

Pembelajaran **MINDFUL**



Prof. Dr. Tri Wrahatnolo, M.Pd., MT.
Prof. Dr. Suparji, M.Pd.
Prof. Dr. Ekohariadi, M.Pd.

----- Pembelajaran ----- **MINDFUL**

Prof. Dr. Tri Wrahatnolo, M.Pd., M.T.

Prof. Dr. Suparji, M.Pd.

Prof. Dr. Ekohariadi, M.Pd.

PENERBIT KBM INDONESIA

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan
buku buku penulis di tanah air Indonesia.
Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

PEMBELAJARAN MINDFUL

*Copyright @2026 By Prof. Dr. Tri Wrahatnolo, M.Pd., M.T., dkk
All right reserved*

Penulis

Prof. Dr. Tri Wrahatnolo, M.Pd., M.T.

Prof. Dr. Suparji, M.Pd.

Prof. Dr. Ekohariadi, M.Pd.

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Sofitahm

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruahey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-278-126-5

Cetakan ke-1, Februari 2026

15,5 x 23 cm, viii + 179 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham
dan isi buku dilindungi undang-undang.
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan kesempatan yang diberikan, buku ini akhirnya dapat diselesaikan. Buku ini lahir dari kegelisahan sekaligus harapan terhadap arah pendidikan di era yang ditandai oleh percepatan teknologi, intensitas distraksi digital, dan perubahan sosial yang berlangsung begitu cepat. Di tengah situasi tersebut, muncul kebutuhan mendesak untuk menghadirkan pendekatan pembelajaran yang lebih sadar, lebih manusiawi, dan lebih berkelanjutan. Mindful Learning, sebagaimana dipaparkan dalam buku ini, menawarkan fondasi baru untuk memahami kembali hakikat belajar sebagai proses membangun perhatian, ketenangan, refleksi, dan kebijaksanaan.

Penyusunan buku ini berangkat dari pemahaman bahwa tantangan belajar pada abad ke-21 tidak dapat diselesaikan dengan strategi kognitif semata. Ledakan informasi, tekanan multitasking, perubahan kurikulum, hingga integrasi kecerdasan buatan telah menciptakan kondisi yang mempengaruhi cara peserta didik memusatkan perhatian, mengelola emosi, dan memaknai pembelajaran. Oleh karena itu, buku ini berupaya menghadirkan pendekatan yang menyatukan perspektif psikologi kognitif, neurosains, pedagogi, serta nilai-nilai humanistik. Setiap bab disusun tidak hanya untuk menghadirkan teori dan hasil penelitian mutakhir, tetapi juga memberikan panduan praktis, kerangka implementasi, dan ruang refleksi bagi pendidik, siswa, dan pembaca umum.

Dengan menghadirkan konsep-konsep seperti regulasi diri, pembelajaran reflektif, mindful teaching, hingga integrasi mindfulness dalam kurikulum dan teknologi, buku ini diharapkan dapat menjadi rujukan komprehensif bagi mereka yang ingin memperkuat kualitas pembelajaran di tengah disrupsi digital. Lebih dari itu, buku ini mengajak pembaca untuk melihat pendidikan sebagai proses pembentukan manusia secara utuh—yang mencakup aspek kognitif, afektif, sosial, spiritual, dan ekologis. Mindful Learning memberi kita ruang untuk kembali menegaskan bahwa pendidikan sejatinya adalah perjalanan kesadaran, bukan sekadar akumulasi informasi.

Akhir kata, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberi inspirasi, dukungan, dan kesempatan dalam proses penyusunan karya ini. Semoga buku ini dapat menjadi kontribusi kecil namun bermakna dalam upaya membangun ekosistem pendidikan yang lebih hadir, lebih peduli, dan lebih berorientasi masa depan. Semoga pula buku ini menginspirasi pendidik, peneliti, pembuat kebijakan, dan para pembelajar di berbagai tingkatan untuk terus mengembangkan praktik pendidikan yang menumbuhkan kehadiran batin dan kualitas kemanusiaan. Dengan kesadaran penuh, marilah kita melangkah menuju pendidikan yang memerdekakan dan memanusiakan.

Surabaya, 25 November 2025

— TIm Penulis

SAMBUTAN

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Salam sejahtera bagi kita semua.

Dengan penuh rasa syukur dan apresiasi, saya menyambut terbitnya buku ini sebagai sebuah kontribusi ilmiah yang sangat bermakna bagi pengembangan dunia pendidikan, khususnya dalam menghadapi tantangan era digital yang semakin kompleks. Buku *Mindful Learning* ini hadir pada saat yang tepat, ketika institusi pendidikan di seluruh dunia tengah mencari pendekatan baru untuk memperkuat kualitas pembelajaran, kesehatan mental, serta ketahanan psikologis peserta didik dalam lingkungan belajar yang sarat distraksi, tekanan, dan perubahan cepat.

