

# Efektivitas mindful learning dalam konteks pendidikan di Indonesia (2000-2024): Sebuah studi meta analisis

Ryan Angga Pratama<sup>12,\*</sup>, Adhilla Salsabila Putri Artha<sup>3</sup>, Nurfitri Zainal Abidin<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Matematika, Universitas Balikpapan, Balikpapan, Indonesia

<sup>2</sup>Department of Curriculum and Instruction, Mersin University, Mersin, Türkiye

<sup>3</sup>Department of Psychology, Mersin University, Mersin, Türkiye

<sup>4</sup>Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*Korespondensi: ryan.angga@uniba-bpn.ac.id

© Pratama dkk., 2024

## Abstract

This meta-analysis study aimed to explore how effective the implementation of mindful learning is in the context of education in Indonesia, the factors that moderate its effectiveness, and how the effectiveness of mindful learning varies based on the moderator variables determined by the researcher. A total of 12 studies were obtained from literature searches on the Garuda, Google Scholar, ERIC, and Semantic Scholar databases, as well as assisted searches using AI Tools SciSpace and Publish or Perish 8 software. Furthermore, the effect measures were combined according to the Random Effects Model (REM), and the data analysis was performed using CMA v3 software. The study showed that mindful learning had a significant effect with an effect size of 0.983.95% CI [0.702.1,263], which was included in the "moderate" category. In addition, the effectiveness of mindful learning was also influenced by moderator variables such as the bound variable ( $Q=7.701, p<0.05$ ), education level ( $Q=8.389, p<0.05$ ), and region ( $Q=7.257, p<0.05$ ). However, it was not affected by the number of students ( $Q=1.222, p>0.05$ ). In detail, from the results of this study, it is recommended that mindful learning is effective in improving (consecutively) learning outcomes, self-control, and knowledge competence. Mindful learning is also effectively applied at universities, high schools, and elementary levels, and mindful learning has so far succeeded in providing a positive learning effect in the Sumatra, Java, and Bali regions; other areas have not been implemented. It is hoped that the results of this research can be the basis for stakeholders in the world of education, such as teachers, schools, and education offices, to optimize the quality of learning in Indonesia, especially in supporting the implementation of the Deep Learning approach carried out by the Minister of Education, with mindful learning as one of the main elements.

**Keywords:** *Mindful learning*, Indonesian Education, Effect Measures, Meta-Analysis

## Abstrak

Studi meta-analisis ini bertujuan untuk mengeksplorasi seberapa besar efektivitas implementasi *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia, faktor-faktor yang memoderasi efektivitasnya, serta bagaimana variasi efektivitas *mindful learning* berdasarkan variabel moderator yang ditetapkan peneliti. Sebanyak 12 studi diperoleh dari pencarian literatur pada basis data Garuda, Google Scholar, ERIC, dan Semantic Scholar, serta pencarian dibantu menggunakan AI Tools SciSpace dan perangkat lunak Publish or Persih 8. Selanjutnya, ukuran efek digabungkan sesuai dengan Model Efek Acak dan analisis data

dilakukan menggunakan perangkat lunak CMA v3. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindful learning* berpengaruh signifikan dengan ukuran efek sebesar 0.983,95% CI [0.702,1.263] yang termasuk dalam kategori “sedang”. Selain itu, efektivitas *mindful learning* juga dipengaruhi oleh variabel moderator seperti variabel terikat ( $Q=7.701, p<0.05$ ), jenjang pendidikan ( $Q=8.389, p<0.05$ ), dan wilayah ( $Q=7.257, p<0.05$ ). Namun, tidak dipengaruhi oleh jumlah siswa ( $Q=1.222, p>0.05$ ). Secara detail, dari hasil studi ini, direkomendasikan bahwa *mindful learning* efektif untuk meningkatkan (secara berturut-turut) hasil belajar, kontrol diri, dan kompetensi pengetahuan. *Mindful learning* juga efektif diterapkan di Universitas, SMA, lalu jenjang SD, serta *mindful learning* sejauh ini berhasil memberikan efek positif pembelajaran di wilayah Sumatra, Jawa, dan Bali; wilayah lain belum diterapkan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pemangku kepentingan di dunia pendidikan, seperti guru, sekolah, dan dinas pendidikan, untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran di Indonesia, khususnya dalam mendukung implementasi pendekatan Deep Learning yang diusung oleh Mendikdasmen, dengan *mindful learning* sebagai salah satu elemen utamanya.

**Kata kunci:** *Mindful learning*, Pendidikan Indonesia, Ukuran Efek, Meta-Analisis

**How to Cite:** Pratama, R. A., Artha, A. S. P., & Abidin, N. Z. (2024). Efektivitas Mindful learning Dalam Konteks Pendidikan di Indonesia (2000-2024) : Sebuah Studi Meta Analisis. *Primatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 13(2), 77–92. <https://doi.org/10.30872/primatika.v13i2.4483>

## PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia telah menghadapi tantangan besar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, terlebih dalam menghadapi Indonesia Emas 2045. Faktor seperti rendahnya keterlibatan siswa, tingkat stres yang tinggi, serta hasil belajar yang tidak optimal telah menjadi masalah utama. Sebagai respons terhadap permasalahan ini, berbagai pendekatan inovatif dalam pembelajaran mulai diperkenalkan, salah satunya adalah *Mindful learning*. Hal ini penting dilakukan mengingat di era digital yang sarat dengan distraksi, kemampuan siswa untuk mempertahankan fokus dan kesadaran penuh selama proses pembelajaran menjadi tantangan krusial yang perlu diatasi.

*Mindful learning*, berakar pada konsep mindfulness, menawarkan pendekatan yang menekankan pada kesadaran penuh dalam setiap proses pembelajaran yang dijalani, dengan tujuan meningkatkan perhatian, refleksi, dan keterlibatan siswa (Kabat-Zinn, 1990; Langer, 1989). *Mindful learning* dalam konteks pendidikan dapat diartikan sebagai pendekatan yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman belajar. Pendekatan ini berfokus pada peningkatan kualitas perhatian, pengelolaan stres, dan pengembangan fleksibilitas kognitif siswa. Dalam tulisannya, Jon Kabat-Zinn (1990) sebagai salah satu tokoh utama dalam pengembangan mindfulness dalam pendidikan, menekankan bahwa dengan meningkatkan kesadaran dan perhatian, individu dapat mengelola kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kualitas belajar. Sementara itu, Ellen Langer (1989) menambahkan dimensi kognitif dalam *mindful learning*, dengan menekankan pentingnya keterbukaan dan fleksibilitas dalam berpikir, yang memungkinkan siswa untuk lebih aktif



berpartisipasi dan berpikir kritis dalam proses pembelajaran. Sehingga, secara eksplisit, Langer (1997) menawarkan bahwa pendekatan ini menekankan pada pengembangan kesadaran, perhatian, dan regulasi diri dalam konteks pembelajaran. Schonert-Reichl & Lawlor (2010) dan Rooser dkk. (2013) pun mengungkapkan bahwa praktik pembelajaran ini dinilai mampu mengurangi stres dan memperbaiki kualitas hasil belajar.

