



## Pengaruh Program Mindfulness dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Hasil Belajar Murid Kelas 4 Sekolah Dasar (SD)

Dhenis Arlini<sup>1</sup>, Mohammad Imam Farisi<sup>2</sup>, Banun Havifah Cahyo Khosiyono<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Terbuka, Indonesia, [wewekambani971@gmail.com](mailto:wewekambani971@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Terbuka, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Sarjanawiyata Tamanmurid, Indonesia

Corresponding Author: [wewekambani971@gmail.com](mailto:wewekambani971@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** This study examines the effect of a mindfulness program on mental health and learning outcomes of fourth-grade students. *The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design involving 30 fourth-grade students. Research instruments included the DASS-42 questionnaire to measure mental health (depression, anxiety, and stress) and science learning achievement tests. Data were analyzed using ANOVA with JASP software version 0.17.2. Results showed significant differences in mental health and learning outcomes before and after the mindfulness program. In the depression dimension, mean scores decreased from 10.933 (mild category) to 8.867 (normal category) with  $p=0.043$ . The anxiety dimension showed a significant decrease from 14.633 to 8.467 with  $p<0.001$ . The stress dimension decreased from 13.73 to 8.83 with  $p=0.004$ . Student learning outcomes increased significantly from an average of 68.67 to 87.00 with  $p<0.001$ . The mindfulness program proved effective in improving elementary school students' mental health and learning outcomes, creating a more harmonious learning environment and supporting students' character development.*

**Keywords:** *mindfulness, mental health, learning outcomes, elementary school, DASS-42.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh program *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental dan hasil belajar murid kelas 4 SD Negeri Blimbing 1. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen pada 30 murid kelas 4. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan stres) serta tes hasil belajar IPA. Data dianalisis menggunakan Uji ANOVA dengan perangkat lunak JASP versi 0.17.2. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan pada kesehatan mental dan hasil belajar sebelum dan sesudah program *mindfulness*. Pada dimensi depresi, rata-rata skor menurun dari 10,933 (kategori ringan) menjadi 8,867 (kategori normal) dengan  $p=0,043$ . Dimensi kecemasan menunjukkan penurunan signifikan dari 14,633 menjadi 8,467 dengan  $p<0,001$ . Dimensi stres menurun dari 13,73 menjadi 8,83 dengan  $p=0,004$ . Hasil belajar murid meningkat signifikan dari rata-rata 68,67 menjadi 87,00 dengan  $p<0,001$ . Program *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan hasil belajar murid sekolah dasar,

menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis dan mendukung perkembangan karakter murid.

**Kata Kunci:** *mindfulness*, kesehatan mental, hasil belajar, sekolah dasar, DASS-42

## PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga pembentukan karakter dan kesehatan mental. Di era digital, kesehatan mental menjadi isu penting pada anak yang semakin mendapatkan perhatian utamanya di kalangan anak-anak dan remaja yang menghadapi hambatan semakin besar mulai dari tekanan akademis hingga masalah sosial. Pada lingkungan sekolah dasar, murid berada pada fase perkembangan yang krusial di mana mereka mulai membangun keterampilan sosial, emosional, dan akademis. Namun, tekanan tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Sebagaimana ditegaskan Situmorang dan Nababan (2023), kesehatan mental bagi murid SD sangat penting karena berperan dalam perkembangan emosional dan sosial anak serta memengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan berinteraksi dengan lingkungan. Kamaruddin et al. (2023) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan psikologis, mencakup kemampuan mengelola stres, berinteraksi secara sosial dengan positif, dan mencapai potensi akademis, yang tidak hanya berkaitan dengan absennya gangguan mental, tetapi juga meliputi aspek sosial, emosional, dan psikologis yang mendukung proses belajar. Handayani (2022) menjelaskan bahwa kebersihan mental mencakup berbagai praktik dan strategi untuk menjaga keseimbangan emosional dan psikologis termasuk teknik *mindfulness*, kegiatan fisik, dan dukungan sosial, sementara Wahyudiana dan Andayani (2020) mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental murid seperti tekanan akademik, hubungan sosial, dan dukungan dari guru dan orang tua, serta menyoroti pentingnya intervensi dini dan program dukungan. Studi Harahap (2024) menunjukkan bahwa suasana belajar yang nyaman dan aman berperan signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan hasil belajar murid, namun masih banyak murid yang mengalami stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya yang dapat menghambat proses belajar mereka, sehingga pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental murid sangat diperlukan dengan meningkatkan kesadaran di kalangan pendidik dan pengambil kebijakan serta mendorong implementasi strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan murid agar mereka dapat berkembang optimal baik secara akademis maupun personal.

Kesehatan mental murid didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan murid mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, dan berfungsi efektif dalam lingkungan akademis, sebagaimana dituliskan Amalia (2023) yang menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya berpengaruh pada kemampuan belajar tetapi juga pengembangan diri secara keseluruhan, dan diperkuat oleh Siby dan Kasingku (2024) yang menegaskan pentingnya kesehatan mental sebagai fondasi utama untuk mencapai keberhasilan akademis dan perkembangan pribadi yang berdampak pada peningkatan keterampilan sosial dan emosional. Nasution (2022) mengartikan hasil belajar sebagai tingkat pencapaian yang diperoleh murid setelah mengikuti proses pembelajaran yang mencerminkan kemampuan dalam memahami materi, keterampilan yang diperoleh, serta sikap yang ditunjukkan, dengan mencatat bahwa motivasi dan minat belajar memiliki hubungan signifikan terhadap hasil belajar murid. Dakhi (2020) menjelaskan bahwa hasil belajar tidak hanya diukur dari nilai akademis namun juga mencerminkan pemahaman murid terhadap materi dan kompetensi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat dicapai melalui pendekatan pembelajaran inovatif dan dukungan yang tepat. Yandi et al. (2023) mengkategorikan faktor yang mempengaruhi hasil belajar menjadi faktor internal seperti motivasi, kemampuan kognitif, dan gaya belajar,