Sebagai sebuah karya akademik yang menyatukan perspektif psikologi kognitif, neurosains, pedagogi, dan nilai-nilai humanistik, buku ini memberikan pemahaman komprehensif tentang bagaimana mindfulness dapat diintegrasikan secara strategis dalam proses pembelajaran modern. Berbagai konsep yang diuraikan—mulai dari regulasi diri, fokus mendalam, pembelajaran reflektif, hingga mindful teaching dan ekosistem pembelajaran berkelanjutan—memberikan landasan teoretis sekaligus panduan praktis yang sangat dibutuhkan oleh pendidik, mahasiswa, dan para pemangku kebijakan pendidikan.

Saya percaya bahwa pendekatan *mindful learning* bukan hanya trend pedagogis, tetapi merupakan kebutuhan mendesak bagi pendidikan masa kini dan masa depan. Di tengah perkembangan

kecerdasan buatan, perubahan pola interaksi, serta meningkatnya kompleksitas sosial, praktik pembelajaran yang berlandaskan kesadaran penuh menjadi pilar penting dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara emosional, empatik, dan berkarakter. Buku ini memberikan kontribusi nyata dalam menjawab tantangan tersebut dan menawarkan visi pendidikan yang lebih manusiawi, adaptif, dan berkelanjutan.

Akhirnya, saya menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada penulis yang telah menghadirkan karya yang begitu kaya, mendalam, dan relevan dengan kebutuhan pendidikan abad ke-21. Semoga buku ini memberikan manfaat yang luas dan menjadi rujukan penting dalam upaya memperkuat kualitas pendidikan nasional. Saya berharap pembaca dapat menemukan inspirasi dan wawasan baru untuk membangun lingkungan belajar yang lebih sadar, penuh makna, dan berpihak pada kemanusiaan.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

— Prof. Dr. Bambang Yulianto, M.Pd.

Direktur Sekolah Pascasarjana
Universitas Negeri Surabaya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR -----	i
SAMBUTAN -----	iii
DAFTAR ISI-----	v
DAFTAR GAMBAR-----	ix
BAB 1 PENDAHULUAN-----	1
1.1 Definisi <i>Mindful Learning</i> -----	2
1.2 Definisi Dan Prinsip Dasar <i>Mindfulness</i> Dalam Pembelajaran. -----	7
1.3 Perbedaan <i>Mindless</i> VS <i>Mindful Learning</i> -----	11
1.4 Relevansi <i>Mindful Learning</i> Di Era Digital -----	16
1.5 Tantangan Modern-----	18
BAB 2 LANDASAN TEORETIS <i>MINDFUL LEARNING</i> -----	21
2.1 Perspektif Psikologi Kognitif -----	21
2.2 Hubungan Atensi, Memori Kerja, Dan Regulasi Diri Dengan Kualitas Pembelajaran-----	23
2.3 Perspektif <i>Neurosains</i> -----	25
2.4 Efek <i>Mindfulness</i> Pada Otak: <i>Prefrontal Cortex</i> , <i>Amygdala</i> , Dan <i>Attentional Networks</i> . -----	27
2.5 Pembelajaran Reflektif Dan <i>Self-Regulated Learning</i> ----	28
BAB 3 TANTANGAN <i>MINDFUL LEARNING</i> DALAM ERA <i>ARTIFICIAL INTELLIGENCE</i> -----	35
3.1 Distraksi Digital -----	36
3.2 <i>Overload</i> Informasi Dan Keputusan Cepat-----	38
3.3 Ketergantungan Teknologi Dan Hilangnya Refleksi---	41
3.4 Ikhtisar Tantangan <i>Mindful Learning</i> Dalam Era AI ----	45

BAB 4 PRAKTIK-PRAKTIK MINDFUL LEARNING-----	47
4.1 <i>Breath Anchoring</i> -----	47
4.2 <i>Mindful Note-Taking</i> -----	48
4.3 <i>Single-Task Deep Learning</i> -----	50
4.4 <i>Mindful Break Dan Grounding</i> -----	55
4.5 <i>Mindful Problem-Solving</i> -----	59
BAB 5 TEKNOLOGI DAN MINDFUL LEARNING-----	65
5.1 <i>Personalized & Adaptive Mindful Learning</i> -----	66
5.2 <i>AI Sebagai Pendukung Kesadaran Reflektif</i> -----	72
5.3 <i>Aplikasi Dan Platform Mindful Study</i> -----	78
BAB 6 MEMBANGUN EKOSISTEM MINDFUL LEARNING BERKELANJUTAN-----	85
6.1 <i>Peran Lembaga Pendidikan</i> -----	87
6.2 <i>Peran Guru Dan Dosen</i> -----	93
6.3 <i>Peran Siswa Dan Komunitas Pembelajar</i> -----	97
6.4 <i>Kolaborasi Dengan Stakeholder</i> -----	103
BAB 7 KEBIJAKAN DAN PROGRAM INSTITUSIONAL ----	109
7.1 <i>Kerangka Kebijakan Institusional</i> -----	109
7.2 <i>Integrasi Mindfulness Dalam Kurikulum</i> -----	110
7.3 <i>Program Pelatihan Dan Pengembangan Profesional Pendidik</i> -----	111
7.4 <i>Penguatan Sistem Dukungan Kesejahteraan Peserta Didik</i> -----	112
7.5 <i>Infrastruktur Teknologi Untuk Mendukung Mindful Learning</i> -----	112
7.6 <i>Evaluasi Dan Monitoring Program</i> -----	113
7.7 <i>Kerangka Kerja Implementasi Mindful Learning</i> -----	113
7.8 <i>Kurikulum Mindfulness</i> -----	118
7.9 <i>Indikator Evaluasi Dan Pengukuran</i> -----	124
BAB 8 MASA DEPAN MINDFUL LEARNING: PEMBELAJARAN DENGAN HATI DAN PIKIRAN -----	131
8.1 <i>Integrasi Kognitif, Afektif, Dan Spiritual</i> -----	133
8.2 <i>Pembelajaran Yang Transformatif Dan Humanis</i> -----	137