Berbagai penelitian telah menunjukkan dampak positif *mindful learning* terhadap proses dan hasil pembelajaran. Studi terdahulu mengungkapkan bahwa *mindful learning* berpengaruh terhadap kemampuan membaca kreatif siswa (Saputro dkk., 2024), meningkatkan kompetensi menulis (Saputra dkk., 2020), meningkatkan kontrol diri siswa (Reza dkk., 2023; Blegur & Amseke, 2024; Sumbaga, 2024), meningkatkan kompetensi pengetahuan (Analya dkk., 2021; Gayatri dkk., 2023), berpengaruh terhadap spiritualitas (Chowmas, 2021), memberikan kebahagiaan dan aktivitas positif (Ardiati, 2019), menurunkan tingkat stres dan emosi negatif (Maharani, 2016), meningkatkan minat belajar siswa (Rapiadi dkk., 2023), dan berujung pada meningkatkan hasil belajar (Manalu, 2015; Tejawati, 2016; Chowmas dkk., 2023; Abdurrochim dkk., 2024). Namun, terdapat temuan lain dari Marsidi (2018) yang mengungkapkan bahwa *mindful learning* tidak dapat meningkatkan emosi positif secara signifikan.

Meskipun beberapa studi telah dilakukan untuk mengkaji efektivitas *mindful learning* di berbagai wilayah di Indonesia, hasil-hasil penelitian tersebut masih bersifat fragmentaris dan belum memberikan gambaran komprehensif tentang dampaknya secara keseluruhan. Ditambah lagi, dalam beberapa waktu ke depan, tantangan penerapan Deep Learning yang digagas oleh Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen) Republik Indonesia, dimana di dalamnya memuat tiga elemen utama diantaranya *Mindful Learning*, *Meaningful Learning*, dan *Joyful Learning* (Puspapertiwi & Nugroho, 2024). Selain itu, terdapat kesenjangan dalam literatur yang ada, dimana belum adanya sintesis sistematis terhadap berbagai temuan penelitian tentang efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia. Oleh karena itulah, Glass (1976) menegaskan bahwa meta-analisis komprehensif diperlukan untuk mengintegrasikan temuan-temuan yang ada dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas *mindful learning* melalui kesimpulan yang lebih kuat dan *generalizable* serta menelusuri potensi faktor-faktor moderator yang memengaruhi efektivitasnya. Sehingga, tim peneliti merasa perlu melakukan penelitian ini dan diharapkan studi ini dapat memberikan landasan empiris yang kuat untuk pengembangan kebijakan dan praktik *mindful learning* yang lebih efektif dalam sistem pendidikan Indonesia, serta dapat sebagai pedoman bagi guru, kepala sekolah, dan bahkan pemangku pendidikan daerah maupun pusat.

## METODE

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan meta-analisis terhadap studi-studi empiris tentang efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia, dengan

fokus pada tiga pertanyaan penelitian: (1) Seberapa besar efektivitas implementasi *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia?, (2) Faktor-faktor apa saja yang memoderasi efektivitas implementasi *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia?, serta (3) Bagaimana variasi efektivitas *mindful learning* berdasarkan variabel moderator yang ditetapkan?

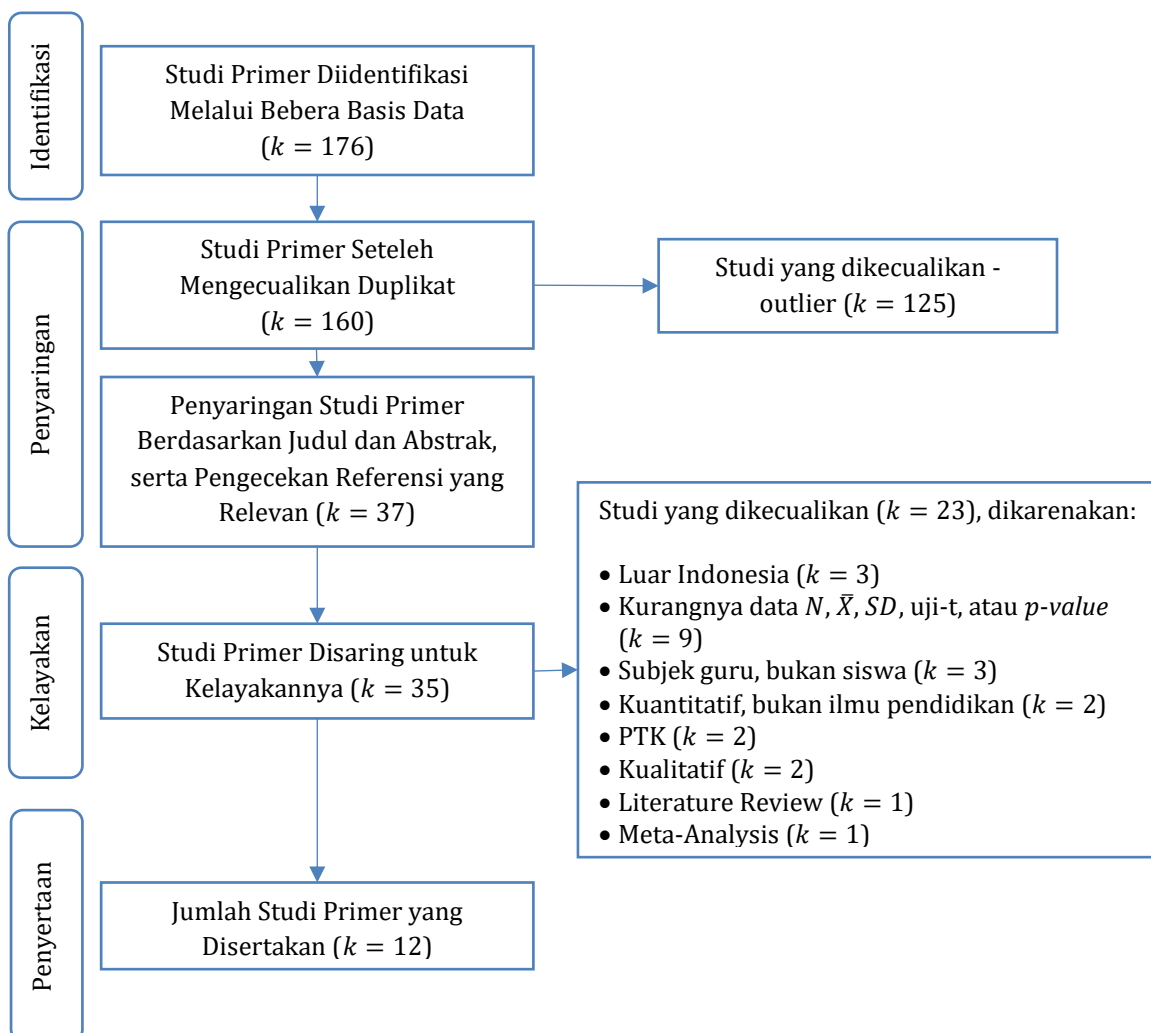
Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis untuk mengevaluasi dan menggabungkan hasil dari berbagai studi yang relevan mengenai *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia. Sebanyak 12 studi memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan ke dalam studi meta-analisis ini. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan diantaranya:

