

# Pendekatan *Mindfulness* Berbantuan Media Animasi Berpengaruh Terhadap Kompetensi Pengetahuan IPS Di Kelas V Sekolah Dasar

Ni Komang Prasti Gayatri<sup>1\*</sup>, Ni Wayan Suniasih<sup>2</sup>, I Wayan Sujana<sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup> Prodi Pendidikan Dasar, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

\*Corresponding author: [prasti@undiksha.ac.id](mailto:prasti@undiksha.ac.id)

## Abstrak

Siswa menunjukkan ekspresi tidak antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini kemungkinan menyebabkan suasana kelas yang tidak kondusif dan membosankan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi terhadap kompetensi kemampuan IPS siswa kelas V sekolah dasar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah kelas V sekolah dasar. Metode pengumpulan data digunakan metode tes, yakni jenis tes objektif pilihan ganda biasa dengan empat pilihan alternatif jawaban. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh thitung sama dengan 2,25 kurang t tabel sama dengan 1,67 pada taraf signifikansi 5% dengan dk = sama dengan 61. Rata-rata kompetensi pengetahuan IPS kelompok yang dibelajarkan melalui pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi 0,494 lebih 0,361 rata-rata kompetensi pengetahuan IPS kelompok yang dibelajarkan secara konvensional. Jadi, dapat disimpulkan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi berpengaruh terhadap kompetensi pengetahuan IPS siswa kelas V sekolah dasar. Khususnya bagi guru kelas V sekolah dasar pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi dapat digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran materi IPS.

**Kata Kunci:** Mindfulness, Animasi, Kompetensi Pengetahuan IPS.

## Abstract

*Students showed unenthusiastic expressions in participating in learning activities. This is likely to cause a classroom atmosphere that is not conducive and boring. This study aims to analyze the application of mindfulness approach assisted by animation media to the competence of social studies skills of grade V elementary school students. This type of research is a pseudo-experiment with a nonequivalent control group design. The population of this study was grade V elementary school. The data collection method used the test method, which is a type of ordinary multiple choice objective test with four alternative answer choices. The data that has been collected is then analyzed using the t-test. Based on the results of data analysis, obtained t-count equal to 2.25 less t-table equal to 1.67 at a significance level of 5% with dk = equal to 61. Average social studies knowledge competence of the group taught through mindfulness approach assisted by animated media 0.494 more 0.361 average social studies knowledge competence of the group taught conventionally. So, it can be concluded that the mindfulness approach aided by animated media affects the social studies knowledge competence of grade V elementary school students. Particularly for grade V elementary school teachers mindfulness approach assisted animation media can be used as an alternative in learning social studies materials.*

**Keywords:** Mindfulness, Animation, Social Studies Knowledge Competency.

## 1. PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan suatu proses belajar yang dibangun guru untuk meningkatkan moral, intelektual, serta mengembangkan berbagai kemampuan yang dimiliki oleh siswa, baik itu kemampuan berpikir, kemampuan kreativitas, kemampuan mengkonstruksi pengetahuan, kemampuan pemecahan masalah, hingga kemampuan penguasaan materi pembelajaran dengan baik (Edi Syahputra, 2018). Tujuan dari pendidikan

### History:

Received : March 14, 2023

Revised : April 01, 2023

Accepted : May 01, 2023

Published : May 25, 2023

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under  
a Creative Commons Attribution 4.0 License



adalah mengembangkan potensi dalam diri individu secara optimal dan maksimal, baik itu pengembangan aspek fisik intelektual, emosional, dan spiritual yang sejalan dengan perkembangan karakteristik serta kondisi lingkungan di sekitar individu tersebut (Garad et al., 2021; Muhtar et al., 2020). Pada abad ke-21, tentunya sudah diketahui bahwa perkembangan teknologi sudah sangat pesat memasuki seluruh pelosok di dunia ini (Rosidin et al., 2019; Yuliati, 2017). Pendidikan dapat dikatakan menjadi salah satu sarana pengembangan diri yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Afandi et al., 2021; Maryani et al., 2018). Terdapat empat prinsip pembelajaran abad 21 meliputi *Instruction should be student-centered, education should be collaborative, learning should have context, schools should be integrated with society* (Dorji, 2020; Kurniawan et al., 2017).

