasa lebih siap menerapkan strategi mindfulness dalam sesi konseling, terutama dalam membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan fokus belajar. Beberapa konselor juga menyampaikan rencana untuk menginovasikan layanan BK mereka dengan teknik yang telah dipelajari selama webinar. Secara umum hasil evaluasi kegiatan pengabdian sudah masuk dalam ranah “puas” oleh peserta. Berikut sampel hasil survey yang sudah dilakukan:

1. Relevansi materi dengan kebutuhan peserta
291 jawaban



Gambar 5. Hasil Instrumen Relevansi Kebutuhan

11. Apakah kegiatan ini meningkatkan pemahaman Anda tentang Deep Learning dalam BK?
291 jawaban



Gambar 6. Hasil Instrumen Pemahaman

Dari hasil analisis tugas RPL Bimbingan dan Konseling yang dikerjakan oleh peserta, nampak beberapa bentuk insersi mindfulness dalam RPL Bimbingan dan Konseling. Salah satunya yakni dalam Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) bimbingan klasikal, *mindfulness learning* diinsersikan melalui metode *Self-Regulation Training* yang membantu siswa mengelola emosi dan meningkatkan konsentrasi belajar. Sebagai contoh, sebelum memulai sesi bimbingan tentang manajemen stres akademik, guru BK mengajak siswa untuk melakukan latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), di mana mereka diminta untuk duduk dengan nyaman, menutup mata, dan fokus pada ritme pernapasan selama beberapa menit. Setelah itu, siswa diarahkan untuk menyadari perasaan dan pikiran yang muncul tanpa menilainya, lalu secara perlahan diarahkan untuk mengalihkan fokus pada tujuan sesi bimbingan. Dengan metode ini, siswa tidak hanya lebih siap menerima materi bimbingan tetapi juga belajar keterampilan mengelola stres secara mandiri, yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan dipahami sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesadaran penuh (*mindful awareness*) dalam pembelajaran, pengajaran, dan pengelolaan kelas (Schonert-Reichl & Roeser, 2016). *Mindful learning* merupakan suatu pendekatan dalam pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam proses belajar, mengasah sensitivitas terhadap konteks dan hal-hal baru, serta membangun pemahaman dan klasifikasi baru dari informasi yang diperoleh (Piscayanti, 2018). Strategi ini terbukti efektif karena membantu siswa dalam mengembangkan sudut pandang yang lebih luas, belajar dengan sikap terbuka, memahami keterkaitan konteks, serta meningkatkan kesadaran diri selama pembelajaran. Praktik mindfulness membantu siswa meningkatkan fokus, konsentrasi, dan keterlibatan dalam proses belajar dengan lebih sadar terhadap materi yang diajarkan. Siswa yang menerapkan *mindful learning* cenderung lebih peka terhadap konteks pembelajaran, memiliki pola pikir terbuka, serta mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik sehingga pengaruh positif yang signifikan antara mindfulness dan kualitas pembelajaran (Santi et al., 2024).

Mindfulness dalam pendidikan diperkenalkan dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan, kesehatan mental, keterampilan sosial-emosional, ketahanan, perilaku prososial, dan prestasi akademik siswa (Sheinman & Russo-Netzer, 2021). Seiring waktu, konsep ini telah diintegrasikan dalam berbagai program pendidikan di sekolah dasar, menengah, serta dalam pelatihan guru dan pendidikan tinggi. Pendekatan *mindful learning* dalam pendidikan melibatkan kesadaran penuh dalam proses belajar, yang membantu siswa untuk lebih fokus, mengelola emosi, dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap

materi pelajaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat memperbaiki fungsi kognitif, keterampilan sosial, serta kesehatan mental siswa dan guru. Mindfulness menjadi strategi yang semakin relevan untuk membantu siswa, guru, dan tenaga kependidikan dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan membangun keterampilan sosial-emosional (Kim, 2022). Program pendidikan berbasis mindfulness juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesadaran diri, regulasi emosi, kesadaran interoseptif, dan kemampuan beradaptasi dalam kehidupan (N. Lee et al., 2024).

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional. Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam dunia pendidikan adalah Mindful Learning, yaitu metode pembelajaran berbasis kesadaran penuh yang memungkinkan siswa untuk lebih fokus, reflektif, dan mampu mengelola emosi dengan baik. Konteks layanan BK, guru BK dapat mengintegrasikan Mindful Learning untuk meningkatkan kesejahteraan siswa, membangun kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan sosial-emosional yang lebih kuat (Budianto et al., 2023). Guru BK dapat menerapkan teknik mindfulness dalam sesi bimbingan individu, kelompok, maupun klasikal untuk membantu siswa lebih hadir dalam proses pembelajaran dan kehidupan sosial mereka. Meskipun terdapat tantangan dalam implementasinya, dengan pendekatan yang bertahap dan dukungan dari seluruh komunitas sekolah, Mindful Learning dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan akademik siswa. Oleh karena itu, penerapan mindfulness dalam layanan BK perlu terus dikembangkan dan diperkuat sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam mendukung perkembangan siswa secara optimal.