1. Diterbitkan 25 tahun terakhir (antara tahun 2000 dan 2024).
2. Diterbitkan sebagai skripsi, tesis, disertasi, prosiding, ataupun artikel penelitian yang berbahasa Indonesia maupun Inggris; namun penelitian hanya dilakukan di Indonesia.
3. Memuat efektivitas/pengaruh/dampak *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia.
4. Merupakan penelitian eksperimen, baik pra maupun kuasi eksperimen.
5. Melaporkan ukuran sampel ( $N$ ), mean ( $\bar{x}$ ), dan standar deviasi (SD), atau melaporkan hasil uji parametrik (uji  $t$  atau  $P$  value).
6. Kelompok belajar melibatkan siswa/i pada tingkat SD, SMP, SMA, atau Universitas. Studi-studi yang tidak termasuk ke dalam enam kriteria inklusi tersebut, akan dikeluarkan dari studi meta-analisis ini.

Pencarian literatur berlangsung sejak akhir bulan Oktober 2024 hingga pertengahan November 2024. Beberapa basis data seperti Garuda, Google Scholar, ERIC, serta Semantic Scholar digunakan untuk melakukan pencarian literatur dengan menggunakan berbagai kombinasi istilah pencarian sebagaimana berikut ini: “[pengaruh *mindful learning* OR mindful teaching]”, “[efektivitas *mindful learning* OR mindful teaching]”, “[effectiveness AND *mindful learning* OR mindful teaching]”, serta “[pembelajaran OR penerapan OR implementasi AND *mindful learning* OR mindful teaching]”. Tim peneliti juga *crosscheck* dengan pencarian langsung di laman utama Google, pencarian menggunakan perangkat lunak Publish or Perish 8, dan juga menggunakan beberapa AI Tools tambahan seperti SciSpace.

Sebanyak 176 studi penelitian berhasil diidentifikasi pada tahap awal. Setelah itu, dilakukan penyaringan lebih lanjut, diperoleh 16 duplikasi, hingga mengecek satu per satu berdasarkan judul dan abstrak, sehingga diperoleh 35 studi yang berpotensi relevan dengan topik penelitian yang ditetapkan. Peneliti juga mengecek studi yang berpotensi relevan dengan metode “bola salju”, yakni menggunakan pencarian ulang pada daftar referensi dari studi yang telah diidentifikasi sebelumnya, dimana pada akhirnya diperoleh 12 studi yang memenuhi semua kriteria inklusi yang ditetapkan. Adapun untuk memastikan kualitas dan validitas studi yang dimasukkan ke dalam studi meta-analisis ini, kualitas masing-masing studi akan dinilai menggunakan pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) seperti yang tampak pada Gambar 1 (Moher dkk., 2009). Selain itu, pada

tahap akhir analisis data, tim peneliti juga melakukan uji bias publikasi (akan dibahas berikutnya).



**Gambar 1.** Diagram alir proses pencarian literatur berdasarkan kriteria inklusi

Tim peneliti menganalisis dengan menggunakan perangkat lunak Comprehensive Meta-Analysis (CMA v3). Secara berurutan, yang dilakukan diantaranya: (1) menghitung indeks ukuran efek (Hedges'  $g$ ), (2) penentuan model efek acak, (3) uji heterogenitas, (4) analisis variabel moderator, serta (5) mengevaluasi bias publikasi. Indeks ukuran efek Hedges'  $g$  digunakan untuk menghitung efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia. Adapun ukuran efek (*effect size*) yang dihitung dapat diinterpretasikan sebagai "lemah" jika antara 0 dan 0.20, "kecil" jika antara 0.21 dan 0.50, "sedang" jika antara 0.51 dan 1.0, dan "kuat" jika lebih besar dari 1.0 (Cohen dkk., 2007).

Setelah menentukan indeks, tim peneliti menghitung ukuran efek rata-rata studi meta-analisis ini guna menjawab pertanyaan penelitian pertama. Ukuran efek rata-rata dihitung dengan Model Efek Acak (*Random Effect Model/REM*), sebagaimana disarankan oleh Borenstein dkk. (2009) bahwa jika studi primer dikumpulkan dari satu bidang penelitian, disarankan untuk menggunakan model efek acak tanpa

melakukan uji heterogenitas. Namun, sekalipun model efek acak yang digunakan, tim peneliti juga tetap menghitung uji heterogenitas dengan menggunakan statistik  $Q$  dan  $P$  value untuk melihat varians ukuran efek dari setiap studi. Adapun dalam studi meta-analisis ini, digunakan hipotesis nol ( $H_0$ ) untuk menyatakan varians ukuran efek pada setiap studi adalah homogen, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) menyatakan bahwa varians ukuran efek pada setiap studi adalah heterogen. Jika diperoleh hasil tolak  $H_0$ , maka dapat dinyatakan bahwa varians ukuran efek keseluruhan studi yang dianalisis adalah heterogen, sehingga terdapat potensi untuk melakukan analisis variabel moderator guna menyatakan heterogenitas efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia. Heterogenitas diinterpretasikan menurut indeks  $I^2$ , dimana menurut Higgins dkk. (2003), nilai  $I^2$  hingga 25% dianggap “heterogenitas rendah”, hingga 50% dianggap “heterogenitas sedang”, dan hingga 75% dianggap “heterogenitas tinggi”.