Kenyatannya empat prinsip pembelajaran abad 21 belum sepenuhnya dapat terwujud khususnya di sekolah dasar (Mitra et al., 2019; Pratiwi et al., 2019). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kelas V sekolah dasar ditemukan beberapa masalah dalam proses pembelajaran khususnya dalam pelajaran IPS. Pada saat belajar di kelas, siswa kurang perhatian terhadap pembelajaran hal ini teramati siswa sering bercerita tentang kegiatan di luar pelajaran dengan teman sebangku, partisipasi siswa untuk bertanya maupun menjawab pertanyaan guru juga kurang, lebih terfokus pada proses menghafal materi pelajaran IPS dengan pola komunikasi satu arah, yakni dari guru kepada siswa atau dengan kata lain proses pembelajaran terpusat pada guru. Selain itu guru kelas jarang sekali menggunakan media pembelajaran (Putra et al., 2017; D. Setiawan et al., 2022). Guru cenderung lebih banyak menjelaskan materi pelajaran yang dikombinasikan dengan tanya jawab, diskusi, dan pemberian tugas. Tugas belum banyak dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari. Sebagian besar siswa teramati sibuk berbicara dengan temannya tentang materi di luar pelajaran. Sebagian lagi siswa menunjukkan ekspresi tidak antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini kemungkinan menyebabkan suasana kelas yang tidak kondusif dan membosankan. Dampak dari hal tersebut akan menurunkan semangat siswa dalam belajar dan akan berpengaruh pada kompetensi pengetahuannya.

Solusi terkait permasalahan tersebut dengan melakukan uji coba melalui penelitian eksperimen penerapan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi. Kesadaran penuh (*Mindfulness*) dapat membangun keterhubungan diri (*self-awareness*) dengan berbagai kompetensi emosi dan sosial dalam kehidupan sehari-hari (Smyth et al., 2020; Taylora et al., 2021). Konsep *mindfulness* dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai kesadaran yang muncul ketika seseorang memberikan perhatian secara sengaja pada kondisi saat sekarang dilandasi rasa ingin tahu dan kebaikan (Brown et al., 2011; Creswell, 2017). *Minfulness* dalam penelitian ini diterapkan melalui teknik: bernafas dengan kesadaran penuh (teknik stop), identifikasi perasaan, kegiatan *role play* komunikasi aktif yang dilaksanakan secara bergantian (E. Setiawan, 2019; Zhou et al., 2013). Manfaat utama *mindfulness* bagi siswa adalah untuk mengatur pikiran dan emosinya sendiri (Henriksen et al., 2020). Selain itu, *mindfulness* berguna untuk membantu peningkatan perilaku sosial serta dalam bidang akademik yang memungkinkan pengembangan pengetahuan siswa. Pendekatan *mindfulness* terbukti untuk mengurangi stres dari berbagai kelompok kehidupan (Daniel et al., 2022). *Mindfulness* mengacu pada kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan seseorang sebagai peristiwa sementara dalam pikiran yang tidak memerlukan tanggapan tertentu (Fresco dkk dalam Carmody et al., 2009). Dengan demikian *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar, sehingga mengoptimalkan partisipasinya di kelas.

Media pembelajaran dapat membantu siswa dalam mengembangkan kompetensi pengetahuan IPS dan memudahkan siswa untuk memahami materi yang disajikan dalam video pembelajaran (Alannasir, 2016; Suandi et al., 2019). Media pembelajaran ini mampu meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran karena media pembelajaran ini dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan efisien (Handayani et al.,

2022; Hidayat et al., 2018). Temuan penelitian sebelumnya menyatakan Manfaat utama *mindfulness* bagi siswa adalah untuk mengatur pikiran dan emosinya sendiri (Henriksen et al., 2020). Tingkat stres pada siswa SD kelas besar lebih tinggi daripada siswa SD kelas kecil. Anak usia 6-13 memiliki resiko stress yang tinggi ketika anak-anak diberikan program-program yang berorientasi terhadap tujuan kompetitif. Ujian nasional bagi siswa kelas VI SD sebagai penentuan dapat dikategorikan dan program yang berorientasi kompetitif dengan tekanan tinggi, dengan padatnya kegiatan dan tuntutan agar tidak gagal (Habiby & Wangid, 2013). Hal ini juga akan mempengaruhi pikiran dan psikis anak untuk mendapatkan hasil terbaik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi terhadap kompetensi kemampuan IPS siswa kelas V sekolah dasar.

