

**PENERAPAN PRINSIP PEMBELAJARAN MENDALAM DALAM
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERKESADARAN
DALAM PRAKTEK PEMBELAJARAN**

Ayuni¹, Muhammad Zaini Ilmi², Fidya Aisyah Asyifa³, Nur Istiqomah⁴, Ahmad
Suriansyah⁵, Maimunah⁶

¹²³⁴⁵Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Lambung Mangkurat

⁶Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat

¹2310125120021@mhs.ulm.ac.id, ²23101265110067@mhs.ulm.ac.id,

³2310125120043@mhs.ulm.ac.id, ⁴2310125120024@mhs.ulm.ac.id,

⁵maimunah@ulm.ac.id, ⁶a.suriansyah@ulm.ac.id

ABSTRACT

This article explores the application of deep learning principles to strengthen students' mindfulness in instructional settings. The study addresses the problem of limited learner awareness and the dominance of surface-level learning in classroom practices. The purpose is to examine how conceptual understanding, critical thinking, and reflective engagement within deep learning can enhance students' focused attention, emotional regulation, and conscious awareness. Using a literature review method, this article synthesizes theoretical perspectives and previous research to analyze the relationship between deep learning and mindfulness. The findings indicate that deep learning environments foster reflective thinking, intentional engagement, and meaningful knowledge integration, which collectively support the development of mindfulness skills. The review concludes that implementing deep learning principles can significantly improve both cognitive and affective aspects of learning, leading to more conscious and holistic learning experiences.

Keywords: *self-awareness, literature review, mindfulness, learning practices, deep learning, self-regulation*

ABSTRAK

Artikel ini membahas penerapan prinsip pembelajaran mendalam untuk meningkatkan kemampuan berkesadaran peserta didik dalam proses pembelajaran. Permasalahan yang diangkat adalah rendahnya kesadaran belajar dan dominasi pembelajaran tingkat permukaan di kelas. Tujuan kajian ini adalah menganalisis bagaimana pemahaman konseptual, berpikir kritis, serta keterlibatan reflektif dalam pembelajaran mendalam dapat memperkuat fokus perhatian, regulasi emosi, dan kesadaran diri siswa. Dengan menggunakan metode kajian

literatur, artikel ini menelaah teori serta penelitian terdahulu untuk memetakan hubungan antara pembelajaran mendalam dan mindfulness. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran mendalam mendorong berpikir reflektif, keterlibatan yang lebih intensional, serta integrasi pengetahuan yang bermakna, sehingga berkontribusi pada peningkatan kemampuan berkesadaran. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan prinsip pembelajaran mendalam mampu memperkuat aspek kognitif dan afektif peserta didik, serta mendukung pengalaman belajar yang lebih sadar dan holistik.

Kata Kunci: kesadaran diri, literatur review, mindfulness, praktik pembelajaran, pembelajaran mendalam, regulasi diri

A. Pendahuluan

Pembelajaran Mendalam adalah sebuah rumusan dan rancangan pendekatan pembelajaran terbaru yang dirancang dan disempurnakan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Pendekatan ini mulai diterapkan sejak awal tahun pelajaran 2025 sebagai wujud upaya untuk membentuk proses pembelajaran yang mendorong akan kemajuan pendidikan secara umum dan keseluruhan. Secara spesifik, pendekatan Pembelajaran Mendalam memiliki tiga prinsip utama yaitu : Berkesadaran, Bermakna dan Menggembirakan. Pendidikan di Indonesia saat ini masih memiliki berbagai macam tantangan dan hambatan, diantaranya adalah tantangan akan jawaban dari suatu harapan agar bagaimana caranya dapat mewujudkan proses pembelajaran yang efektif pada

kegiatan belajar mengajar. Proses belajar yang efektif adalah proses belajar yang mampu memberikan sesuatu hal yang berkesan membekas memori kebahagiaan belajar dalam diri siswa. Saat ini beberapa pembelajaran masih hadir dengan tidak mengesankan, tingkat motivasi masih rendah, siswa sering kali belum menyadari ia sedang mengalami proses belajar sehingga tidak terwujud pembelajaran yang berkesadaran dalam diri siswa serta lingkungan pembelajaran yang tidak menarik. Maka hadirilah dan muncullah suatu pendekatan yang berpusat pada siswa yang mengedepankan pada tiga prinsip utama guna membentuk kesadaran akan tujuan dan strategi belajar.