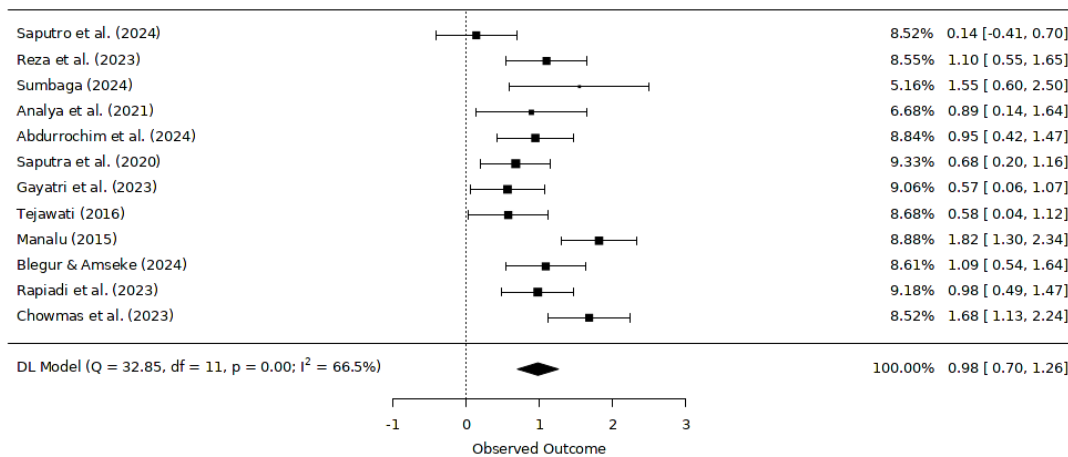
Selanjutnya, untuk menjawab pertanyaan penelitian kedua dan ketiga pada studi meta-analisis ini, analisis variabel moderator dilakukan menurut variabel terikat, jenjang pendidikan, jumlah siswa, dan wilayah. Terakhir, dalam menjaga kualitas studi, tim peneliti perlu mengevaluasi apakah terdapat bias publikasi dalam studi meta-analisis ini melalui beberapa uji, diantaranya *Funnel plot* (Borenstein dkk., 2009), metode *trim and fill* (Duval & Tweedie, 2000), *Egger's intercept test* (Egger dkk., 1997) ataupun *Begg and Mazumdar Rank Correlation* (Begg & Mazumdar, 1994), serta *Rosenthal's Fail-Safe N* (Rosenthal, 1979).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Sebanyak 12 studi yang memenuhi kriteria inklusi dipilih dan digunakan. Semua data dari masing-masing studi tersebut kemudian diekstraksi dan berdasarkan perhitungan menggunakan perangkat lunak Comprehensive Meta-Analysis (CMA v3), terdapat 1 studi dengan pengaruh “lemah” (0 – 0.20), 6 studi dengan pengaruh “sedang” (0.51 – 1.00), dan 5 studi dengan pengaruh “kuat” (lebih dari 1.00). Secara visual, hasil analisis ukuran efek tersebut dapat dilihat pada *Forest plot* yang disajikan dalam Gambar 2. Berdasarkan *Forest plot*, diketahui bahwa ukuran efek dari 12 studi atau artikel-artikel penelitian tersebut tidaklah seragam dan tentu ukuran efek setiap studi berada pada interval yang berbeda-beda. Studi yang memiliki ukuran efek paling tinggi yaitu Manalu (2015) berada pada 1.817,95%  $CI$  [1.296,2.338] dan yang memiliki ukuran efek paling rendah yaitu Saputro dkk. (2024) berada pada 0.140,95%  $CI$  [-0.415,0.694]. Pada *Forest plot* pula, terlihat bahwa pada model efek acak, ukuran efek keseluruhan dari studi meta-analisis ini dapat dinyatakan sebagai: 0.983,95%  $CI$  [0.702,1.263];  $p < 0,001$ . Jika dikaitkan dengan klasifikasi ukuran efek menurut Cohen dkk. (2007), maka dapat dinyatakan bahwa ukuran efek tersebut berada dalam kategori “sedang”, yang berarti *mindful learning* berpengaruh positif dalam konteks pendidikan di Indonesia (2000-2024). Adapun nilai Interval Prediksi sebesar [0.036, 1.930] mencerminkan interval harapan nilai efek dari studi individu yang baru di masa

depan. Interval ini lebih luas dibandingkan dengan interval kepercayaan karena memperhitungkan variasi antara studi yang berbeda.



**Gambar 2.** Hasil analisis ukuran efek pada *Forest plot*

Selanjutnya, hasil dari perhitungan uji Z untuk menentukan signifikansi statistik, berdasarkan hasil perhitungan, skor z ditemukan sebesar 6.874. Hasil ini dapat dikatakan signifikan secara statistik pada taraf  $p < 0,000$ . Berdasarkan Gambar 2 pula, nilai Q yang diperoleh adalah 32.846 dan nilai  $p = 0.000 < 0.05$ . Dengan demikian, distribusi ukuran efek ditemukan heterogen pada  $p < 0.05$ , yakni ukuran efek aktual bervariasi dari tiap-tiap studi. Begitu pula pada derajat variasi ukuran efek antarstudi tercermin dari nilai I<sup>2</sup> sebesar 66.51% yang berarti bahwa 66.51% variansi ukuran efek yang diamati mencerminkan persentase variabilitas yang disebabkan oleh heterogenitas yang sebenarnya (bukan karena kesalahan sampling). Dengan demikian, penelitian ini mempunyai “heterogenitas yang sedang” karena nilai I<sup>2</sup> sebesar 66.51% melampaui 50% (Higgins dkk., 2003).