8.3	Visi Pendidikan 2050: Menuju Ekosistem Pembelajaran Humanis, Adaptif, Dan Berkelanjutan -----	140
BAB 9 PENUTUP-----		143
9.1	Relevansi <i>Mindful Learning</i> Dalam Dunia Yang Penuh Perubahan. -----	144
9.2	Ajakan Menuju Pendidikan Yang Lebih Sadar, Manusiawi, Dan Berkelanjutan.-----	148
DAFTAR PUSTAKA -----		151
INDEKS -----		165
LAMPIRAN 1: CONTOH RENCANA PEMBELAJARAN -----		171
LAMPIRAN 2: CONTOH RENCANA PEMBELAJARAN		
TAMBAHAN-----		175
	<i>LESSON PLAN 1 — Interpersonal Mindfulness: Mindful Listening & Mindful Speaking -----</i>	<i>175</i>
	<i>LESSON PLAN 2 — Mindful Reading -----</i>	<i>176</i>
	<i>LESSON PLAN 3 — Anti-Distraksi Digital -----</i>	<i>177</i>

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Diagram Hubungan Atensi, Memori Kerja, Dan
Regulasi Diri Dengan Kualitas Pembelajaran 24

Gambar 2.2 Ikhtisar Landasan Teoritis Mindful Learning 34

Gambar 3.1 Ikhtisar Tantangan *Mindful Learning* Dalam Era AI... 46

Gambar 7.1 Alur Kurikulum Mindfulness..... 123

DAFTAR PUSTAKA

- Alimardani & Hashemi (2022). *AI in Education & Mindfulness* (Open-access)
- Alshammari, R. (2020). *Reflective Note-Taking and Its Effect on Learning*.
https://www.researchgate.net/publication/343723985_Reflective_Note_Taking
- Ariga, A., & Lleras, A. (2011). *Brief and rare mental “breaks” keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements*. *Cognition*, 118(3), 439–443.
<https://doi.org/10.1016/j.cognition.2010.12.007>
- Baddeley, A. (2003). Working Memory: Looking Back and Looking Forward. *Nature Reviews Neuroscience*. (Open-access summaries widely available)
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Bamber, M. D., & Morpeth, R. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10, 203–216.
- Barrett, P., Zhang, Y., Moffat, J., & Kobbacy, K. (2015). A holistic, multi-level analysis identifying the impact of classroom design on pupils’ learning. *Building and Environment*, 89, 118–133.
<https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2015.02.013>

- Bellinger, D. B., DeCaro, M. S., & Ralston, P. A. (2015). Mindfulness, cognitive load, and learning. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0301-2>
- Bennike, I., Wieghorst, A., & Kirk, U. (2017). Online Mindfulness Training Increases Attention and Decreases Mind Wandering. *Consciousness and Cognition*, 56, 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2017.09.008>
- Berto, R. (2014). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 350–361. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.06.001>
- Bishop, S. R., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bjork, R. A., Dunlosky, J., & Kornell, N. (2013). Self-regulated learning: Beliefs, techniques, and illusions. *Annual Review of Psychology*, 64, 417–444.
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning Experience into Learning*. Routledge.
- Boyle, J. R. (2010). Note-Taking Skills in the Classroom. *Journal of Learning Disabilities*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022219409353025>
- Brewer, J. A., et al. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *PNAS*, 108(50), 20254–20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>
- Britton, W. B., Lindahl, J. R., Cooper, D. J., Canby, N. K., & Palitsky, R. (2021). Defining and measuring meditation-related adverse effects. *Current Opinion in Psychology*, 40, 49–54.
- Brookfield, S. (1995). *Becoming a Critically Reflective Teacher*. Jossey-Bass.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cain, M.S. (2016). *Distracted by Technology: Effects on Attention and Learning*. (Open-access PDF tersedia di repositori akademik)
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- CASEL. (2023). *What is SEL?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org>
- Chi, M. T. H., & Wylie, R. (2014). The ICAP framework: Linking cognitive engagement to active learning outcomes. *Educational Psychologist*.
- Craik, F. I. M., & Lockhart, R. S. (1972). Levels of Processing: A Framework for Memory Research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Sage.
- Dabbagh, N., & Kitsantas, A. (2012). Personal Learning Environments, Social Media, and Self-Regulated Learning. *Internet and Higher Education*, 15(1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.06.002>
- Damşa, C., et al. (2010). *Shared epistemic agency: An empirical study*. Instructional Science.
- Dewey, J. (1933). *How we think*. D.C. Heath.
- Davidson, R. J., & Dahl, C. (2018). Outstanding challenges in scientific research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 62–65.