serta faktor eksternal mencakup lingkungan belajar, dukungan sosial, dan kualitas pengajaran, yang menunjukkan perlunya sinergi antara pengembangan diri murid dan penciptaan lingkungan belajar kondusif. Huda (2020) membedakan hasil belajar menjadi aspek kognitif yang meliputi pengetahuan dan pemahaman, aspek afektif yang berhubungan dengan sikap dan nilai, serta aspek psikomotorik yang mencakup keterampilan praktis, sehingga penting bagi sekolah dan orang tua memberikan dukungan agar murid dapat mencapai kesehatan mental optimal yang pada akhirnya akan mendukung pencapaian akademis mereka.

Teknik untuk meningkatkan hasil belajar murid menurut Mutiaramses et al. (2021) meliputi penciptaan lingkungan belajar kondusif, penerapan metode pembelajaran variatif dan interaktif, pemberian umpan balik yang membangun, serta kolaborasi guru dan orang tua, sementara Abdullah dan Fahmi (2022) menjelaskan bahwa indikator keberhasilan hasil belajar dapat dilihat dari pencapaian akademik, keterampilan sosial, dan sikap belajar positif yang membantu pendidik mengevaluasi metode pengajaran dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Setiawan dan Soraya (2020) meneliti hubungan antara kesehatan mental, minat belajar, dan kompetensi mengajar terhadap hasil belajar, menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik menciptakan suasana belajar positif yang berdampak pada motivasi belajar, dan kompetensi mengajar yang tinggi dapat meningkatkan minat serta keterlibatan murid, yang menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dan peningkatan kompetensi guru. Maulinda dan Rahayu (2021) menemukan hubungan signifikan antara *mindfulness* dan kesehatan mental serta hasil belajar, di mana *mindfulness* terbukti dapat mengurangi stres akademik terutama di masa pandemi COVID-19 sehingga murid dapat lebih baik mengelola emosi dan tekanan yang berdampak positif pada konsentrasi dan minat belajar. Bukhori, Yanti, dan Rahmawati (2023) membahas penerapan *mindfulness training* untuk mengurangi *psychological distress* di kalangan generasi Z, menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* meningkatkan kemampuan mengelola stres, kesadaran diri, dan ketahanan emosional, serta menyarankan integrasi *mindfulness* dalam program pendidikan sebagai intervensi efektif untuk mendukung kesehatan mental. Artati dan Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa program *mindfulness* dapat meningkatkan fokus, mengurangi perilaku agresif, dan meningkatkan kesejahteraan emosional murid melalui praktik kesadaran penuh yang membantu mengelola kecemasan sehingga murid dapat lebih tenang, terfokus, dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis mereka, yang menekankan pentingnya penerapan *mindfulness* sebagai strategi untuk mendukung kesejahteraan mental dan meningkatkan hasil belajar murid secara keseluruhan.

Artati dan Wahyuni (2023) melalui tinjauan sistematis menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis murid sekolah dasar dengan membantu mengelola stres, meningkatkan perhatian, dan mengembangkan keterampilan sosial positif melalui teknik meditasi dan latihan pernapasan yang menciptakan lingkungan pendidikan lebih harmonis dan produktif, sejalan dengan penelitian Saputro, Susilo, dan Ekawati (2023) yang membuktikan bahwa *mindfulness* membantu murid lebih fokus, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi sehingga murid yang berpartisipasi menunjukkan kenaikan signifikan dalam kesehatan mental dan prestasi akademik. Kibtiyah, Gunadi, dan Umam (2023) menegaskan bahwa murid dengan kesehatan mental baik akan menunjukkan hasil belajar lebih baik, yang menyoroti pentingnya integrasi *mindfulness* dalam kurikulum sekolah untuk memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mental dan kesejahteraan murid. Alfansuri et al. (2021) menemukan bahwa pembelajaran daring berkepanjangan telah memengaruhi kesehatan mental murid sehingga program *mindfulness* dapat menjadi solusi untuk membantu adaptasi kembali ke pembelajaran tatap muka, sementara Mansyur dan Rofiqi (2023) serta Setyawan (2023) menekankan perlunya integrasi *mindfulness* dalam kegiatan sekolah untuk mengelola stres dan emosi serta membentuk karakter dan emosi positif. Suryaputra et al. (2023) mengusulkan penerapan *mindfulness* berbasis filosofi Ngayah untuk memperkuat pendidikan karakter

dengan mengintegrasikan nilai-nilai lokal, dan Tsary et al. (2024) menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berguna untuk kesehatan mental tetapi juga sebagai alat pencegahan perilaku negatif seperti perundungan di sekolah. Namun, penelitian tentang *mindfulness* pada murid SD masih terbatas dan hasil belajar murid, penelitian ini berfokus pada pengaruh program *mindfulness* sebagai intervensi spesifik dalam konteks pendidikan dasar yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, sehingga diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif dan mendukung kesejahteraan murid serta pemahaman tentang bagaimana program *mindfulness* dapat meningkatkan kesehatan mental dan hasil belajar murid di sekolah dasar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh program *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental dan hasil belajar murid di SD Negeri Blimbing 1 dengan judul penelitian “Pengaruh Program *Mindfulness* dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Hasil Belajar Murid Kelas 4 SD”. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan pengetahuan baru dan rekomendasi bagi pengembangan pembelajaran atau pengembang kurikulum yang lebih responsif terhadap kebutuhan murid.