Selanjutnya, dari 12 studi yang diobservasi pada studi meta-analisis ini, dikonfirmasi bahwa dalam uji heterogenitas memiliki perbedaan varians ukuran efek yang signifikan ( $Q = 32.846$ ;  $p < 0,000$ ). Sebagaimana diungkapkan oleh Borenstein dkk. (2009), jika nilai Q signifikan ( $Q > \chi^2$ ,  $p < 0.05$ ), maka sebagian varians ukuran efek dijelaskan oleh variabel kontinu, dengan kata lain variabel tersebut berhubungan dengan ukuran efek dan modelnya signifikan. Berdasarkan pernyataan tersebut, terdapat potensi untuk melakukan analisis lanjutan variabel moderator guna menyatakan sumber varians pada setiap ukuran efek. Perlu diketahui pula, langkah ini dilakukan sekaligus untuk menjawab pertanyaan penelitian kedua dan ketiga, dimana peneliti perlu menganalisis tingkat karakteristik studi dengan menguji pengaruh variabel moderator terhadap 12 ukuran efek dari 12 studi primer. Adapun jika terdapat data yang hilang atau tidak lengkap dari studi-studi tersebut akan hapus atau keculikan, sehingga tiap-tiap karakteristik akan berbeda jumlahnya dikarenakan beberapa studi tidak secara tersurat menampilkan data yang diinginkan peneliti. Hasil studi meta-analisis untuk masing-masing karakteristik studi disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Meta Analisis Setiap Karakteristik Studi

| Group                     | k | Combined Effect Size (Hedges' g) | Heterogeneity              |    |       |
|---------------------------|---|----------------------------------|----------------------------|----|-------|
|                           |   |                                  | Between Classes Effect (Q) | df | p     |
| Variabel terikat          |   |                                  | 7.701                      | 2  | 0.021 |
| a. Hasil Belajar          | 5 | 1.199                            |                            |    |       |
| b. Kompetensi Pengetahuan | 3 | 0.487                            |                            |    |       |
| c. Kontrol Diri           | 3 | 1.160                            |                            |    |       |
| Jenjang pendidikan        |   |                                  | 8.389                      | 2  | 0.015 |
| a. SD                     | 4 | 0.566                            |                            |    |       |
| b. SMA                    | 4 | 1.167                            |                            |    |       |
| c. Universitas            | 4 | 1.258                            |                            |    |       |
| Jumlah siswa              |   |                                  | 1.222                      | 1  | 0.269 |
| a. < 30 siswa             | 5 | 0.727                            |                            |    |       |
| b. > 30 siswa             | 7 | 1.081                            |                            |    |       |
| Wilayah                   |   |                                  | 7.257                      | 2  | 0.027 |
| a. Bali                   | 2 | 0.626                            |                            |    |       |
| b. Jawa                   | 6 | 0.806                            |                            |    |       |
| c. Sumatra                | 3 | 1.485                            |                            |    |       |

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui secara umum bahwa *group* Variabel terikat, Jenjang pendidikan, dan Wilayah memoderasi efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia (studi dari tahun 2000-2024):

### 1. Variabel terikat

Pada karakteristik Hasil Belajar, diperoleh ukuran efek sebesar 1.199 (kategori “tinggi”) yang menunjukkan bahwa *mindful learning* sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar. Begitu halnya pada Kontrol Diri diperoleh ukuran efek 1.160 yang berarti bahwa *mindful learning* berpengaruh signifikan pada pengendalian diri siswa. Namun, pada karakteristik Kompetensi Pengetahuan, diperoleh ukuran efek sebesar 0.487 (kategori “sedang”), yang berarti *mindful learning* memberikan dampak yang cukup signifikan pada kompetensi pengetahuan siswa. Adapun *Heterogeneity* ( $Q = 7.701 > \chi^2$ ,  $p = 0.021 < 0.05$ ) signifikan, yang berarti ada variabilitas yang cukup besar antarstudi, sehingga moderator berperan dalam menjelaskan perbedaan ini.

### 2. Jenjang pendidikan

Pada karakteristik Universitas dan SMA, diperoleh ukuran efek masing-masing 1.258 dan 1.167 (berkategori “tinggi”), namun pada jenjang SD diperoleh ukuran efek 0.566 (kategori “sedang”). Adapun *Heterogeneity* ( $Q = 8.389 > \chi^2$ ,  $p = 0.015 < 0.05$ ) signifikan, menunjukkan bahwa perbedaan antarjenjang pendidikan memiliki pengaruh penting. Dapat dilihat bahwa efektivitas *mindful learning* cenderung lebih besar pada jenjang Universitas dan SMA dibandingkan SD. Studi dengan jenjang SMP tidak diperoleh pada studi meta-analisis ini.

### 3. Jumlah siswa

Pada karakteristik < 30 siswa, diperoleh ukuran efek yang lebih rendah daripada ukuran efek yang diperoleh pada karakteristik > 30 siswa. Adapun *Heterogeneity* ( $Q = 1.222 < \chi^2$ ,  $p = 0.269 > 0.05$ ) tidak signifikan, yang menunjukkan bahwa

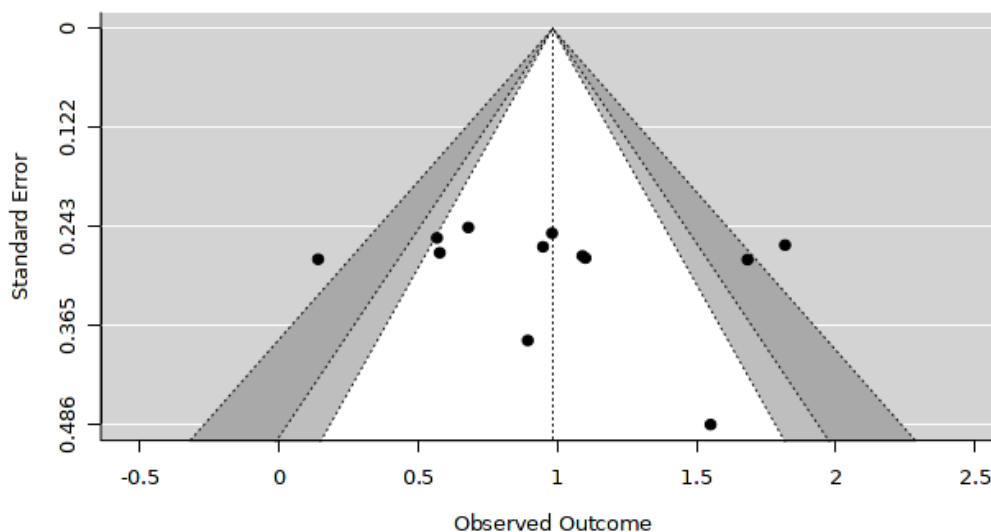


jumlah siswa tidak berperan besar dalam memengaruhi efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia (studi dari tahun 2000-2024). Artinya, guru tidak perlu khawatir terkait dengan banyaknya siswa di kelas tatkala menerapkan *mindful learning*. Efektivitas *mindful learning* konsisten terlepas dari apakah diterapkan pada kelompok siswa dengan jumlah kecil ataupun besar.