- Dirkx, J. M. (2006). Engaging emotions in adult learning: A Jungian perspective on emotion and transformative learning. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 109,15–26. <https://doi.org/10.1002/ace.204>
- Dewey, J. (1933). *How We Think*. D.C. Heath.
- D'Mello, S., & Graesser, A. (2015). *Feeling, thinking, and computing with affect-aware learning technologies*. The Cambridge Handbook of Computing Education Research.
- D'Mello, S. (2021). *Affective computing in education*. **Computers in Human Behavior**. (Google Scholar)
- Dörfler, T., & Kyndt, E. (2023). *Self-regulated learning and mindfulness in education*. Educational Psychology Review. (Google Scholar)
- Farb, N. A. S., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2012). *Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention*. Social Cognitive and Affective Neuroscience. PubMed Central
- Felver, J. C., Hoyos, C., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7, 34–45. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-4>
- Fixsen, D. L., Naoom, S. F., Blase, K. A., et al. (2005). *Implementation Research: A Synthesis of the Literature*. University of South Florida. <https://nirn.fpg.unc.edu>
- Flavell, J. H. (1979). *Metacognition and cognitive monitoring*. American Psychologist, 34(10), 906–911.
- Floridi, L., & Cowls, J. (2019). A Unified Framework of Five Principles for AI in Society. *Harvard Data Science Review*. <https://hdsr.mitpress.mit.edu/pub/10jsh9d1>
- Fullan, M., & Langworthy, M. (2014). *A Rich Seam: How New Pedagogies Find Deep Learning*. Pearson.
- Gee, J. P. (2021). *Teaching, learning, literacy in our high-risk high-tech world*. Routledge.

- Greeson, J. (2009). Mindfulness Research Update. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10–18.
<https://doi.org/10.1177/1533210108329862>
- Hafenbrack, A. C., et al. (2014). Mindfulness meditation reduces sunk-cost bias. *Psychological Science*, 25(2), 369–376.
<https://doi.org/10.1177/0956797613503853>
- Hinrichsen, J., & Coombs, A. (2013). The five resources of critical digital literacy: A framework for curriculum integration. *Research in Learning Technology*, 21.
<https://doi.org/10.3402/rlt.v21i0.21334>
- Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. *Center for Curriculum Redesign*.
<https://curriculumredesign.org>
- Holmes, W., et al. (2022). *Artificial intelligence in education: Promises and implications*. UNESCO. (Open access PDF)
- Hölzel, B. K., et al. (2011). How does mindfulness meditation work? *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
<https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.
- Hooker, K. E., & Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*.
<https://doi.org/10.1891/0889-8391.22.4.270>
- Huberty, J., Puzia, M., Larkey, L., et al. (2019). Efficacy of the Mindfulness Meditation App “Calm” to Reduce Stress: Randomized Controlled Trial. *JMIR*, 21(6).
<https://doi.org/10.2196/12556>
- Hyland, T. (2015). *Mindfulness and Learning: Celebrating the Affective Dimension of Education*. Springer.

- Ifenthaler, D., & Yau, J. Y.-K. (2020). Utilizing learning analytics for study success. *The Internet and Higher Education*. (Google Scholar)
- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., et al. (2017). Enhancing teacher well-being and classroom emotional climate through a mindfulness-based professional development program. *Mindfulness*, 8(1), 78–89. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-1>
- Jennings, P. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. Norton.
- Jennings, P. & Greenberg, M. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
<https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Ferguson, R. (2019). Learning analytics: past, present, and future. *British Journal of Educational Technology*.
- Jones, S. M., Brush, K., Bailey, R., et al. (2017). *Navigating Social and Emotional Learning from the Inside Out*. Harvard Graduate School of Education.
<https://www.wallacefoundation.org>
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.04.006>
- Ju, R., & Wu, J. (2021). *Mindfulness in digital learning environments and its impact on engagement*. Education and Information Technologies.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness for Beginners*. Sounds True.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are*. Hyperion Books.(Preview tersedia di Google Books)
- Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karpicke, J. D., & Roediger, H. L. (2008). *The critical importance of retrieval for learning*. *Science*, 319(5865), 966–968.
<https://doi.org/10.1126/science.1152408>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). *Effects of mindfulness on psychological health: A review*. **Clinical Psychology Review**. (Open access)
- Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2011). *Mindfulness and emotional reactivity*. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 112–117.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.044>
- Kim, N., et al. (2023). *AI-generated prompts and reflective journaling*. (Google Scholar)
- Kostons, D., Van Gog, T., & Paas, F. (2012). *Self-assessment accuracy and metacognitive skills*. *Learning and Instruction*.
- Kuyken, W., et al. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme (MiSP). *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>
- Langer, E. (2016). *The power of mindful learning*. Da Capo Press.
- Langer, E., & Moldoveanu, M. (2000). *Mindfulness research and the future*. *Journal of Social Issues*.
<https://doi.org/10.1111/0022-4537.00174>
- Langer, E. J. (2014). *Mindfulness*. Da Capo Press.