## **METODE**

### **Total Sampling**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SD Negeri Blimbing 1, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling atau sampel jenuh, bukan purposive sampling. Penelitian ini melibatkan seluruh murid kelas 4 yang berjumlah 30 murid sebagai subjek penelitian tanpa melakukan pemilihan sampel tertentu, di mana 14 murid laki-laki dan 16 murid perempuan menjadi bagian dari kelompok penelitian dengan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) menggunakan pendekatan *pre-test post-test one group design*. Pemilihan murid kelas 4 sebagai objek penelitian didasarkan pada pertimbangan perkembangan kognitif dan emosional yang mulai kompleks pada usia tersebut, sehingga intervensi berupa *mindfulness* dinilai relevan dan potensial memberikan dampak positif baik terhadap kesehatan mental maupun hasil belajar mereka. Pada tahap awal (*pre-test*), seluruh murid diukur kondisi kesehatan mental dan hasil belajar sebelum mengikuti program *mindfulness* dan berfungsi sebagai kelompok kontrol, kemudian setelah seluruh murid mengikuti program *mindfulness*, dilakukan pengukuran ulang kondisi kesehatan mental dan hasil belajar (*post-test*) sebagai kelompok eksperimen.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Objek Penelitian**

#### 1) Objek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Blimbing 1 yang beralamat di Jalan Kimia Farma Dusun Karangri Desa Blimbing Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. Objek penelitian ini adalah seluruh murid kelas 4 SD Negeri Blimbing 1, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang, yang berjumlah 30 murid. Subjek terdiri dari 14 murid laki-laki dan 16 murid perempuan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan pendekatan *pre-test post-test one group design*, di mana seluruh murid menjadi bagian dari kelompok kontrol maupun eksperimen berdasarkan tahapan waktu pelaksanaan program *mindfulness*.

Pada tahap awal (*pre-test*), seluruh murid diukur kondisi kesehatan mental dan hasil belajar sebelum mengikuti program *mindfulness* dan berfungsi sebagai kelompok kontrol. Selanjutnya, setelah seluruh murid mengikuti program *mindfulness*, dilakukan pengukuran ulang kondisi kesehatan mental dan hasil belajar (*post-test*), dan data ini digunakan sebagai kelompok eksperimen. Data murid kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Daftar Murid Kelas 4 SD Negeri Blimbing 1

No	Nama	L	P
1	Aisyah Mikaila Habibi		√
2	Achmad Hari	√	
3	Alfariel Felix Prasetyo	√	
4	Alin Vania Mazaya		√
5	Anindita Keisha Zahra		√
6	Arshaqilla Putri Shaquina		√
7	Aryasatya Dirgantara	√	
8	Atha Ivana Nuraini		√
9	Callista Shakila Afada		√
10	Davia Aisyah Ivani		√
11	Dealova Kurnia Wardani		√
12	Dhakira Nur Izzati		√
13	Dyandra Nayshila Putri A		√
14	Guntur Putra Pratama	√	
15	Hafizha Azzahratun Nisa		√
16	Hisyam Akbar Abdilah	√	
17	Jelita Adeeva Zachsy S		√
18	Kirana Dwi Apri Alisa Putri		√
19	Mochamad Mirza Randitya	√	
20	Mochammad Yasir.	√	
21	Mockammad Ariya Dwi Hariyanto	√	
22	Mohamad Aziz Ar Rofiq	√	
23	Muhammad Abizar Rizky	√	
24	Muhammad Hamdan	√	
25	Muhammad Rizki Widiyanto	√	
26	Niken Prisma Safira		√
27	Nur Fadhillah Ramadhani		√
28	Raihan Adhitya Nugroho	√	
29	Shidqiyah Alyssa Nur Fadhila		√
30	Zuhdan Abdul Ghani	√	

Tabel 2 Distribusi Murid Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Banyak Murid
1	Laki- laki	14
2	Perempuan	16
Jumlah Murid		30

Pemilihan murid kelas 4 sebagai objek penelitian didasarkan pada pertimbangan perkembangan kognitif dan emosional yang mulai kompleks pada usia tersebut, sehingga intervensi berupa *mindfulness* dinilai relevan dan potensial memberikan dampak positif baik terhadap kesehatan mental maupun hasil belajar mereka. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan kondisi psikologis dan capaian akademik murid setelah mengikuti program *mindfulness*, dengan mengukur perbedaan sebelum dan sesudah intervensi melalui pendekatan *pretest-posttest*.

Pengelompokan dilakukan berdasarkan tahap waktu, di mana seluruh murid bertindak sebagai kelompok kontrol pada tahap sebelum mengikuti program (*pretest*) dan sebagai kelompok eksperimen setelah mengikuti program (*posttest*). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2025 sampai 14 Agustus 2025

## Hasil Penelitian

### 1) Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Instrumen

Instrumen kuesioner DASS-42 yang terdiri dari tiga subskala depresi, kecemasan, dan stres telah diuji validitas melalui pendekatan validitas konstruk dan kriteria dengan hasil menunjukkan seluruh item memiliki korelasi yang kuat dan signifikan, serta reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai sangat tinggi yaitu 0,91 untuk depresi, 0,84 untuk kecemasan, dan 0,90 untuk stres yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik. Instrumen tes hasil belajar IPA telah melalui uji validitas isi yang disusun berdasarkan kisi-kisi sesuai tujuan pembelajaran dan dikonsultasikan dengan guru mata pelajaran, dengan reliabilitas menunjukkan nilai Alpha lebih dari 0,80 yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi dan dapat digunakan secara konsisten dan akurat. Instrumen observasi disusun berdasarkan indikator DASS-42 yang terstandarisasi dengan validitas diperoleh melalui *expert judgment* dan reliabilitasnya diuji menggunakan *inter-rater reliability* yang menunjukkan tingkat konsistensi tinggi. Uji statistik yang digunakan adalah ANOVA untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada dimensi depresi, kecemasan, stres, dan hasil belajar IPA, dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test*, serta analisis deskriptif statistik yang meliputi perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusi skor untuk memberikan gambaran umum dan konteks bagi interpretasi hasil uji inferensial, sehingga penelitian ini mampu memberikan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas program mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan capaian akademik murid sekolah dasar.