## 2. METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian Eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Oktober 2022 sampai dengan November 2022, bertempat di SD. Pada penelitian ini ada dua variabel yang menjadi fokus penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Pendekatan *Minfulness* Berbantuan Media Animasi sedangkan variabel terikat adalah kompetensi pengetahuan IPS. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain *nonequivalent control group design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok sebagai subjek penelitian, yang mana kedua kelompok tersebut diberikan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal perbedaan nilai dari kedua kelompok tersebut. Pemberian *pre-test* biasanya digunakan adalah untuk mengukur ekivalensi atau penyeteraan kelompok. Untuk kelompok eksperimen diberikan perlakuan, yakni menggunakan pendekatan pembelajaran *mindfulness* berbantuan media animasi sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus atau dengan kata lain dibelajarkan sebagaimana biasa secara konvensional.

Selanjutnya kedua kelompok tersebut diberikan tes pada akhir pembelajaran yakni *post-test* untuk mengetahui perbedaan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adanya perbedaan secara signifikan *gain score* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian perlakuan. Adapun tahapan-tahapan yang ditempuh dalam eksperimen ini, yaitu tahap persiapan. Mengadakan pertemuan dengan kepala sekolah dan wali kelas V di SD untuk melakukan wawancara yang bertujuan untuk mengetahui keadaan kelas V di SD. Mempersiapkan sarana pendukung pembelajaran seperti, menyusun RPP, menyiapkan Media Animasi dan sumber belajar seperti LKS dan silabus. Selanjutnya mengkonsultasikan dengan wali kelas serta dosen pembimbing. Membuat *pre-test* atau instrumen penelitian berupa tes kompetensi pengetahuan IPS dan mengkonsultasikan *pre-test* tersebut dengan dosen pembimbing dan guru wali kelas. Melaksanakan validasi atau uji coba instrumen.

Menentukan sampel penelitian. Membagikan *pre-test* kepada kelompok kelas yang menjadi sampel penelitian. Tahap pelaksanaan yaitu perlakuan mulai diberikan kepada kelompok eksperimen berupa pembelajaran dengan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi serta kepada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi atau dibelajarkan secara konvensional. Pada akhir penelitian diberikan *post-test*, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Proses pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen sebanyak enam kali pertemuan. Tahap akhir, data hasil penelitian dianalisis dan melaksanakan pengujian hipotesis.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan yaitu uji hipotesis dengan menggunakan uji-t dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu meliputi uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians. Uji normalitas data dilakukan pada dua kelompok data, meliputi data siswa yang dibelajarkan dengan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi dan data siswa yang dibelajarkan tanpa pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi atau dibelajarkan secara konvensional. Uji ini dilakukan untuk mengetahui sebaran data nilai Kompetensi Pengetahuan IPS berdistribusi normal atau tidak yang digunakan sebagai syarat dalam pengujian hipotesis. Uji normalitas sebaran data dianalisis dengan menggunakan uji *Chi Square*. Rekapitulasi hasil uji normalitas sebaran data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada [Tabel 1](#).