- Langer, E. (1997). *The Power of Mindful Learning*. Addison-Wesley. (Ringkasan dan kutipan tersedia di Google Books & portal akademik)
- Langer, E. (1993). A Mindful Education. *Educational Psychologist*, 28(1), 43–50.
https://doi.org/10.1207/s15326985ep2801_4
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.
- Levine, L. (2019). Stress and its impact on cognitive functioning. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 395–421.
- Liu, D., et al. (2017). *Adaptive learning systems: A review*. IEEE Transactions on Learning Technologies.
- Long, D., & Magerko, B. (2020). What is AI literacy? *Proceedings of the 2020 CHI Conference*.
<https://dl.acm.org/doi/10.1145/3313831.3376727>
- Luberto, C. M., et al. (2018). A systematic review of the effects of meditation interventions on empathy and compassion. *Mindfulness*, 9(3), 708–723.
- Mark, G. et al. (2016). The Cost of Interrupted Work. *CHI '16 Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858172>
- Mark, G. (2015). *Multitasking and Mental Workload*. University of California, Irvine.
https://www.ics.uci.edu/~gmark/Home_page/Research.html
- Meiklejohn, J., et al. (2012). *Integrating mindfulness training into K–12 education*. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.
<https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Meyer, D. E., Evans, J. E., & Rubinstein, J. S. (2001). *Executive control of cognitive processes in task switching*. APA PsycNet.
<https://psycnet.apa.org/record/2001-16931-002>
- Mezirow, J. (2000). *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Progress*. Jossey-Bass.
- Miyake, A., et al. (2000). *The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex task performance*. *Cognitive*

- Psychology, 41(1), 49–100.<https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Moon, J. A. (1999). *Reflection in Learning and Professional Development*. Routledge.
- Mrazek, M. D., et al. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>
- Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). *The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking*. Princeton University. <https://www.princeton.edu/~acup/MuellerOppenheimer.pdf>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Noddings, N. (2013). *Caring: A Relational Approach to Ethics and Moral Education* (2nd ed.). University of California Press.
- OECD. (2021). *21st Century Children: Promoting Well-being in Schools*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b7f33425-en>
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. (2009). *Cognitive control in media multitaskers*. Stanford University. <https://profiles.stanford.edu/clifford-nass>
- Orr, D. (2004). *Earth in Mind: On Education, Environment, and the Human Prospect*. Island Press.
- Ostafin, B. D., & Kassman, K. T. (2012). Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and Cognition*, 21(2), 1031–1036. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.02.014>
- Palmer, P. J. (2011). *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. Jossey-Bass.

- Paris, S. G., & Winograd, P. (1990). *How Metacognition Can Promote Academic Learning*. In B. F. Jones & L. Idol (Eds.), *Dimensions of Thinking*.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Sage Publications.
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). *International Handbook of Emotions in Education*. Routledge.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton.
- Purser, R. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater Books.
- Rodgers, C., & Raider-Roth, M. (2006). Presence in teaching. *Teachers and Teaching*, 12(3), 265–287. <https://doi.org/10.1080/13450600500467548>
- Rogers, C. (1983). *Freedom to Learn for the 80s*. Merrill.
- Rosenberg, R. S., et al. (2015). Real-time feedback for meditation using brain-computer interface technology. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(1), 1–7.
- Rosen, L. D., Lim, A., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2014). An Empirical Examination of the Educational Impact of Text Message Interruptions During College Lectures. *Educational Psychology*, 34(5). <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.920079>
- Roeser, R. W., et al. (2012). *Mindfulness training and teachers' professional development*. Child Development Perspectives. (Google Scholar)
- Roeser, R. W., et al. (2014). *Mindfulness in student learning and well-being*. *Educational Psychologist*, 49(2), 123–145. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014>.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., et al. (2013). Mindfulness training and teacher well-being. *Mindfulness*, 4, 1–14.

- Schmalz, D. L., et al. (2021). Grounding techniques and their impact on stress and emotional regulation. *Journal of Mental Health Counseling*, 43(3), 245–260.
<https://doi.org/10.17744/mehc.43.3.04>
- Schonert-Reichl, K. (2019). Social and emotional learning and teachers. *Future of Children*, 29(1), 137–155.
<https://futureofchildren.princeton.edu>
- Schonert-Reichl, K. A., et al. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a mindfulness-based school program. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.
- Segal, Z., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression*. Guilford Press.
- Semple, R., & Lee, J. (2015). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children*. Guilford Press.
- Shanafelt, T., & Noseworthy, J. (2017). Executive Leadership and Physician Well-being: Addressing Burnout. *Mayo Clinic Proceedings*. (Open-access via PMC)
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shapiro, S., Brown, K., & Astin, J. (2011). *Toward the integration of meditation into higher education*. In *Contemplative Practices in Higher Education*. SUNY Press.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. W. W. Norton.
- Smallwood, J., & Schooler, J. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487–518.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331>
- Sterling, S. (2011). Transformative Learning and Sustainability. *Journal of Transformative Education*, 9(1).
<https://doi.org/10.1177/1541344611429902>