### 2) Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Data Penelitian

Data kuesioner dari instrumen DASS-42 yang mengukur tiga dimensi depresi, kecemasan, dan stres telah diuji validitasnya dengan menganalisis korelasi antar item dalam setiap dimensi yang menunjukkan seluruh item memiliki hubungan yang konsisten dan signifikan, sementara uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan skor pretest dan posttest yang menunjukkan tingkat konsistensi tinggi tanpa outlier ekstrem sehingga data kuesioner memiliki reliabilitas baik dan dapat digunakan untuk mengukur perubahan kondisi psikologis murid secara akurat. Data observasi yang disusun berdasarkan kategori dan indikator DASS-42 menunjukkan validitas yang kuat dengan kesesuaian antara perilaku murid dan kategori psikologis yang diukur seperti ekspresi emosi, interaksi sosial, dan respons terhadap tekanan akademik, dengan uji reliabilitas menunjukkan konsistensi temporal yang baik di mana perubahan perilaku murid tercermin secara stabil dalam skor observasi. Data tes hasil belajar IPA telah melalui proses uji validitas yang ditunjukkan melalui kesesuaian skor tes dengan indikator pembelajaran dan disusun berdasarkan kisi-kisi terstandarisasi yang dikonsultasikan dengan guru mata pelajaran sehingga hasil tes mencerminkan pemahaman murid secara akurat, dengan uji reliabilitas menunjukkan distribusi skor antar murid yang konsisten tinggi tanpa bias pengukuran, sehingga data tes hasil belajar dapat digunakan secara valid dan reliabel untuk mengevaluasi dampak program mindfulness terhadap pencapaian akademik murid.

### 3) Hasil Program *Mindfulness* terhadap Kesehatan Mental

Pengaruh program *mindfulness* terhadap kesehatan mental yang dilakukan pada murid kelas 4 SD Negeri Blimbing 1 dengan hasil kuesiones DASS-42 dapat dilihat dari table berikut.

Tabel 3 Hasil DASS-42 Murid Kelas 4

Dimensi Kesehatan Mental	Tingkat	Pretest		Posttest	
		Jumlah Murid	Persentase (%)	Jumlah Murid	Persentase (%)
Depresi	Normal	17	57%	20	67%
	Ringan	5	17%	9	30%
	Sedang	7	23%	1	3%
	Parah	1	3%	0	0%
	Sangat parah	0	0%	0	0%
Kecemasan	Normal	2	7%	5	17%
	Ringan	4	13%	20	67%
	Sedang	14	47%	5	17%
	Parah	10	33%	0	0%
	Sangat parah	0	0%	0	0%
Stres	Normal	18	60%	29	97%
	Ringan	7	23%	1	3%
	Sedang	3	10%	0	0%
	Parah	2	7%	0	0%
	Sangat parah	0	0%	0	0%

Temuan posttest skor DASS-42 murid kelas 4 memberikan wawasan signifikan mengenai kondisi kesehatan mental para murid setelah penerapan program *mindfulness* yang menunjukkan tiga dimensi utama yaitu depresi, kecemasan, dan stres dengan setiap dimensi memiliki kategori tingkat keparahan yang berbeda. Dalam dimensi depresi, hasil menunjukkan 67% murid berada dalam kategori normal, 30% mengalami depresi ringan, dan hanya 3% murid yang mengalami depresi sedang tanpa ada yang teridentifikasi berada dalam kategori parah atau sangat parah, yang merupakan perubahan positif dibandingkan dengan hasil pretes sebelumnya yang menunjukkan perbaikan signifikan karena program *mindfulness* membantu murid mengembangkan keterampilan untuk mengatasi stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Dalam dimensi kecemasan, 67% murid berada dalam kategori ringan, sedangkan 17% masing-masing berada dalam kategori normal dan sedang tanpa ada yang mengalami kecemasan parah atau sangat parah, yang menunjukkan masih ada ruang untuk perbaikan lebih lanjut meskipun program *mindfulness* telah membantu murid dalam mengelola kecemasan mereka. Dimensi stres menunjukkan hasil sangat menggembirakan dengan 97% murid tergolong normal dan hanya 3% yang mengalami stres ringan tanpa ada yang melaporkan tingkat stres sedang, parah, atau sangat parah, yang menandakan bahwa program *mindfulness* efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman bagi murid serta membantu mereka mengembangkan keterampilan coping yang positif.

a) Hasil Pengelolaan Data Dimensi Depresi

ANOVA - Skor D

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Waktu	77.07	1	77.07	4.288	.043
Residuals	1,042.53	58	17.97		

Note. Type III Sum of Squares

**Descriptives**

Descriptives - Skor D

Waktu	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Sebelum	30	10.933	5.317	0.971	0.486
Sesudah	30	8.667	2.771	0.506	0.320

**Gambar 1. Hasil Uji ANOVA Dimensi Depresi**

Hasil analisis skor depresi sebelum dan sesudah program *mindfulness* menunjukkan perubahan yang signifikan dengan nilai  $p$  sebesar 0,043 yang mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor depresi murid sebelum dan sesudah program, sementara nilai  $F$  sebesar 4,288 menunjukkan bahwa variasi antara kedua waktu pengukuran lebih besar dibandingkan variasi dalam kelompok itu sendiri, yang mengarah pada kesimpulan bahwa program *mindfulness* memiliki dampak positif terhadap pengurangan tingkat depresi murid. Sebelum mengikuti program, rata-rata skor depresi murid tercatat sebesar 10,933 yang berada dalam kategori "Ringan" dengan standar deviasi sebesar 5,317 yang menunjukkan variasi cukup besar di antara skor depresi individu, sementara setelah program *mindfulness*, rata-rata skor depresi menurun menjadi 8,867 yang berada dalam kategori "Normal" dengan standar deviasi menurun menjadi 4,273, yang mengindikasikan bahwa skor depresi murid lebih merata setelah intervensi dan menunjukkan perbaikan pada rata-rata serta lebih banyak murid kini berada dalam kondisi mental yang lebih sehat.