4. KESIMPULAN

Mindful Learning adalah pendekatan yang menawarkan pada penekanan kesadaran penuh dan fokus dalam melaksanakan setiap proses selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Pelaksanaan mindful learning ini diharapkan dapat meningkatkan perhatian, keterlibatan, serta bagaimana siswa dalam melakukan refleksi pembelajaran. Bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan memiliki peran penting dalam memfasilitasi perkembangan para siswanya. Peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling ini juga harus selalui ditingkatkan dengan baik. Salah satu metode yang dinilai dapat efektif dalam meningkatkan kuaalitas layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah guna menghadapi tantangan dunia pendidikan saat ini adalah dengan mengimplementasikan mindfull learning pada pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Pelatihan Guru Bimbingan dan Konseling ini dilakukan dalam kegiatan Pengabdian pada Masyarakat dengan menggunakan metode *Community-Based Participatory Research* (CBPR). *Community-Based Participatory Research* (CBPR). Kegiatan pelatihan mindfull learning ini dilakukan secara webinar dan diikuti oleh 290 peserta. Hasil pelaksanaan Pelatihan Mindfull learning pada guru Bimbingan dan Konseling adalah sinergi konsep Minfullness pada RPL bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, P. L., Hanifah, N., & ... (2024). Pengaruh Pendekatan Mindful Learning Terhadap Hasil Belajar Ips Kelas V Sekolah Dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 8(2), 396–407. <https://journal.um-surabaya.ac.id/pgsd/article/view/22704%0Ahttps://journal.um-surabaya.ac.id/pgsd/article/download/22704/8147>
- Amseke, F. V., & Blegur, J. S. T. (2024). Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar.

- Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 71–80.
<https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>
- Budianto, A., Marfu'atun, M., & Ariska, D. (2023). Bimbingan Klasikal Berbasis Mindfulness untuk Mencegah Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Siswa. *JKP: Jurnal Konseling Pendidikan*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.29408/jkp.v7i2.24150>
- Farial, F., Handayani, E. S., & Madihah, H. (2022). Pelatihan Mindfullness Counseling bagi Guru Bk untuk Mengurangi Kecemasan Pasca Pandemi bagi Remaja di Mts Muhammadiyah 3 Al Furqon. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 8(2). <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v8i2.7944>
- Kim, D. J. (2022). Mapping the mindfulness: An literature Review of mindfulness in educational field. *Open Education Studies*, 4(1), 136–147. <https://doi.org/10.1515/edu-2022-0008>
- Lee, N., Kim, M., & Jung, M. (2024). Effects of a Mindfulness-based Education Program on Mindfulness, Emotional Regulation, Interoceptive Awareness, and University-life Adjustment for Korean University Freshmen. *Journal of Research and Health*, 14(1), 31–42. <https://doi.org/10.32598/JRH.14.1.2358.1>
- Lee, W., McCaw, C. T., & Van Dam, N. T. (2024). Mindfulness in education: Critical debates and pragmatic considerations. *British Educational Research Journal*, 50(4), 2111–2130. <https://doi.org/10.1002/berj.3998>
- Pratama, R. A., Salsabila, A., Artha, P., & Abidin, N. Z. (2024). *Efektivitas mindful learning dalam konteks pendidikan di indonesia (2000-2024): Sebuah studi meta analisis*. 13(2), 77–92.
- Piscayanti, K. S. (2018). The power of mindful learning in professional development course. *SHS Web of Conferences*, 42, 00100. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184200100>
- Pratama, R. A., Salsabila, A., Artha, P., & Abidin, N. Z. (2024). Efektivitas mindful learning dalam konteks pendidikan di indonesia (2000-2024). *Sebuah studi meta analisis*. 13(2), 77–92.
- Putri, R., Mariyatul, S., Amalia, N., & Janvierna, M. F. (2024). *Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental , Prestasi Akademik , dan Keterampilan Sosial Siswa*. 4(2), 66–72.
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214–1219. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630>
- Santi, S., Andriyaningsih, A., Seneru, W., Burmansah, B., Luwiha, L., Pratama, A. S., & Suryanadi, J. (2024). Mindful Learning: Mindfulness Practice Matters for Students on the Quality of Learning in the Classroom. *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 8(2), 53. <https://doi.org/10.20961/ijsascs.v8i2.95098>
- Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (Eds.). (2016). *Handbook of Mindfulness in Education*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2>
- Sheinman, N., & Russo-Netzer, P. (2021). Mindfulness in Education: Insights Towards an Integrative Paradigm. In *The Palgrave Handbook of Positive Education* (pp. 609–642). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_24

First Publication Right
GANESHA Jurnal pengabdian Masyarakat

This Article is Licensed Under