- Sullivan, A., & Pfefferbaum, B. (2021). Challenges of academic pressure and student mental health. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 30(1).
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.08.006>
- Sweller, J. (2011). Cognitive Load Theory. *Psychology of Learning and Motivation*, 55, 37–76.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>
- Tan, C.-M. (2014). *Search Inside Yourself*. HarperCollins.
- Tang, Y.-Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225.
<https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Thomson, D. R., et al. (2015). *Vigilance and sustained attention*. In APA Handbook of Human Systems Integration.
<https://doi.org/10.1037/14526-016>
- Treleaven, D. (2018). *Trauma-Sensitive Mindfulness*. W. W. Norton.
- UNESCO. (2020). *Education for Sustainable Development: A Roadmap*. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org>
- UNESCO. (2021). *Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org>
- UNESCO. (2015). *Rethinking Education: Towards a Global Common Good?*
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232555>
- Van Cappellen, P., & Saroglou, V. (2012). Awe and religious/spiritual emotions: Effects on happiness and prosociality. *Frontiers in Psychology*, 3, 1–17.
- Van Dam, N. T., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61.
- Ward, A., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2).
<https://doi.org/10.1086/691462>

- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103–134.
- Weare, K. (2015). Implementing mindfulness in schools: An evidence-based guide. *Mindfulness in Schools Project* (MiSP). <https://mindfulnessinschools.org>
- Weare, K. & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(suppl_1). <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>
- Wenger, E. (1998). *Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity*. Cambridge University Press.
- Wenger-Trayner, B., & Wenger-Trayner, E. (2015). *Learning in Landscapes of Practice*. Routledge.
- Zajonc, A. (2013). *Contemplative Pedagogy*. Center for Contemplative Mind in Society.
- Zeidan, F. et al. (2010). Mindfulness Meditation Improves Cognition. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zimmerman, B. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J. (1989). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement*. Springer.

INDEKS

A

Amygdala 17, 25-27, 56, 61, 134

Ariga, A. 55, 57

Atensi 3,7-10, 13, 14, 16, 17, 21, 22, 24, 25, 32, 33, 36, 38, 47, 50, 53,
55, 57, 62, 66, 79, 80, 83, 86, 87, 94, 96-99, 103, 114, 120, 133, 144

B

Baddeley, A. 21,

Baer, R. A. 6, 125,

Bamber, M. D. 106, 113,

Barrett, P. 91,

Bellinger, D. B.. 68

Bennike, I 80

Berto, R. 58

Bishop, S. R. 3, 9, 60

Bjork, R. A. 134

Boud, D. 29, 81

breath anchoring 47, 48, 52, 69, 98, 115

Brewer, J. A. 56

Brookfield, S. 29

Brown, K. W 8, 101, 103, 109, 114, 131,

Burnout 18, 19, 57, 90, 111

C

Cain, M.S. 18

Carsley, D. 11

CASEL 141

Chi, M. T. H. 75,

contemplative pedagogy 119, 121, 136

cognitive overload 40, 41, 53, 57, 68, 69, 80

Craik, F. I. M. 50

Creswell, J. D. 100, 127

D

Dabbagh, N., 82

Damşa, C., 77,

Davidson, R. J., 132, 144

decision fatigue 40, 41

deep learning 9, 50- 54, 58, 95,

Dewey, J. 28, 72,

Dirkx, J. M. 138

D'Mello, S. 68, 76

Dörfler, T. 67,

distraksi 3, 6,8, 9, 12, 15, 17-19, 21, 23, 25, 27, 32, 33, 35-37, 41, 51-54,
57, 66-69, 72, 78-80, 83, 85, 89, 96--99, 101, 115, 117, 121, 125,
131 ,133, 138,

F

Felver, J. C. 118, 166

Ferguson, R. 74

Fullan, M., 139

G

Gee, J. P. 67

Greeson, J. 82,

H

Hafenbrack, A. C. 61

Headspace 65, 79, 80, 106, 112

Hinrichsen, J. 138,

Holmes, W. 65, 70, 75, 80, 86,
Hölzel, B. K. 11, 27, 33, 56, 57, 61, 63, 131, 133, 134
Hooker, K. E., 8
Huberty, J. 65, 79

I

Ifenthaler, D. 68
insight timer 79, 106
interpersonal awareness 146

J

Jennings, P. 85, 88, 90, 116, 120
Jones, S. M. 103, 109, 114
Junco, R., 53

K

Kabat-Zinn, 2, 4, 7, 79, 94, 99, 105, 118, 125, 145
Kaplan, S. 55
Karpicke, J. D. 57
Keng, S. L. 67
Kiken, L. G 63
Kostons, D. 73
Kuyken, W. 104, 113, 116, 120

L

Levine, L. . 100
Liu, D. 42, 67
Long, D., 140
Luberto, C. M. 135

M

Mark, G. 18, 19, 36, 51, 82,
Meiklejohn, J. 7, 110, 114, 119, 124

memori kerja 6, 21-25, 36, 39-40, 49-50, 52, 53, 57, 60, 82, 94, 99, 125, 133, 144