#### 4. Wilayah

Tanpa bermaksud mendiskreditkan daerah tertentu, peneliti mencoba menyajikan karakteristik studi didasarkan pada wilayah atau lokasi dilaksanakannya *mindful learning*. Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, pada karakteristik Pulau Sumatra memperoleh ukuran efek tertinggi yakni 1.485 (kategori “tinggi”) dibandingkan daerah lainnya. Adapun *Heterogeneity* ( $Q = 7.257 > \chi^2$ ,  $p = 0.027 < 0.05$ ) signifikan, yang menunjukkan bahwa wilayah atau lokasi geografis berpengaruh terhadap efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia. Adapun dari 12 studi yang digunakan dalam studi meta-analisis ini, tidak diperoleh studi dari daerah, provinsi, atau pulau lainnya dikarenakan belum banyaknya peneliti yang mengangkat topik mengenai pengaruh/dampak/efektivitas *mindful learning* di daerah tersebut.

Tahapan berikutnya, yakni tahapan terakhir adalah peneliti mengkaji bias publikasi. *Funnel plot* disajikan pada Gambar 3. Berdasarkan *Funnel plot*, dapat dipahami bahwa penyebaran ukuran efek cukup simetris di sekitaran garis vertikal yang dapat diasumsikan bahwa studi meta-analisis ini tidak terdapat bias publikasi. Selanjutnya, uji Trim and Fill, pada model efek acak, ukuran efek yang diamati (*observed*) dan ukuran efek yang dikoreksi (*adjusted*) bernilai sama, yaitu 0.983 (0.702, 1.263). Karena kedua ukuran efek tersebut relatif berdekatan (atau bahkan sama), maka dapat diasumsikan tidak ada bias publikasi.



**Gambar 3.** Pemeriksaan *Funnel plot* untuk bias publikasi

Tes lainnya juga dilakukan yaitu Egger's *intercept test*. Jika nilai intercept yang diperoleh dari pengujian ini tidak berbeda signifikan dari 0 ( $p > 0.05$ ), maka dapat

disimpulkan tidak terjadi bias publikasi. Sebaliknya, jika berbeda ( $p < 0.05$ ), maka disimpulkan terjadi bias publikasi. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai Intercept sebesar 2.066 dan nilai  $p$ -value (*2-tailed*) sebesar 0.538. Begitu pula pada uji Begg and Mazumdar *Rank Correlation*, menunjukkan nilai Kendall's *S statistic* ( $P - Q$ ) adalah 12 dan  $p$ -value (*2-tailed*) adalah 0.451. Karena tingkat signifikansi keduanya lebih dari 0.05, maka dapat dikatakan bahwa tidak terjadi bias publikasi.

Selanjutnya, pada uji Rosenthal's *Fail-Safe N*, diperoleh nilai  $N$  sebesar 429. Sebagaimana diketahui pula, menurut Rosenthal (1979), sebuah studi meta analisis tidak memiliki bias publikasi jika hasil *Fail-Safe N* lebih dari  $5k + 10$ , dimana  $k$  merupakan perwakilan dari sejumlah studi. Berdasarkan formula tersebut, maka perhitungannya dinyatakan sebagai  $5 \times 12 + 10 = 70$  dan angka ini menjadi ambang batas untuk studi meta-analisis ini. Dikarenakan nilai 429 lebih tinggi (melampaui) 70, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat bias publikasi. Seluruh uji telah dilakukan dan semuanya menunjukkan hasil bahwa tidak ada bias publikasi pada studi meta-analisis ini. Dengan demikian, tidak ada penelitian yang hilang atau perlu ditambahkan ke dalam analisis karena bias publikasi.

## Pembahasan

Penelitian tentang efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia telah dikaji melalui banyak studi penelitian, dan tentu saja masih berlangsung sampai saat ini di belahan dunia lainnya. Pada studi meta-analisis ini, berdasarkan inferensi ukuran efek menggunakan sampel 12 studi primer mengenai pengaruh/dampak/efektivitas *mindful learning*, diperoleh ukuran efek keseluruhan yaitu 0.983 atau dapat dinyatakan sebagai: 0.983, 95% *CI* [0.702, 1.263];  $p < 0.001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa *mindful learning* memiliki efek positif yang sedang dalam konteks pendidikan di Indonesia jika dibandingkan dengan pembelajaran konvensional (studi dari tahun 2000-2024). Selanjutnya, penelusuran juga dilakukan berdasarkan beberapa variabel moderator yang berpotensi atau mungkin dapat memengaruhi efek intervensi. Variabel tersebut diantaranya: variabel terikat, jenjang pendidikan, jumlah siswa, dan wilayah dilaksanakan penelitian *mindful learning*. Berdasarkan hasil analisis keempat variabel moderator tersebut, jika mengacu pada  $p$ -value masing-masing, maka dapat dikatakan bahwa *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia (2000-2024) dipengaruhi oleh variabel terikat, jenjang pendidikan, dan wilayah, namun tidak dipengaruhi oleh jumlah siswa di kelas.

Tim peneliti juga menelusuri studi-studi relevan terkait topik ini, khususnya meta-analisis mengenai *mindful learning*. Hasil penelusuran menunjukkan tidak banyak studi yang membahas mengenai *mindful learning*, jika pun ada hanyalah *mindfulness* (kesadaran) dalam dunia psikologi yang mungkin erat juga dalam dunia pendidikan. Misalnya saja studi dari Utami dan Yudiarso (2023) dalam studi meta-analisisnya menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meminimalkan tingkat agresivitas diri, Nazaribadie dkk. (2021) dalam studi meta-analisisnya menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan beberapa pemrosesan neurokognitif seperti fungsi perhatian dan memori kerja, Gill dkk. (2020) dalam studi meta-

analisisnya menunjukkan bahwa induksi kesadaran meningkatkan kinerja kognitif dalam tugas yang melibatkan fungsi tingkat tinggi yang kompleks, dan Zoogman dkk. (2015) dalam studi meta-analisisnya menunjukkan bahwa intervensi mindfulness dengan remaja secara keseluruhan ditemukan bermanfaat dan tidak menimbulkan bahaya iatrogenik. Begitu pula studi meta-analisis dari Carsley dkk. (2018) yang menekankan bahwa kombinasi berbagai aktivitas mindfulness memiliki efek besar pada hasil kesehatan mental dan kesejahteraan siswa.