**Tabel 1.** Rekapitulasi Uji Normalitas Sebaran Data *Posttest*

No.	Sampel	$\chi^2_{hit}$	$\chi^2_{tabel}$	Keterangan
1.	Kelompok Eksperimen	3,33	11,070	Berdistribusi Normal
2.	Kelompok Kontrol	1,50	11,070	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil analisis diperoleh 3,33 untuk kelas eksperimen. Pada taraf taraf signifikan 5% dengan  $dk=5$  diperoleh  $t_{tabel} = 11,070$ , karena  $rata-rata = 3,33 < = 11,070$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Ini berarti data kompetensi pengetahuan IPS siswa kelompok eksperimen berdistribusi normal. Sedangkan hasil analisis pada kelompok kontrol = 1,50. Pada taraf taraf signifikan 5% dengan  $dk=5$  diperoleh  $R_{tabel} = 11,070$  karena  $= 1,50 < X^2_{tabel} = 11,070$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak. Ini berarti data kompetensi pengetahuan IPS siswa kelompok kontrol berdistribusi normal. Uji homogenitas varians dilakukan terhadap data kompetensi pengetahuan IPS kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji homogenitas varians dianalisis menggunakan uji F. Rekapitulasi hasil uji homogenitas data kompetensi pengetahuan IPS kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada [Tabel 2](#).

**Tabel 3.** Rekapitulasi Uji Homogenitas Varians *Posttest*

No.	Sampel	$s^2$	dk	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
1.	Kelompok Eksperimen	0,494	32			
2.	Kelompok Kontrol	0,361	31	1,368	3,998	Homogen

Uji homogenitas data kompetensi pengetahuan IPS kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh  $F_{hitung} = 1,368$  sedangkan  $F_{tabel} = 3,998$  pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan ( $dk_1$ ) untuk pembilang  $n_1-1 = 32-1$  dan derajat kebebasan ( $dk_2$ ) untuk penyebut  $n_2-1 = 31-1$ .  $F_{hitung} = 1,368 < F_{tabel} = 3,998$  maka dapat diputuskan data kompetensi pengetahuan IPS kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai varians yang homogen. Berdasarkan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung} = 2,25$  sedangkan pada taraf signifikansi 5% dan  $dk = 70$  diperoleh nilai  $t_{tabel} = 1,67$  sehingga  $t_{hitung} = 2,25 > t_{tabel} = 1,67$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak, hal tersebut berarti terdapat perbedaan yang signifikan kompetensi pengetahuan IPS antara kelompok siswa yang dibelajarkan melalui pendekatan

*mindfulness* berbantuan media animasi dengan kelompok siswa yang dibelajarkan tanpa menggunakan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi pada siswa kelas V sekolah dasar. Dengan kata lain Penerapan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi berpengaruh terhadap kompetensi pengetahuan IPS pada kelas V SD. Perolehan hasil perhitungan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata *gain score* siswa yang mengikuti pembelajaran menggunakan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi 0,494 lebih dari 0,361 skor rata-rata siswa yang dibelajarkan secara konvensional. Berdasarkan hal tersebut, dapat dinyatakan kedua kelompok sampel yang memiliki kemampuan yang setara setelah diberikan perlakuan berupa pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi pada kelompok eksperimen dan pembelajaran sebagaimana biasanya tanpa pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi pada kelompok kontrol diperoleh hasil kompetensi pengetahuan IPS berbeda secara signifikan. Jika dibandingkan kedua sampel memiliki perbedaan rata-rata sebesar 0,133 rata-rata siswa kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata siswa kelompok kontrol.

## Pembahasan

Perbedaan signifikan yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disebabkan oleh perlakuan berupa pendekatan pembelajaran *mindfulness*. *Mindfulness* memiliki peran dalam meningkatkan motivasi belajar sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pada kompetensi pengetahuan (Brown et al., 2011; Smyth et al., 2020). Dijelaskan pula *mindfulness* merupakan aspek *self compassion* yang dapat membantu siswa untuk menjadikan diri lebih kuat, dan pada dasarnya terus berusaha untuk belajar dan meningkatkan diri selama di sekolah (Grégoire et al., 2012; Jarukitisakul, 2018). Beberapa penelitian tentang *mindfulness* memberikan keuntungan yaitu: menurunkan pengaruh negatif, meningkatkan kerja memori, meningkatkan fokus, mengurangi reaktivitas emosional, mengembangkan kasih sayang, mengurangi stress dan kecemasan, sehingga memiliki kualitas hidup yang baik, serta kepuasan dalam relationship.