Meyer, D. E. 51

Mezirow, J. 137

metacognitive 6, 8, 10, 49, 52, 54, 73

mindful break & grounding 57-59

mindless 12- 14, 16, 17

mindfulness 1-12,18,20-21, 26-27, 31, 33,47,49-52,54-57,59-63, 66-71,78-96, 97-134, 143-146,

mindful learning 2, 12, 14-18, 21-22, 26, 35, 39, 43, 45, 46, 48, 54, 64-66, 70- 71, 85- 88, 91-94, 96-100, 102-103, 105-114, 117-118, 123,-124, 126-128, 130-136, 142-147, 173-175

mindful note-taking 48-50, 95, 98, 121

mindful problem-solving 57-59

Mrazek, M. D. 6, 49, 52, 57, 62,

Mueller, P. A. 49

multitasking 12, 17-19, 21, 35, 36, 40, 50, 51, 53, 55, 57, 65, 69, 94, 126, 134, 144, 145

N

Nakamura, J. 69

Neff, K. 15, 126

neurosains 21, 25, 26, 50, 61, 133

Noddings, N. 133, 137

O

OECD 32

Ophir, E. 36, 50

Orr, D. 140

Ostafin, B. D.. 60, 62

P

Palmer, P. J. 135

Paris, S. G. 31
Patton, M. Q. 128
personalized & adaptive mindful learning 66, 67, 69-71
perspective taking 13
platform mindful study 73, 78, 79, 89, 97
prefrontal cortex 11, 15, 21, 25-27, 41, 47, 56, 61, 133
Pekrun, R., 134
Porges, S. W. 56
Purser, R. 5, 71, 78

R

regulasi diri 21, 22, 24
Rosenberg, R. S. 131
Rosen, L. D. 17, 32, 36, 66, 80, 89
Roeser, R. W. 6, 8, 14, 104, 111, 115

S

Schmalz, D. L. 55, 56
Schonert-Reichl, K. A. 136
Segal, Z. 67
Semple, R., 107, 112
Shanafelt, T. 19
self-regulated learning 15, 21, 28, 30, 33, 42, 67, 69, 73, 84, 90, 99, 121, 134, 144, 164, 177
single-task deep learning 50-54, 95
Shapiro, S. L. 5, 8, 10, 14, 31, 101, 103, 109, 114, 125, 131
Siegel, D. J. 97, 100
Smallwood, J. 13, 55
Sterling, S. 140
Sullivan, A. 91
Sweller, J. 19, 22, 40, 53, 69, 81, 95

T

Tang, Y-Y. 11, 15, 27, 56, 61, 63

Thomson, D. R. 55

Treleaven, D. 121

U

UNESCO 75, 139, 141, 145

V

Van Cappellen P. 135

Van Dam, 97, 102

W

Ward, A. 83

Waters, L. 132

Weare, K. 116, 123

Wenger, E. 100

Wenger-Trayner, 101

Z

Zajonc, A. 121

Zeidan, F. 82, 84, 94, 98, 125

Zenner, C., 6, 9, 117, 118, 126

Zimmerman, B. J. 10, 22, 30, 67, 73, 90, 99, 144, 164

LAMPIRAN 1: CONTOH RENCANA PEMBELAJARAN

Topik : *Mindful Breathing untuk Fokus Belajar*
Durasi : 45 menit
Jenjang : SMA/SMK
Blok : Fondasi Personal Mindfulness

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah sesi, siswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan konsep mindful breathing secara sederhana.
2. Melakukan latihan mindful breathing selama 3–5 menit.
3. Mengidentifikasi perubahan fokus, perasaan, dan kondisi tubuh sebelum dan sesudah latihan.
4. Menggunakan mindful breathing sebagai strategi untuk meningkatkan fokus saat belajar.

B. Materi Pembelajaran

1. Pengertian mindfulness (Kabat-Zinn, 2015).
2. Fungsi mindful breathing dalam regulasi emosi dan fokus.
3. Teknik pernapasan dasar: inhale—pause—exhale.
4. Refleksi pengalaman pribadi.

C. Metode Pembelajaran

1. *Experiential practice* (latihan langsung).
2. *Guided reflection*.
3. *Peer discussion*.
4. *Contemplative journaling*.

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pembukaan (5 menit)

- Guru melakukan *mindful check-in*: "Apa yang kalian rasakan saat ini?"
- Penjelasan singkat tentang tujuan sesi.

2. Pemaparan Materi (10 menit)

- Penjelasan konsep dasar *mindful breathing*.
- Guru menjelaskan manfaatnya dengan merujuk penelitian yang relevan (misalnya: Tang et al., 2015; Felver et al., 2016).

3. Praktik Mindful Breathing (10 menit)

- Guru memandu latihan selama 3–5 menit.
- Instruksi: fokus pada napas, sadari pikiran yang datang, kembali ke napas ketika terdistraksi.

4. Refleksi Individu (10 menit)

Siswa menuliskan pengalaman mereka dalam jurnal refleksi:

- Apa yang mereka rasakan?
- Apakah ada perubahan pada fokus atau emosi?

5. Diskusi Kelompok (5 menit)

- Siswa berdiskusi secara berpasangan mengenai pengalaman latihan.
- Guru memfasilitasi dialog reflektif.