Temuan-temuan tersebut tentu berkontribusi signifikan karena dapat digunakan untuk menginformasikan desain dan aplikasi intervensi mindfulness di masa mendatang, khususnya di lingkungan sekolah, dalam hal ini terminologinya *mindful learning*. Misalnya saja, peneliti menemukan studi meta-analisis dari Zenner dkk. (2014) dan Klingbeil dkk. (2017) yang secara garis besar menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness pada anak-anak dan remaja di lingkungan sekolah harus menjanjikan, khususnya dalam kaitannya dengan peningkatan kinerja kognitif dan ketahanan terhadap stres. Begitu pula, dalam studi *Systematic Literature Review* yang dilakukan oleh Rahmawati dkk. (2021) menunjukkan bahwa intervensi mindfulness memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada krisis pandemi covid-19. Dan pada akhirnya, semua hal tersebut dikaitkan dalam bingkai studi korelasi dari Wang dkk. (2023) yang menggarisbawahi bahwa *mindful learning*, *subjective well-being*, dan *psychological well-being* berkorelasi secara signifikan.

Secara menyeluruh, hasil dari studi meta-analisis ini menunjukkan bahwa *mindful learning* memiliki efek positif yang signifikan dalam konteks pendidikan di Indonesia, meski efeknya berkategori sedang. Sehingga, sebagaimana dikemukakan di bagian awal (Pendahuluan), dalam menyongsong implementasi pendekatan *Deep Learning* di Indonesia yang memuat tiga elemen dan salah satunya adalah *mindful learning*, maka peneliti merekomendasikan *mindful learning* diterapkan di Indonesia karena memiliki efek positif yang sedang. Namun perlu menjadi catatan juga bahwa guru atau pihak penyelenggara perlu memerhatikan beberapa faktor yang memediastinya, misalnya saja *mindful learning* cocok diterapkan untuk meningkatkan hasil belajar dan kontrol diri siswa. Selain itu, dalam pelaksanaannya, *mindful learning* tidak dipengaruhi banyaknya jumlah siswa. Artinya, *mindful learning* dapat diimplementasikan baik pada kelas kecil maupun besar. *Mindful learning* ini juga direkomendasikan diimplementasikan di jenjang SMA maupun Universitas, dan berhasil diimplementasikan di pulau Sumatra (Sumatra Utara, Riau, dan Lampung; data yang peneliti peroleh). Adapun daerah lainnya perlu dilakukan uji empiris selanjutnya untuk mengetahui efektivitas dari *mindful learning* ini. Maka, sudah sepatutnya itu tugas bagi pendidik yang berkecimpung di dunia pendidikan untuk menerapkan sekaligus mendukung program yang dicanangkan Mendikdasmen. Sehingga, berdasarkan hasil tersebut, studi ini dapat menjadi *guidance* bagi guru, kepala sekolah, pengembang kurikulum, atau bahkan pemangku kebijakan baik di daerah maupun pusat.

Studi meta-analisis ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan tersebut mencakup kurang komprehensifnya penelusuran literatur, yang disebabkan oleh fokus penelitian yang hanya terbatas pada implementasi *mindful learning* di Indonesia saja. Belum diketahui apakah di negara lain juga terdapat topik yang sama mengenai pengaruh/dampak/efektivitas *mindful learning*, namun dikarenakan peneliti membatasi dalam konteks pendidikan di Indonesia, sehingga seperti inilah yang dilakukan. Termasuk variabel moderator yang diamati dalam studi meta-analisis ini hanya sebatas 4 variabel saja dikarenakan jumlah studi primer yang diperoleh tidak terlalu banyak dan tidak menunjukkan karakteristik yang sama, seperti misalnya mata pelajaran. Peneliti tidak melakukan analisis variabel moderator mengenai hal itu. Sehingga, peneliti masih merasa kurang, dan diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimen mengenai *mindful learning* sehingga data dapat menjadi lengkap. Jikapun peneliti lainnya melakukan studi meta-analisis lanjutan, diharapkan dapat melengkapinya lagi dengan variabel moderator lain seperti variabel bebas, teknik analisis data, desain eksperimen, subjek/mata pelajaran, durasi intervensi, jenis dan tahun publikasi, dan lain sebagainya sehingga dapat menunjang pada temuan penelitian. Selain itu, dikarenakan studi meta-analisis yang dilakukan peneliti ini merupakan studi meta-analisis terbaru terkait *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia (studi pada tahun 2000-2024), oleh karena itu peneliti juga merekomendasikan bahwa perlunya dilakukan studi meta-analisis dengan elemen model/metode/pendekatan/strategi/media pembelajaran lainnya yang menjadi tren pembelajaran di Indonesia guna untuk memajukan pendidikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan perhitungan ukuran efek menggunakan sampel 12 studi mengenai pengaruh/dampak/efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia, diperoleh ukuran efek keseluruhan 0.983,95% *CI* [0.702,1.263];  $p < 0,001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa *mindful learning* memiliki efek positif yang sedang dalam konteks pendidikan di Indonesia (2000-2024). Selanjutnya, *mindful learning* juga dipengaruhi oleh beberapa variabel diantaranya variabel terikat ( $Q=7.701$ ,  $p < 0.05$ ), jenjang pendidikan ( $Q=8.389$ ,  $p < 0.05$ ), dan wilayah ( $Q=7.257$ ,  $p < 0.05$ ). Namun, tidak dipengaruhi oleh jumlah siswa ( $Q=1.222$ ,  $p > 0.05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, P. L., Hanifah, N., & Syahid, A. A. (2024). The Effect of A *Mindful learning* Approach On Science And Social Studies (IPAS) Learning Outcomes Among Fifth-Grade Elementary School Students. *ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 8(2). <https://doi.org/10.30651/else.v8i2.22704>
- Analya, P., Yan, K., & Cakrangadinata, C. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Performa Tugas Kognitif. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2). <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1502>