b) Hasil Pengelolaan Data Dimensi Kecemasan

ANOVA - Skor A

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Waktu	570.4	1	570.42	51.18	< .001
Residuals	646.4	58	11.15		

Note. Type III Sum of Squares

**Descriptives**

Descriptives - Skor A

Waktu	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Sebelum	30	14.633	4.468	0.816	0.305
Sesudah	30	8.467	1.525	0.278	0.180

**Gambar 2 Hasil Uji ANOVA Dimensi Kecemasan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan murid sebelum dan sesudah pelaksanaan program *mindfulness* dengan analisis ANOVA menunjukkan nilai  $p < ,001$  yang mengindikasikan bahwa program *mindfulness* memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap pengurangan kecemasan, di mana sebelum intervensi rata-rata skor kecemasan murid adalah 14,633 dengan deviasi standar 4,468 yang menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi dan banyak murid berada dalam kategori "sedang" hingga "parah". Namun, setelah mengikuti program *mindfulness*, rata-rata skor kecemasan turun menjadi 8,467 dengan deviasi standar 1,525 yang mencerminkan perubahan

positif signifikan dalam kesejahteraan mental murid di mana mereka dapat mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik, sehingga banyak murid berpindah ke kategori "normal" atau "ringan" dengan koefisien variasi yang lebih kecil setelah intervensi menunjukkan peningkatan konsistensi di antara skor individu.

c) Hasil Pengelolaan Data Dimensi Stress

ANOVA - Skor S

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Waktu	322.0	1	322.02	16.70	< .001
Residuals	1,118.6	58	19.29		

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives

Descriptives - Skor S

Waktu	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Sebelum	30	13.733	5.801	1.059	0.422
Sesudah	30	9.100	2.218	0.405	0.244

**Gambar 3 Hasil Uji ANOVA Dimensi Stress**

Berdasarkan hasil pengelolaan data yang ditampilkan dalam tabel ANOVA dan deskriptif, terdapat indikasi yang jelas mengenai perubahan tingkat stres murid kelas 4 berdasarkan pengukuran menggunakan DASS-42, di mana hasil analisis ANOVA menunjukkan nilai *F* sebesar 16,70 dengan *p*-value yang sangat kecil ( $p < ,001$ ) yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara skor stres sebelum dan setelah intervensi, mengindikasikan bahwa program yang diterapkan berhasil dalam mengurangi tingkat stres murid. Data deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor stres sebelum intervensi adalah 13,73 dengan deviasi standar 5,801 yang berada dalam kategori "normal", namun setelah intervensi rata-rata skor stres menurun menjadi 9,30 dengan SD 1,900 yang tetap berada dalam kategori "normal", menunjukkan bahwa program intervensi efektif dalam menjaga kesehatan mental murid dengan koefisien variasi menurun dari 0,422 sebelum intervensi menjadi 0,244 setelah intervensi, yang menandakan bahwa tidak hanya tingkat stres murid menurun tetapi juga terjadi peningkatan konsistensi dalam skor stres yang menciptakan suasana belajar yang lebih stabil dan positif.

d) Hasil Program *Mindfulness* terhadap Hasil Belajar

Tabel 4 Hasil Belajar Kelas 4

No	Nama	Nilai Pretes	Nilai Postes
1	Aisyah Mikaila Habibi	35	70
2	Achmad Hari	60	85
3	Alfariel Felix Prasetyo	65	80
4	Alin Vania Mazaya	40	85
5	Anindita Keisha Zahra	60	100
6	Arshaqilla Putri Shaquina	65	90
7	Aryasatya Dirgantara	80	85
8	Atha Ivana Nuraini	90	100
9	Callista Shakila Afada	60	85
10	Davia Aisya Ivani	70	80
11	Dealova Kurnia Wardani	80	90
12	Dhakira Nur Izzati	65	80

No	Nama	Nilai Pretes	Nilai Postes
13	Dyandra Nayshila Putri A	40	85
14	Guntur Putra Pratama	60	80
15	Hafizha Azzahratun Nisa	80	85
16	Hisyam Akbar Abdilah	80	100
17	Jelita Adeeva Zachsy S	90	100
18	Kirana Dwi Apri Alisa Putri	80	80
19	Mochamad Mirza Randitya	65	85
20	Mochammad Yasir .	50	75
21	Mockammad Ariya Dwi H	80	100
22	Mohamad Aziz Ar Rofiq	80	85
23	Muhammad Abizar Rizky	70	80
24	Muhammad Hamdan	70	85
25	Muhammad Rizki Widiyanto	60	80
26	Niken Prisma Safira	65	80
27	Nur Fadhilah Ramadhani	75	80
28	Raihan Adhitya Nugroho	85	100
29	Shidqiyah Alyssa Nur Fadhila	90	100
30	Zuhdan Abdul Ghani	70	100
<b>Rerata Skor</b>		<b>68,67</b>	<b>87,00</b>