6. Penutup (5 menit)

- Guru merangkum pembelajaran.
- Guru memberikan ajakan untuk mencoba *mindful breathing* 1 menit sebelum belajar di rumah.

E. Penilaian

1. Jurnal refleksi siswa.
2. Keaktifan pada diskusi.
3. Observasi performa selama latihan.

F. Bahan dan Media

1. Musik meditasi lembut (opsional).
2. Ruangan tenang.
3. Buku jurnal siswa.

LAMPIRAN 2: CONTOH RENCANA PEMBELAJARAN TAMBAHAN

Berikut tiga rencana pembelajaran tambahan:

LESSON PLAN 1 — INTERPERSONAL MINDFULNESS: MINDFUL LISTENING & MINDFUL SPEAKING

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu:

1. Menjelaskan konsep komunikasi berkesadaran
2. Melakukan latihan *mindful listening* dalam percakapan
3. Mengelola reaksi emosional saat mendengarkan atau berbicara
4. Membangun interaksi empatik dan reflektif

B. Durasi

45–60 menit

C. Materi Kunci

1. Prinsip *non-judgment*, *non-reactivity*, dan *empathetic presence*
2. Teknik *STOP* (*Stop–Take a breath–Observe–Proceed*)
3. Model percakapan *mindful*

D. Langkah Pembelajaran

1. Pembukaan (5 menit)

Guru menjelaskan pentingnya komunikasi sadar.

2. Latihan Mini Breathing (3 menit)

Untuk mempersiapkan atensi dan kehadiran mental.

3. Pemaparan Materi (7 menit)

Bedakan *hearing vs listening*, *talking vs mindful speaking*.

4. Latihan Pasangan (20 menit)

- Siswa A berbicara 2 menit tentang pengalaman hari ini
- Siswa B hanya mendengarkan tanpa menyela
- Tukar peran
- Diskusikan apa yang dirasakan

5. Diskusi Kelas (10 menit)

Apa tantangan terbesar? Apa manfaatnya?

6. Penutup (5 menit)

Guru menekankan aplikasi dalam diskusi kelas & kehidupan sehari-hari.

E. Penilaian

1. Observasi partisipasi
2. Refleksi tertulis 1 paragraf

LESSON PLAN 2 — MINDFUL READING

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu:

1. Membaca teks dengan atensi penuh
2. Mengidentifikasi distraksi saat membaca
3. Menggunakan teknik *mindful pauses* untuk meningkatkan pemahaman
4. Menghubungkan isi bacaan dengan refleksi diri

B. Durasi

45 menit

C. Materi

1. Teknik membaca perlahan (*slow reading*)
2. Metode *Pause–Breathe–Reflect*
3. Journaling reflektif pasca-bacaan

D. Langkah Pembelajaran

1. Pembukaan (5 menit)

Guru memancing diskusi: “Apa yang membuat kita sering tidak fokus saat membaca?”

2. Latihan Grounding (2 menit)

Fokus pada tubuh sebelum membaca.

3. Pemaparan Teknik (8 menit)

Guru menjelaskan:

- baca 1 paragraf → berhenti → tarik napas → ringkas dalam hati
- sadari pikiran yang keluar jalur

4. Praktik Membaca (15 menit)

Siswa membaca teks pendek (1–2 halaman) dengan teknik mindful reading.

- ***Journaling Reflektif (10 menit)***

Siswa mengisi catatan:

- Distraksi apa yang muncul?
- Bagaimana menjaga fokus?
- Apa insight yang muncul?

5. Penutup (5 menit)

Siswa berbagi pengalaman.

E. Penilaian

1. Catatan refleksi
2. Pemahaman materi melalui mikro-quiz

LESSON PLAN 3 — ANTI-DISTRAKSI DIGITAL

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu:

1. Mengidentifikasi pola distraksi pribadi
2. Menggunakan strategi mindful untuk mengelola notifikasi dan gadget
3. Membangun *digital boundary* sehat saat belajar

4. Menerapkan *focus block practice*

B. Durasi

45–60 menit

C. Materi

1. Jenis distraksi: visual, audio, internal, digital
2. Konsep *stimulus control*
3. Teknik *Focus–Break–Reflect Cycle*

D. Langkah Pembelajaran

1. Pembukaan (5 menit)

Guru memutar grafik peningkatan distraksi digital (opsional).

2. Self-Assessment (10 menit)

Siswa menjawab kuesioner:

- Berapa kali mengecek HP selama 1 jam?
- Apa aplikasi yang paling mengganggu?

3. Pemaparan Materi (10 menit)

Guru menjelaskan:

- bagaimana notifikasi memicu *dopamine loop*
- bagaimana *attention residue* muncul

4. Latihan Focus Block (15 menit)

- HP diletakkan di kotak/di balik meja
- Latihan 10 menit fokus membaca atau mengerjakan tugas
- Catat gangguan internal yang muncul

5. Diskusi (10 menit)

Apa yang paling sulit? Apa strategi yang mungkin membantu?

6. Penutup (5 menit)

Guru mendorong siswa membuat *Personal Digital Mindfulness Plan*.

E. Penilaian

1. Rencana personal siswa
2. Catatan distraksi internal