- Ardiati, S. S. (2019). Effectiveness Mindful Teaching to Improve Teacher Happiness. *EDUCARE: International Journal for Educational Studies*, 11(2), 109-126. <https://doi.org/10.2121/edu-ijes.v11i2.1125>
- Begg, C. B., & Mazumdar, M. (1994). Operating characteristics of a rank correlation test for publication bias. *Biometrics*, 50(4), 1088-1101. <https://doi.org/10.2307/2533446>
- Blegur, J. S. T., & Amseke, F. V. (2024). Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2), 71-80. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to Meta-Analysis*. John Wiley & Sons.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Chowmas, D. (2021). Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 2(2), 27-34. <https://doi.org/10.69607/jm.v2i2.44>
- Chowmas, D., Sonika, & Jelita, R. (2023). Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. *JIMS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(3), 2874-2880. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i3.26202>
- Cohen, L., Manion, L., & Morisson, K. (2007). *Research methods in education* (6th Edition). In *Research methods in Education*. Routledge.
- Cooper, H., Hedges, L. V., & Valentine, J. C. (2009). *The Handbook of Research Synthesis and Meta-Analysis* (2nd ed.). In *The Hand. of Res. Synthesis and Meta-Analysis*, 2nd Ed. Russel Sage Foundation.
- Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: A simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics*, 56(2), 455-463. <https://doi.org/10.1111/j.0006-341X.2000.00455.x>
- Egger, M., Smith, G. D., Schneider, M., & Minder, C. (1997). Bias in meta-analysis detected by a simple, graphical test. *BMJ*, 315(629-634). <https://doi.org/10.1136/bmj.315.7109.629>
- Gayatri, N. K. P., Suniasih, N. W., & Sujana, I. W. (2023). Pendekatan Mindfulness Berbantuan Media Animasi Berpengaruh Terhadap Kompetensi Pengetahuan IPS di Kelas V Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Instruction*, 4(2), 105-111. <https://doi.org/10.23887/iji.v4i2.57738>
- Gill, L., Renault, R., Campbell, E., Rainville, P., & Khoury, B. (2020). Mindfulness induction and cognition: A systematic review and meta-analysis. *Consciousness and Cognition*, 84, 102991. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.102991>
- Glass, G. v. (1976). Primary, Secondary, and Meta-Analysis of Research. *Educational Researcher*, 5(10). <https://doi.org/10.3102/0013189X005010003>

- Higgins, J. P. T., Thompson, S. G., Deeks, J. J., & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ*, 327, 557–560. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.557>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Kabat-Zinn J. (2003) Mindfulness-based interventions in contex: Past, present and future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., Yassine, J., & Clifton, J. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77-103. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.03.006>
- Puspapertiwi, E. R., & Nugroho, R. S. (2024, 14 November). *Apa Itu Deep Learning yang Disebut Gantikan Kurikulum Merdeka Belajar?* Kompas. <https://www.kompas.com/tren/read/2024/11/11/063000165/apa-itu-deep-learning-yang-disebut-gantikan-kurikulum-merdeka-belajar-?page=all>
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Langer, E. J. (1997). *The power of mindful learning*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis Mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100-110. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v9i2.12919>
- Manalu, J. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Probing Promting dengan *Mindful learning* Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sidikalang T.A 2014/2015. [Skripsi: Universitas Negeri Medan]. <https://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/14650>
- Marsidi, S. R. (2018). Pengaruh Program Mindful Teaching Terhadap Emosi pada Guru Sekolah Dasar Pelaksana Pendidikan Inklusi. *Forum Ilmiah*, 15(3), 579-599. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/2430>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264–269, W64. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135>
- Nazaribadie, M., Ghaleiha, A., Ahmadpanah, M., Mazdeh, M., Matinnia, N., Zarabian, M.-K., y Ostovar, N. (2021). Effectiveness of Mindfulness Intervention on Cognitive Functions: A Meta-analysis of Mindfulness Studies. *Propósitos Y Representaciones*, 9(SPE3), e1200. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE3.1200>
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis di Krisis Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30-42. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i2.1314>
- Rapiadi, Gautama, S. A., Burmansah, Sutawan, K., & Susanto. (2023). The Influence of Mindfulness on Student Learning Interests at Higher Education Institutions. *Al*

- Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(6), 4261-4272.  
<http://dx.doi.org/10.35931/aq.v17i6.2846>
- Reza, R. M., Setianingsih, E. S., & Respati, A. R. (2023). Efektivitas Mindfulness Training Teknik Deep Breathing Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Peserta Didik Kelas 10 SMA Negeri 6 Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun 2023*, 1(1), 401-409.  
<https://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/view/3787>
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 6, 167-173.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Rosenthal, R. (1979). The file drawer problem and tolerance for null results. *Psychological Bulletin*, 86(3), 638-641. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.86.3.638>
- Saputra, M. J., Piscayanti, K. S., Agustini, D. Y. E. (2020). The Effect of *Mindful learning* on Students' Writing Competency. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(4), 553-564.  
<https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v9i4.25484>
- Saputro, U. G., Suyitno, I., Basuki, I. A., & Kusumaningrum, S. R. (2024). Pengaruh Mindfulness terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 1861-1870.  
<https://doi.org/10.58230/27454312.696>
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Sumbaga, M. F. (2024). Efektifitas Penerapan Mindfulness Terhadap Inhibitory Control pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 15(1), 37-46.  
<https://doi.org/10.24036/rapun.v15i1.123926>
- Tejawati. (2016). Pengaruh Pendekatan *Mindful learning* dan Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SD Muhammadiyah Sleman. [Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga]. <https://digilib.uin-suka.ac.id/22707>
- Utami, Y. A. H., & Yudianto, A. (2023). The Effect of Mindfulness on Aggressive Behavior: A Meta-Analysis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 28(1), 41-54. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art4>
- Wang, Q., Zhang, Y., Zhang, Y., Chen, T. (2023). The Impact of *Mindful learning* on Subjective and Psychological Well-Being in Postgraduate Students. *Behavioral Science*, 13, 1009. <https://doi.org/10.3390/bs13121009>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, June 30 (5), 1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zoogman, S., Goldberg, S.B., Hoyt, W.T., Miller, L. (2015). Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 6, 290-302.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