Tujuan dari penelitian Pembelajaran Mendalam ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai peningkatan kemampuan

yang berkesadaran dalam praktik kegiatan belajar. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa acuan, gambaran, contoh serta praktik baik yang dapat diambil bagi seluruh pihak yang ingin mengkaji maupun menerapkan implementasi Pendekatan Pembelajaran Mendalam di satuan pendidikan.

B. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan analisis deskriptif dari data yang diperoleh. Penelitian menyajikan hasil penelusuran mengenai penerapan prinsip pembelajaran mendalam dalam meningkatkan kemampuan berkesadaran praktek pembelajaran. Literatur review dilakukan dengan fokus pada artikel original yang memuat abstrak, pendahuluan, metode, dan hasil. Pencarian artikel dilakukan pada databes Sinta dengan kata kunci pembelajaran mendalam, mindfulness, kesadaran diri, literatur review, praktik pembelajaran, regulasi diri. Kriteria data jurnal yang digunakan meliputi:

1. Jurnal terbit rentang waktu maksimal 10 tahun terakhir (2016-2025).

2. Menggunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris, artikel original (Artikel penelitian).
3. Data Jurnal diperoleh melalui penelusuran artikel penelitian yang dipublikasikan di internet melalui kanal yang *open access seperti* Google Scholar, Pubmed, Sinta, dan lain sebagainya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Prinsip-Prinsip Pembelajaran Mendalam dalam Konteks Pendidikan

Pembelajaran mendalam merupakan pendekatan belajar yang mendorong pemahaman konsep secara menyeluruh. Pendekatan ini tidak sekadar menuntut siswa menghafal informasi, tetapi mengarahkan untuk benar-benar memahami konsep sehingga mampu menjelaskan, menghubungkan, dan menerapkannya dalam berbagai situasi. Menurut Marton & Säljö (dalam Rahmawati, et al. 2025), pendekatan pembelajaran mendalam memungkinkan siswa membangun pemahaman dengan menghubungkan pengetahuan baru dengan pengalaman atau konsep yang sudah dimiliki sebelumnya. Pendekatan ini membantu menghindari pemahaman

yang terfragmentasi, yaitu di mana informasi dipelajari secara terisolasi tanpa hubungan yang jelas dan bermakna antar konsep (McGregor, 2020).

Dalam pembelajaran mendalam, terdapat tiga prinsip utama, yaitu berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Ketiga prinsip ini tidak harus diterapkan secara berurutan, namun saling melengkapi dalam membangun proses belajar yang mendalam bagi peserta didik. Penerapan prinsip-prinsip tersebut diwujudkan melalui olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olahraga.

Prinsip berkesadaran atau *mindful* menekankan bahwa siswa harus hadir secara utuh mental, emosional, dan kognitif dalam proses pembelajaran (Mudian & Prasetyo, 2025). Rahmawati dan kawan-kawan (2025) menjelaskan bahwa berkesadaran merupakan pengalaman belajar yang muncul ketika peserta didik memiliki kesadaran untuk menjadi pembelajar aktif serta mampu meregulasi dirinya. Dalam konteks ini, siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan guru atau menjawab soal secara mekanis, tetapi juga sadar akan tujuan belajar, mengamati proses berpikirnya sendiri,

dan merefleksikan strategi belajar yang digunakan. Melalui refleksi berkesadaran, siswa dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka dalam belajar, serta secara aktif mengatur motivasi dan perhatian diri (*self-regulation*). Menurut Fitriani dan Santiani (2025), ketika peserta didik memiliki kesadaran dalam belajar, mereka akan mampu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang mendukung mereka menjadi pembelajar sepanjang hayat. Dengan kata lain, prinsip berkesadaran tidak hanya berdampak pada keberhasilan belajar jangka pendek, tetapi juga membentuk karakter dan pola pikir belajar yang berkelanjutan.