Tabel hasil postest murid kelas 4 menunjukkan performa akademis yang sangat baik dengan nilai tertinggi 100 yang diraih oleh 8 murid termasuk Anindita Keisha Zahra, Atha Ivana Nuraini, dan Hisyam Akbar Abdilah, menunjukkan bahwa sebagian murid telah menguasai materi dengan sangat baik dan mencerminkan efektivitas metode pengajaran yang diterapkan. Secara keseluruhan, jumlah murid dengan nilai di atas 80 mencapai 22 orang atau sekitar 73% dari total murid yang berarti mayoritas murid berada dalam kategori baik hingga sangat baik, dengan murid bernilai 85 seperti Achmad Hari, Alfariel Felix Prasetyo, dan Aryasatya Dirgantara menunjukkan kinerja yang konsisten dan solid. Namun, terdapat juga murid yang memperoleh nilai di bawah 80 seperti Aisyah Mikaila Habibi dengan nilai 70 dan Mochammad Yasir dengan nilai 75 yang berjumlah sekitar 7% dari total, menunjukkan kebutuhan untuk strategi pembelajaran yang lebih personal untuk membantu mereka meningkatkan pemahaman dan keterampilan belajar. Dari segi distribusi nilai, 8 murid meraih nilai sempurna 100 (27% dari total), 14 murid memperoleh nilai antara 80 hingga 89 (47%), dan hanya 6 murid memiliki nilai di bawah 80 (20%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar murid berada pada tingkat pemahaman yang baik dengan rata-rata nilai keseluruhan mencerminkan keberhasilan dalam proses pembelajaran.

Hasil *postest* menggambarkan pencapaian yang signifikan dan memberikan gambaran positif tentang hasil belajar murid. Dengan hampir tiga perempat murid berada dalam kategori baik, ini menunjukkan bahwa program yang diterapkan berhasil mendorong murid untuk belajar dengan lebih efektif. Meskipun ada beberapa murid yang perlu mendapatkan perhatian ekstra, hasil ini menunjukkan potensi besar untuk pengembangan lebih lanjut di kelas 4.

ANOVA - Hasil Belajar

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Waktu	5,042	1	5,041.7	34.70	< .001
Residuals	8,427	58	145.3		

Note. Type III Sum of Squares

**Descriptives**

Descriptives - Hasil Belajar

Waktu	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Sebelum	30	68.67	14.559	2.658	0.212
Sesudah	30	87.00	8.867	1.619	0.102

**Gambar 4 Hasil Uji ANOVA Hasil Belajar**

Hasil analisis data yang ditampilkan dalam tabel ANOVA dan deskriptif menunjukkan terdapat perbedaan signifikan dalam hasil belajar murid kelas 4 antara waktu sebelum dan setelah intervensi, dengan hasil ANOVA menunjukkan nilai *F* sebesar 34,70 dan *p-value* yang sangat kecil ( $p < ,001$ ) yang mengindikasikan bahwa program *mindfulness* yang diterapkan telah memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar murid. Data deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor hasil belajar sebelum intervensi adalah 68,67 dengan deviasi standar 2,658 yang menunjukkan murid memiliki pemahaman yang cukup baik namun dengan potensi untuk ditingkatkan, sementara setelah intervensi rata-rata skor hasil belajar meningkat menjadi 87,00 dengan SD 8,867 yang menunjukkan capaian yang jauh lebih baik dan konsisten dengan koefisien variasi menurun dari 0,212 sebelum intervensi menjadi 0,102 setelah intervensi, menandakan bahwa hasil belajar murid setelah intervensi menjadi lebih homogen dengan variasi yang lebih kecil di antara skor individu dan peningkatan konsistensi dalam hasil belajar murid.

**Pembahasan**

1) Pengaruh Program *Mindfulness* terhadap Kesehatan Mental

Hasil dimensi depresi menunjukkan bahwa 67% murid berada dalam kategori normal setelah intervensi, meningkat dari 57% pada pretest, yang mengindikasikan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam mengurangi gejala depresi sejalan dengan temuan Situmorang dan Nababan (2023) bahwa dukungan emosional dan teknik *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan mental anak. Pada dimensi kecemasan, peningkatan dari 7% murid dalam kategori normal menjadi 17% setelah intervensi menunjukkan efektivitas program *mindfulness* yang mendukung temuan Siby dan Kasingku (2024) tentang pentingnya intervensi dini, meskipun masih ada 17% murid yang mengalami kecemasan ringan yang menunjukkan perlunya perhatian berkelanjutan. Hasil dimensi stres menunjukkan 97% murid tergolong normal setelah intervensi, meningkat dari 60% sebelum program, yang mencerminkan bahwa program *mindfulness* tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga meningkatkan suasana belajar yang lebih kondusif sebagaimana diungkapkan Wahyudiana dan Andayani (2020). Temuan akhir posttest DASS-42 ini mencerminkan dampak positif dari program *mindfulness* terhadap kesehatan mental murid kelas 4, namun penting untuk terus memantau dan memberikan dukungan kepada murid yang masih mengalami masalah terutama dalam dimensi kecemasan, sehingga dengan pendekatan yang tepat kesehatan mental murid dapat terus ditingkatkan dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan menyenangkan.

2) Pengaruh Program *Mindfulness* terhadap Hasil Belajar

Hasil belajar murid meningkat secara signifikan dengan rata-rata skor dari 68,67 sebelum intervensi menjadi 87,00 setelahnya, yang menunjukkan bahwa hasil belajar yang baik tidak hanya dipengaruhi oleh aspek akademis tetapi juga oleh kesehatan mental yang

optimal, sejalan dengan penelitian Nasution (2022) yang menekankan pentingnya motivasi dan kesehatan mental dalam mencapai hasil belajar yang baik. Peningkatan hasil belajar ini juga terlihat dari pengurangan variasi nilai di mana deviasi standar menurun setelah program, yang menunjukkan bahwa tidak hanya rata-rata nilai meningkat tetapi juga konsistensi di antara murid dalam memahami materi pelajaran, sehingga program *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan pemahaman dan partisipasi aktif murid dalam pembelajaran.