Pada kelompok eksperimen, kegiatan pembelajaran dalam muatan materi IPS menggunakan pendekatan pelajaran *mindfulness* berbantuan media animasi berlangsung dengan optimal dan kondusif. Pendekatan pembelajaran *mindfulness* adalah pembelajaran yang menekankan bahwa siswa sebagai manusia haruslah selalu menjaga hubungan baik dengan sesama manusia dengan saling melaksanakan interaksi sosial. Pendekatan *mindfulness* dalam penerapannya dipadukan dengan media animasi agar siswa lebih tertarik dan terfokus saat belajar. Temuan ini, penerapan media animasi berbasis project learning berpengaruh terhadap hasil belajar IPS. Penelitian yang telah dilakukan terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan *mindfulness* untuk diterapkan pada bidang kesehatan mental. Pendekatan *mindfulness* membantu orang yang menderita stres, nyeri, atau disfungsi emosional yang parah. Jika siswa memiliki *mindfulness* rendah, maka menyebabkan stres akademik yang tinggi (Frank et al., 2020; Levesque et al., 2007). Pendekatan *mindfulness* pada penelitian ini diimplementasikan dalam pembelajaran IPS di kelas V yaitu materi interaksi sosial yang menuntut capaian siswa tidak hanya pada kompetensi pengetahuan melainkan agar dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan pendekatan pelajaran *mindfulness* membuat proses pembelajaran yang menyenangkan dikemas dalam kegiatan pembelajaran yang meliputi petunjuk, strategi, dan seluruh proses belajar yang dapat menambah daya ingat, serta membuat kegiatan belajar sebagai suatu proses berkolaborasi. Temuan penelitian sebelumnya menyatakan Manfaat utama *mindfulness* bagi siswa adalah untuk mengatur pikiran dan emosinya sendiri (Henriksen et al., 2020). Dengan demikian, siswa lebih memahami materi yang diberikan sekaligus mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Proses kolaborasi ini

memungkinkan anak dan orang dewasa di sekolah memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan dan sikap positif mengenai aspek sosial dan emosional.

#### **4. SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *mindfulness* berbantuan media animasi berpengaruh terhadap kompetensi pengetahuan IPS pada siswa kelas V sekolah dasar. Bagi guru khususnya kelas V sekolah dasar dapat menerapkan pendekatan *mindfulness* dan media animasi untuk merancang pembelajaran yang bervariasi.

#### **5. DAFTAR RUJUKAN**

- Afandi, M., Wahyuningsih, S., & Mayasari, L. I. (2021). Does Elementary School Teacher's Performance Matter? *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(1), 242–252. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.35284>.
- Alannasir, W. (2016). Pengaruh Penggunaan Media Animasi dalam Pembelajaran IPS Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri Mannuruki. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 2(2), 81. <https://doi.org/10.26858/est.v2i2.2561>.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing Adolescent Mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in Adolescent Normative and Psychiatric Populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033. <https://doi.org/10.1037/a0021338>.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(September), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>.
- Daniel, C., Daniel, P. A., & Smyth, H. (2022). The role of mindfulness in the management of projects: Potential opportunities in research and practice. *International Journal of Project Management*, 40(7), 849–864. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2022.07.003>.
- Dorji, T. (2020). Gender Responsive Pedagogy Awareness and Practices: A Case Study of a Higher Secondary School under Thimphu Thromde, Bhutan. *International Journal of Linguistics and Translation Studies*, 1(2), 100–111. <https://doi.org/10.36892/ijlts.v1i2.21>.
- Frank, P., Fischer, D., & Wamsler, C. (2020). *Mindfulness , Education , and the Sustainable Development Goals. October 2019*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-69902-8>.
- Garad, A., Al-Ansi, A. M., & Qamari, I. N. (2021). The Role Of E-Learning Infrastructure And Cognitive Competence In Distance Learning Effectiveness During The Covid-19 Pandemic. *Cakrawala Pendidikan*, 40(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.33474>.
- Grégoire, S., Bouffard, T., & Vezeau, C. (2012). Personal goal setting as a mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 236–250. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.5>.
- Handayani, F., Yulianti, N., & Erita, Y. (2022). Desain Pembelajaran IPS dan PKn Berbasis Teknologi Informasi di Tingkat Sekolah Dasar serta Penggunaan Media Teknologi Informasi dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 767 – 781. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2034>.
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100689. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>.
- Hidayat, T., Susilaningih, E., & Kurniawan, C. (2018). The Effectiveness of Enrichment Test Instruments Design to Measure Students' Creative Thinking Skills and Problem-