Prinsip pembelajaran bermakna atau *meaningful* mengarahkan agar materi yang diajarkan tidak terpisah dari konteks kehidupan siswa, tetapi relevan dengan pengalaman nyata. Hafidzhoh dan kawan-kawan (2023) menjelaskan bahwa proses ini melibatkan integrasi informasi baru dengan struktur pengetahuan yang telah dimiliki siswa, supaya pembelajaran menjadi lebih mudah dipahami dan diingat. Ketika siswa secara aktif mengaitkan fenomena baru dengan pengetahuan

sebelumnya, mereka membentuk pemahaman yang lebih mendalam dan tahan lama, berbeda dari pembelajaran berbasis hafalan yang umumnya bersifat dangkal. Selain itu, pembelajaran bermakna juga menekankan pentingnya pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*), di mana peserta didik diberi ruang untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar (Fitriani & Santiani, 2025). Metode seperti diskusi kelompok, proyek kolaboratif, dan penelitian mandiri menjadi sarana penting untuk mendorong keterlibatan tersebut. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai pengonstruksi pengetahuan yang mampu menerapkan konsep yang dipelajari dalam berbagai konteks yang berbeda dan menantang.

Sementara prinsip pembelajaran menggembarakan atau Joyful, fokus pada menciptakan suasana belajar yang positif, menyenangkan, dan memotivasi. Nur (2019) menyatakan bahwa pendekatan ini memadukan unsur keaktifan, kreativitas, efektivitas, dan rasa senang dalam proses belajar. Ketika siswa merasa senang dan terlibat secara emosional,

motivasi intrinsik akan tumbuh, dan keterlibatan mereka dalam aktivitas pembelajaran menjadi lebih tinggi. Lingkungan belajar yang “*joyful*” memungkinkan siswa untuk mengambil inisiatif, berpikir kreatif, dan berkolaborasi tanpa rasa takut gagal atau salah (Yulia, et al. 2025). Rasa positif inilah yang membangun fondasi bagi proses belajar yang berkelanjutan, karena siswa akan lebih termotivasi untuk kembali menjelajahi ide, bereksperimen, dan terus berkembang.

Secara keseluruhan, ketiga prinsip ini saling melengkapi dalam menciptakan pengalaman belajar yang utuh, sehingga siswa dapat berkembang menjadi pembelajar mandiri, bermakna, berkelanjutan.

2. Konsep Kemampuan Berkesadaran (*Mindfulness*) dalam Pendidikan

Kemampuan berkesadaran (*mindfulness*) dalam pendidikan dipahami sebagai keadaan ketika peserta didik mampu hadir secara penuh, fokus pada pengalaman pembelajaran saat ini, serta mampu mengamati pikiran dan emosinya secara sadar tanpa penilaian. Berkesadaran membantu siswa mengembangkan regulasi emosi, konsentrasi, serta sikap reflektif yang

penting dalam proses belajar. Penelitian Schonert-Reichl (2016) mengenai *Mindfulness-Based Education* pada siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa penerapan latihan mindfulness secara rutin meningkatkan perhatian, empati, dan regulasi emosi, serta menurunkan tingkat stres akademik. Hasil ini memperkuat bahwa berkesadaran memiliki dampak signifikan terhadap kesiapan belajar siswa. Penelitian Carsley, Khoury & Heath (2018) dalam konteks remaja menemukan bahwa intervensi mindfulness memiliki pengaruh tinggi terhadap peningkatan *resilience* dan fokus belajar. Siswa yang mengikuti program mindfulness menunjukkan peningkatan ketenangan mental dan kemampuan mengatasi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, penelitian Rachmawati & Suyadi (2020) menjelaskan bahwa praktik mindfulness dalam pembelajaran dapat memperkuat karakter positif siswa, khususnya kedisiplinan, kesabaran, dan kontrol diri. Pembiasaan latihan pernapasan sadar dan refleksi diri terbukti membantu siswa lebih siap mengikuti kegiatan pembelajaran. Penelitian