### 3) Pengaruh Program *Mindfulness* terhadap Kesehatan Mental dan Hasil Belajar

Penerapan program *mindfulness* dalam lingkungan pendidikan dasar terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan hasil belajar murid, di mana murid yang mengikuti program mengalami peningkatan dalam kesejahteraan psikologis termasuk penurunan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi yang tercermin dalam hasil *pretest* dan *posttest* skor DASS-42, sejalan dengan studi Saputro, Susilo, dan Ekawati (2023) yang menyatakan bahwa *mindfulness* dapat membantu murid lebih fokus dan mengurangi tekanan belajar sehingga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif. Selain dampak terhadap kesehatan mental, program *mindfulness* juga berpengaruh positif terhadap hasil belajar murid yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, di mana murid yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi, konsentrasi yang lebih baik, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar sebagaimana diungkapkan oleh Kibtiyah, Gunadi, dan Umam (2023). Program *mindfulness* terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis dan mendukung perkembangan karakter murid melalui pendekatan yang terintegrasi dalam proses pembelajaran termasuk modul ajar dan latihan pernapasan yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi, sebagaimana ditekankan Artati dan Wahyuni (2023) bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan fokus, mengurangi perilaku agresif, dan memperkuat keterampilan sosial murid. Hasil penelitian ini memperkuat temuan Maulinda dan Rahayu (2021) bahwa *mindfulness* memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan mental dan hasil belajar murid di mana praktik kesadaran penuh membantu murid mengelola tekanan akademik dan sosial, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat minat belajar, sehingga dengan dukungan guru dan lingkungan sekolah yang responsif, program *mindfulness* dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan pencapaian akademik murid serta memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan metode pembelajaran yang lebih holistik dan berorientasi pada kebutuhan psikologis murid sekolah dasar.

### 4) Sintesis Temuan dengan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian literatur yang menunjukkan hubungan signifikan antara kesehatan mental dan hasil belajar, menegaskan bahwa kesehatan mental yang baik berkontribusi pada hasil belajar yang lebih baik sebagaimana diungkapkan Kibtiyah et al. (2023) yang menemukan bahwa murid dengan kesehatan mental yang stabil cenderung menunjukkan performa akademis yang lebih tinggi karena lebih mampu berkonsentrasi, mengelola emosi, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan belajar, menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi landasan utama bagi pencapaian akademik. Penelitian ini memperkuat argumen bahwa intervensi *mindfulness* dapat berfungsi sebagai alat penting dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis murid, sebagaimana penelitian Maulinda dan Rahayu (2021) mencatat bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stres akademik yang sering mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar, sehingga murid tidak hanya dapat mengatasi tekanan akademis tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan emosional yang mendukung hasil belajar yang lebih baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *mindfulness* berhasil meningkatkan kesehatan mental dan hasil belajar secara signifikan dengan rata-rata skor hasil belajar murid meningkat dari 68,67 menjadi 87,00 setelah intervensi, yang sejalan dengan penelitian Siby dan Kasingku (2024) tentang pentingnya intervensi dini dalam mengatasi

masalah kesehatan mental untuk mendukung pencapaian akademik yang lebih baik. Integrasi *mindfulness* dalam kurikulum pendidikan diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif sebagai solusi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi murid dalam lingkungan akademis yang semakin kompetitif di era modern ini, menciptakan keseimbangan antara kesehatan mental dan hasil belajar yang optimal dengan pendekatan holistik dalam pendidikan sebagaimana ditegaskan oleh Wahyudiana & Andayani (2020).

#### 5) Keterbatasan Penelitian

Meskipun hasil penelitian menunjukkan dampak positif dari program *mindfulness* terhadap kesehatan mental dan hasil belajar murid, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat yaitu penelitian ini hanya melibatkan satu sekolah sebagai lokasi studi yaitu SD Negeri Blimbing 1 yang membatasi generalisasi temuan karena konteks dan karakteristik murid di sekolah lain mungkin berbeda, serta jumlah responden yang terbatas dapat mempengaruhi validitas dan reliabilitas hasil sehingga sulit untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat diterapkan secara luas ke populasi murid yang lebih besar. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh *mindfulness* dalam konteks pendidikan, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi hasil sehingga dapat memperkuat temuan yang ada dan mendukung pengembangan kurikulum yang lebih responsif terhadap kebutuhan murid.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh program *mindfulness* terhadap kesehatan mental dan hasil belajar murid kelas 4 SD. Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan pertanyaan penelitian yang diajukan pada bab I dan hasil analisis data serta pembahasan yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Program *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental murid kelas 4 SD.  
Murid yang mengikuti program *mindfulness* menunjukkan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi berdasarkan skor DASS-42. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis murid.
2. Program *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar murid kelas 4 SD.  
Hasil belajar murid yang mengikuti program *mindfulness* mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan ini mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang menunjukkan bahwa *mindfulness* mendukung konsentrasi dan motivasi belajar.
3. Program *mindfulness* berpengaruh secara simultan terhadap kesehatan mental dan hasil belajar murid kelas 4 SD.  
Analisis menunjukkan bahwa peningkatan kesehatan mental melalui *mindfulness* berkontribusi langsung terhadap peningkatan hasil belajar. Dengan kata lain, program *mindfulness* tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memperkuat performa akademik murid secara keseluruhan.