- Solving. *Thinking Skills and Creativity*, 29, 161–169. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2018.02.011>.
- Jarukitisakul, C. (2018). *The Role of Mindfulness in Identify Development and Goal-Setting in Emerging Adults*. Boston University.
- Kurniaman, O., & Noviana, E. (2017). Penerapan Kurikulum 2013 Dalam Meningkatkan Keterampilan, Sikap, Dan Pengetahuan. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 389. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v6i2.4520>.
- Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31(4), 284–299. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9075-8>.
- Maryani, I., Husna, N. N., Wangid, M. N., Mustadi, A., & Vahechart, R. (2018). Learning Difficulties of the 5th Grade Elementary School Students in Learning Human and Animal Body Organs. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 7(1), 96 – 105. <https://doi.org/10.15294/jpii.v7i1.11269>.
- Mitra, D., & Purnawarman, P. (2019). Teachers' Perception Related to the Implementation of Curriculum 2013. *Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies*, 7(1), 44–52. <https://doi.org/10.15294/ijcets.v7i1.27564>.
- Muhtar, T., & Dallyono, R. (2020). Character education from the perspectives of elementary school physical education teachers. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(2), 395–408. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i2.30647>.
- Pratiwi, S. N., Cari, C., & Aminah, N. S. (2019). Pembelajaran IPA Abad 21 dengan Literasi Sains Siswa. *Jurnal Materi Dan Pembelajaran Fisika (JMPF)*, 9(1), 34–42. <https://doi.org/10.20961/jmpf.v9i1.31612>.
- Putra, S., & Sujana, I. W. (2017). Pengaruh Model Discovery Learning Berbantuan Lks Terhadap Hasil Belajar Ips Siswa Kelas V. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 5(2), 1–9. <https://doi.org/10.23887/jjpsd.v5i2.11076>.
- Setiawan, D., Selvyana, K., Hidayat, A., & Rahmadani, N. K. A. (2022). Powerpoint Interaktif Materi Interaksi Manusia dengan Lingkungannya Kelas Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1201–1209. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2183>.
- Setiawan, E. (2019). Efforts To Increase Speaking Skills In Front Of The Class With Role Playing Techniques In Group Counseling Service For Students In Class VII B SMP Negeri 21 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 155–161. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/3410/2610>.
- Smyth, A. P. J., Werner, K. M., Milyavskaya, M., Holding, A., & Koestner, R. (2020). Do mindful people set better goals? Investigating the relation between trait mindfulness, self-concordance, and goal progress. *Journal of Research in Personality*, 88(August). <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104015>.
- Suandi, A., & Pamungkas, P. D. A. (2019). Multimedia Interaktif Pembelajaran Ips Kelas 7 Berbasis Android Pada Mts Al-Wasliyah Jakarta Timur. *JUPI (Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Pembelajaran Informatika)*, 4(2), 66. <https://doi.org/10.29100/jipi.v4i2.1087>.
- Taylor, G., Alpert, J., Franklin, L. B., & Carma, W. (2021). Streaming mindfulness: Well-being and mindfulness among subscribers to a video streaming service. *Internet Interventions*, 25, 100419. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100419>.
- Zhou, Z., Benbouzid, M., Frédéric Charpentier, J., Sculler, F., & Tang, T. (2013). A review of energy storage technologies for marine current energy systems. In *Renewable and Sustainable Energy Reviews* (Vol. 18, pp. 390–400). <https://doi.org/10.1016/j.rser.2012.10.006>.