Sugianto (2021) yang mengkaji mindfulness pada mahasiswa pendidikan menunjukkan bahwa tingkat berkesadaran berhubungan positif dengan motivasi belajar dan kemampuan berpikir reflektif. Mahasiswa dengan skor mindfulness tinggi juga menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola beban tugas dan tekanan akademik. Studi Bakosh et al. (2016) pada siswa SMP di Amerika menunjukkan bahwa mendengarkan latihan mindfulness yang direkam (audio-guided mindfulness) selama 10 menit setiap pagi meningkatkan nilai akademik, terutama pada mata pelajaran yang menuntut konsentrasi tinggi seperti matematika dan bahasa. Selain itu, penelitian Dewi & Nuryana (2022) di sekolah menengah Indonesia menemukan bahwa mindfulness berperan penting dalam menurunkan perilaku impulsif siswa, serta meningkatkan ketenangan saat mengikuti penilaian. Siswa yang mempraktikkan mindfulness cenderung lebih tenang menghadapi evaluasi belajar dan menunjukkan pola berpikir lebih terstruktur.

Studi Kuyken et al. (2017) juga menegaskan bahwa peserta didik yang mengikuti program mindfulness

sekolah mengalami peningkatan *well-being*, penurunan kecemasan, serta peningkatan kemampuan memusatkan perhatian, yang semuanya berkontribusi langsung pada efektivitas pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan berkesadaran merupakan keterampilan penting dalam pendidikan modern. Mindfulness tidak hanya mendukung kesehatan mental peserta didik, tetapi juga memperkuat aspek kognitif seperti fokus, pemahaman konsep, dan kemampuan berpikir reflektif. Oleh karena itu, penerapan mindfulness sangat relevan untuk mendukung proses pembelajaran yang lebih bermakna dan holistik.

3. Hubungan Pembelajaran Mendalam dengan penguatan Kemampuan Berkesadaran

Berdasarkan penelitian (Maulana dkk, 2025) terdahulu yang telah ditinjau, didapatkan bahwa hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan motivasi belajar pada siswa, selain itu juga didapatkan peningkatan keterlibatan atau partisipasi siswa.

Hal tersebut dibuktikan dan dikuatkan pada pernyataan bagian hasil dan pembahasan subbab

dampak halaman 481 yang menyatakan bahwa : “Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa yang sebelumnya pasif menjadi aktif. Siswa juga mulai menyadari proses belajar mereka sendiri dan mampu memperbaiki kesalahan. terlihat dari kemampuan siswa mengaitkan materi dengan kehidupan nyata. Pendekatan ini memberi ruang bagi siswa untuk mengungkapkan pemikiran dan pengalaman mereka, yang pada akhirnya membangun *confidence* dan *agency*. Meski masih dalam tahap awal, munculnya kesadaran metakognitif menunjukkan awal perkembangan menjadi *self-regulated learners*.”

Berdasarkan Penelitian Tersebut dapat diartikan bahwa motivasi, partisipasi aktif, kemampuan mengaitkan dengan kehidupan nyata adalah salah satu bagian unsur dari keberhasilan pembentukan penguatan Berkesadaran. Hal ini menandakan bahwa Pendekatan Pembelajaran Mendalam efektif dalam membentuk Pembelajaran Berprinsip Berkesadaran. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran mendalam dapat membentuk Kesadaran, kesadaran dalam hal konteks belajar, difokuskan pada

pembentukan dalam diri siswa. Sesuai dengan tiga prinsip utama Pembelajaran Mendalam mampu secara upaya dan usaha berikhtiar dalam menghadirkan pembelajaran yang berkesadaran dibuktikan dengan penerapan Pembelajaran Mendalam yang selalu mengupayakan dan mengusahakan kefokuskan belajar tanpa gangguan dan distraksi, stimulus perasaan dengan mengolah perasaan dan pikiran serta memusatkan pembelajaran terhadap siswa agar pembelajaran berlangsung secara aktif di semua tahap baik perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi.