## REFERENSI

- Amalia, N. P. A. (2023). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Murid. *Artikel Ilmiah Global Education*, 4(3), 1819-1824.
- Arinda, D. A. (2022). *Uji validitas dan reliabilitas skala Depression, Anxiety, and Stress Scale-42 (DASS-42) versi Bahasa Indonesia pada sampel emerging adulthood* (Tesis, Universitas Gadjah Mada). <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/215931>
- Artati, K. B. (2024). Pengembangan program *mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan *psikologis* murid kelas besar sekolah dasar (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

- Artati, K. B., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan *mindfulness* untuk meningkatkan psychological well-being pada murid sekolah dasar: sebuah systematic review. *Artikel Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 342-355.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023, July). Penerapan *mindfulness* training sebagai upaya dalam mengurangi psychological distress pada generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 1–9).
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan mental (mental hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Harahap, A. R. H. (2024). Membangun suasana belajar yang nyaman dan aman: Peran pembelajaran sosial emosional dalam meningkatkan prestasi murid sekolah dasar: Tinjauan literatur. *International Journal of Education, Counseling and Multidiscipline (IJEDUCA)*, 1(2), 45–60.
- JASP Team. (2023). *JASP (Version 0.17.2) [Computer software]*. Retrieved from <https://jasp-stats.org>
- Junita, S., Kom, M., Pd, M., Ardansyah, M., Adi, P. N., Harahap, I. H., & Dkk, M. P. (2024). *Kurikulum dan pembelajaran tantangan perubahan proses pendidikan*. Umsu Press.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar murid di sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316.
- Kibtiyah, N. S. (2023). Implementasi permainan tradisional petak umpet pada anak usia dini di era society 5.0. *Artikel Obsesi: Artikel Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1368–1380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.1823>.
- Kibtiyah, A., Gunadi, I., & Umam, K. (2023). Kesehatan mental dan hasil belajar murid sekolah dasar. *Al-Adawat: Artikel Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 2(01), 12–22.
- Mansyur, M., & Rofiqi, R. (2023). Melangkah menuju kesehatan mental yang optimal: Program inovatif di lembaga pendidikan Islam. *Edu Consilium: Artikel Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–99.
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2021). Pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada murid SMAN X Cianjur di masa pandemi COVID-19. *Artikel Riset Psikologi*, 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i2.2916856>.
- Pardede, J. A. (2022). Koping keluarga tidak efektif dengan pendekatan terapi spesialis keperawatan mental.
- Rahmawati, F. H., & Saroinsong, W. P. (2022). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap social emotional learning anak usia dini melalui *mindfulness* di Jawa Timur. *Artikel Pendidikan dan Pengembangan Anak Usia Dini*.
- Rahmawati, R., et al. (2022). Peran guru dalam mendukung kesehatan mental murid. *Artikel Pendidikan dan Kesehatan Mental*.
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran murid sekolah dasar. *JiIP: Artikel Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214–1219.
- Saputro, U. G., Suyitno, I., Basuki, I. A., & Kusumaningrum, S. R. (2024). Pengaruh *mindfulness* terhadap kemampuan membaca pemahaman kreatif pada murid sekolah dasar. *Didaktika: Artikel Kependidikan*, 13(2), 1861–1870.
- Septiana, N. Z. (2021). Keterlibatan orang tua dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. *Artikel Kesehatan Mental*.
- Septiana, N. Z. (2021). Pengaruh tekanan akademik terhadap kesehatan mental murid. *Artikel Kesehatan Mental*.
- Setyawan, P. Y. (2023). Mengenal pembelajaran sosial emosional berbasis *mindfulness*. *Primary*, 2(1), 51–59.

- Siby, R., & Kasingku, J. D. (2024). Pengaruh rekreasi sebagai sarana pendidikan dalam meningkatkan kesehatan mental murid. *Artikel Educatio FKIP UNMA*, 10(2), 416–424.
- Siregar, H. T. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dalam pembelajaran PAI. *Artikel Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 2(2), 215–226.
- Situmorang, R. S., & Nababan, D. (2023). Kesehatan mental anak di era digital. *Merdeka: Artikel Ilmiah Multidisiplin*, 1(1), 184–187.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja: Literatur review. *Artikel Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25–31.
- Suryaputra, I. G. N. A., et al. (2023). Kesehatan mental dan hasil belajar murid. *Artikel Pendidikan dan Kesehatan Mental*.
- Suryaputra, I. G. N. A., et al. (2023). Motivasi belajar dan hasil belajar murid. *Artikel Pendidikan dan Kesehatan Mental*.
- Suryaputra, I. G. N. A., Yuningrat, N. W., Mudianta, I. W., & Indriaswuri, R. (2023). Penguatan pendidikan karakter di SD Dana Punia Singaraja melalui penerapan *mindfulness* berbasis filosofi ngayah. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 812.
- Sutanto, S., & Immanuela, G. (2022). Mengenal *mindfulness* bagi murid SMA. *Devotion: Artikel Pengabdian Psikologi*, 1(01), 11–20.
- Suwardiman, D. (2023). Peran penting keluarga dalam menjaga dan merawat individu yang mengalami gangguan mental. *Faletahan Health Journal*, 10(02), 216–221.
- Thursina, F. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental murid pada salah satu SMAN di Kota Bandung. *Artikel Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 19–30.
- Trikusyanti, R. N. (2022). Meditasi *mindfulness* sebagai upaya mengatasi masalah psikologis murid. *Artikel Ilmiah Pendidikan Dan Humaniora*, 6, 27–36.
- Tsary, D. I., Sari, I. N., Syamsi, I. L., Laila, K., & Amalina, N. S. (2024). Integrasi pembelajaran sosial emosional dalam mata pelajaran IPA sebagai upaya pencegahan tindakan perundungan di sekolah. *Artikel Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2), 6–6.
- Wijaya, C. N., Mustika, M. D., Bulut, S., & Bukhori, B. (2023). The power of e-recruitment and employer branding on Indonesian millennials' intention to apply for a job. *Frontiers in Psychology*, 13, 1062525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1062525>.
- Yandi, A., Putri, A. N. K., & Putri, Y. S. K. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar peserta didik (literature review). *Artikel Pendidikan Siber Nusantara*, 1(1), 13–24.