4. Implementasi Prinsip Pembelajaran Mendalam untuk Meningkatkan Berkesadaran dalam Praktik Pembelajaran

Implementasi dari prinsip pembelajaran mendalam dalam pendidikan saat ini menjadi semakin krusial, mengingat kebutuhan untuk menghasilkan siswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kesadaran diri, kemampuan reflektif, dan sensitivitas terhadap proses belajar mereka. Pembelajaran mendalam adalah pendekatan yang mendorong siswa untuk memahami konsep secara mendalam,

mengaitkan pengetahuan baru dengan pengalaman sebelumnya, serta meningkatkan kemampuan berpikir kritis. Pendekatan ini berpijak pada pemahaman bahwa belajar bukan hanya sekadar mengingat informasi, tetapi juga merupakan proses konstruksi makna yang membutuhkan pengalaman, analisis, dan refleksi.

Dalam praktiknya, pembelajaran mendalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk secara aktif menjelajahi materi melalui kegiatan yang merangsang pemikiran kritis, pemecahan masalah, dan kreativitas. Model pembelajaran seperti pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran berbasis masalah, metode studi kasus, dan pembelajaran reflektif dianggap sejalan dengan prinsip pembelajaran mendalam, karena menawarkan ruang bagi siswa untuk membangun pemahaman melalui pengalaman langsung. Dengan terlibat dalam proses penemuan dan refleksi, siswa belajar untuk menghubungkan teori dengan praktik, mengenali pola berpikir, serta secara sadar mengevaluasi strategi belajar mereka. Pengintegrasian prinsip mindfulness dalam pembelajaran mendalam

semakin meningkatkan kualitas pengalaman belajar. Mindfulness dalam konteks ini merujuk pada kemampuan siswa untuk sepenuhnya hadir dalam proses belajar, memperhatikan pengalaman kognitif dan emosional, serta mengamati proses berpikir tanpa menghakimi. Ketika siswa berlatih mindfulness, mereka lebih mampu mengatur fokus, mengurangi gangguan, dan meningkatkan pengaturan diri yang sangat penting untuk memahami materi dengan baik. Oleh karena itu, penggabungan pendidikan mendalam dan mindfulness menciptakan suasana belajar lebih reflektif, stabil secara emosional, mendukung tercapainya pemahaman yang mendalam.

Di samping itu, penerapan kedua prinsip ini juga dapat membantu siswa menghadapi tantangan di era digital yang sarat tekanan dan informasi yang melimpah. Siswa yang memiliki tingkat kesadaran tinggi cenderung lebih baik dalam menyaring informasi, mengelola stres akademik, dan mempertahankan motivasi intrinsik. Hal ini berdampak langsung pada kualitas pembelajaran mendalam, karena pemahaman konseptual hanya dapat dicapai ketika kondisi mental

dan perhatian siswa berada dalam keadaan optimal. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pembelajaran yang berbasis pada makna dan kesadaran diri cenderung menghasilkan prestasi akademik yang lebih stabil serta membentuk karakter pembelajar seumur hidup mampu beradaptasi dengan perubahan.

Pada akhirnya, penerapan pembelajaran mendalam yang dipadukan dengan prinsip mindfulness tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan pemahaman materi, tetapi juga memperkuat aspek emosional dan metakognitif siswa. Pendekatan ini mendorong siswa untuk mengambil tanggung jawab atas proses belajar mereka, melakukan refleksi secara teratur, dan mampu mengevaluasi kemajuan diri mereka dengan lebih jujur dan konstruktif. Pembelajaran seperti ini tidak hanya bernilai akademis, tetapi juga membentuk karakter dan kesiapan mental siswa untuk menghadapi tantangan di dunia nyata, menjadikannya strategi pendidikan yang relevan dan penting untuk diterapkan di berbagai jenjang pendidikan modern.

D. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa prinsip pembelajaran mendalam berperan dalam meningkatkan kemampuan berkesadaran siswa. Pembelajaran mendalam yang menekankan pemahaman konseptual, refleksi, dan keterlibatan aktif terbukti mendukung munculnya fokus perhatian, regulasi emosi, dan kesadaran diri, diperkuat oleh berbagai penelitian efektivitas *mindfulness* dalam pendidikan. Integrasi kedua pendekatan menciptakan proses belajar lebih bermakna, tenang, dan berorientasi pada pengembangan metakognitif serta *self-regulated learning*.

Saran yang diajukan adalah guru perlu konsisten menerapkan strategi pembelajaran mendalam dipadukan dengan latihan *mindfulness* sederhana di kelas. Selain itu, sekolah memberikan pelatihan agar pendidik mampu mengintegrasikan kedua konsep secara efektif. Penelitian selanjutnya, melakukan studi empiris yang mengukur pengaruh langsung integrasi *deep learning* dan *mindfulness* terhadap motivasi, fokus belajar, serta kesiapan akademik siswa pada berbagai jenjang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing mindful learning: Mindfulness instruction increases transfer of learning. *Learning and Instruction, 41*, 49–59.
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). *Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. Mindfulness, 9*(3), 693–707.
- Dewi, N. P., & Nuryana, I. (2022). Mindfulness sebagai upaya meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Karakter, 12*(1), 45–58.
- Gunawan, R. (2022). Deep Learning Approach in Higher Education: Enhancing Critical and Conscious Learning. Bandung: Pustaka Cendekia.
- Hafidzhoh, K. A. M., Madani, N. N., Aulia, Z., & Setiabudi, D. (2023). Belajar bermakna (Meaningful learning) pada pembelajaran tematik. *Student Scientific Creativity Journal, 1*(1), 390-397.
- Khamidah, S. N. N., Noviyanti, E. P. N. I., Kurniawati, M. S., Anggita, S. M., Akhiryani, Y., & Yulia, N. M. (2025). Pengaruh Pendekatan Joyfull Learning Dalam Mengembangkan Minat Belajar Anak Sekolah Dasar. *At-Ta'dib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, 2*(02), 165-174.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N.,

- Burnett, R., ... Huppert, F. (2017). The effectiveness of school-based mindfulness training: A randomized controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131.
- McGregor, S. L. T. (2020). Emerging from the deep: Complexity, emergent pedagogy and deep learning. *Northeast Journal of Complex Systems (NEJCS)*, 2(1), 2.
- Mudian, D., Prasetyo, A. F. (2025). Penerapan Prinsip Pembelajaran Mendalam (PM) berkesadaran (mindful), bermakna (meaningful), dan menggembirakan (joyful) dalam Mata Pembelajaran Bola Besar Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 2(3), 215-222.
- Rahmawati, Y., Mu'ti, A., Suyanto, S., & Herianingtyas, N. L. R. (2025). Pembelajaran Mendalam: Transformasi Pembelajaran Menuju Pendidikan Bermutu. *Jurnal Penelitian Kebijakan Pendidikan*, 18(1).
- Rachmawati, L., & Suyadi. (2020). Penerapan mindfulness dalam pendidikan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(2), 123–134.
- Santiani, S. (2025). Analisis Literatur: Pendekatan Pembelajaran Deep Learning dalam Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(3), 50-57
- Sari, M., & Putra, A. (2021). Mindfulness dalam Praktik Pembelajaran Modern. Jakarta: EduMedia Press.
- Schonert-Reichl, K. A. (2016). *Social and emotional learning and mindfulness in education: A review of the literature. The Future of Children*, 26(1), 137–155.
- Sugianto, A. (2021). Hubungan mindfulness dengan motivasi belajar dan kemampuan refleksi mahasiswa pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 7(1), 55–67.
- .