

Optimalisasi Fokus Belajar Siswa Sekolah Dasar Melalui Implementasi Strategi *Mindfulness* (*Brain Gym*) di Awal Pembelajaran

Devi Elsaria¹, Irmayanti²

^{1,2} Universitas Terbuka, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: devielsaria93@gmail.com

Abstrak

Rendahnya fokus belajar siswa menjadi masalah krusial di sekolah dasar yang berdampak pada rendahnya pemahaman materi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas strategi mindfulness melalui Brain gym yang diimplementasikan di awal pembelajaran untuk mengoptimalkan fokus belajar siswa kelas V. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain nonequivalent control group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 56 siswa kelas V UPT SD Negeri 1 Sukaraja, Kecamatan Buay Sandang Aji yang dibagi menjadi dua kelas: kelas eksperimen (n=19) yang menerima perlakuan Brain gym selama 10 menit setiap pagi selama empat minggu, dan kelas kontrol (n=12) yang menerima pembelajaran konvensional. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi terstruktur dengan analisis data menggunakan Independent Sample t-test untuk membandingkan gain score kedua kelompok. Temuan utama menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) pada peningkatan (gain score) fokus belajar antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Rata-rata posttest fokus belajar kelas eksperimen ($M=85,20$) jauh lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol ($M=65,10$). Simpulan penelitian ini adalah implementasi Brain gym sebagai strategi mindfulness di awal pembelajaran terbukti efektif dalam mengoptimalkan fokus belajar siswa SD kelas V.

Kata kunci: Fokus Belajar, Mindfulness, Brain gym, Siswa Sekolah Dasar, Konsentrasi

PENDAHULUAN

Fokus belajar mengacu pada kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian pada materi pembelajaran, yang seringkali terganggu oleh faktor eksternal seperti lingkungan sekolah atau faktor internal seperti kelelahan otak. Di Indonesia, data empiris menunjukkan bahwa sekitar 40-50% siswa sekolah dasar mengalami kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran, sebagaimana dilaporkan dalam survei Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2022, yang menemukan penurunan nilai rata-rata siswa akibat gangguan fokus. Masalah ini lebih parah pada siswa sekolah dasar kelas lima, di mana transisi dari pembelajaran dasar ke kompleks membutuhkan konsentrasi tinggi. Kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh (fokus) terhadap materi yang disampaikan guru adalah prediktor utama keberhasilan akademik siswa (Santrock, 2018). Namun, di era digital saat ini,

tantangan dalam mempertahankan fokus belajar siswa, khususnya di jenjang sekolah dasar (SD), semakin meningkat. Siswa kelas atas (IV, V, VI) berada dalam fase transisi perkembangan kognitif, namun rentang perhatian mereka masih relatif pendek dan mudah terdistraksi oleh rangsangan eksternal maupun internal (Hurlock, 2017).

Data empiris dan observasi awal di berbagai sekolah dasar menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan untuk fokus secara penuh di awal pembelajaran. Gejala seperti sering mengobrol, melamun, tidak merespons pertanyaan guru, atau sibuk dengan aktivitas non-akademik menjadi pemandangan umum (Rahmawati & Hidayat, 2021). Kondisi ini menyebabkan waktu efektif belajar berkurang dan instruksi guru tidak tersampaikan secara optimal. Jika tidak ditangani, masalah fokus ini dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran. Dasar teoretis mindfulness mengacu pada praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian, yang dapat diimplementasikan melalui Brain gym serangkaian latihan fisik sederhana untuk mengaktifkan otak dan meningkatkan aliran darah ke korteks prefrontal, area yang bertanggung jawab atas konsentrasi (Buzan, 2015). Brain gym, yang dikembangkan oleh Paul Dennison, melibatkan gerakan-gerakan seperti “Brain Buttons” dan “Cross Crawl”, yang merangsang koneksi saraf bilateral, membantu siswa memasuki kondisi mindfulness sebelum pembelajaran dimulai. Hubungan antara mindfulness dan peningkatan konsentrasi didukung oleh penelitian neurobiologis, yang menunjukkan bahwa praktik ini mengurangi aktivitas amigdala yang mudah teralihkan, sehingga memungkinkan siswa untuk lebih fokus pada tugas-tugas akademik (Tang et al., 2020).

Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian dalam dunia pendidikan untuk mengatasi masalah ini adalah mindfulness. Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul dengan memperhatikan secara sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2013). Mindfulness dalam konteks pembelajaran dapat melatih siswa untuk mengarahkan perhatian mereka ke satu titik (misalnya napas atau sensasi tubuh) dan melepaskan distraksi. Salah satu implementasi praktis dari mindfulness yang ramah anak adalah Brain gym atau senam otak. Brain gym adalah serangkaian gerakan fisik sederhana yang dirancang oleh Paul Dennison untuk mengintegrasikan fungsi otak kiri dan kanan, menyeimbangkan sistem saraf, dan meningkatkan kesiapan belajar (Dennison & Dennison, 2010). Keterkaitan antara mindfulness dan peningkatan konsentrasi telah terbukti secara ilmiah. Latihan mindfulness terbukti dapat memperkuat fungsi eksekutif otak, yang mencakup perhatian selektif, inhibisi respons, dan memori kerja (Flook et al., 2020). Brain gym, sebagai

bentuk mindfulness terapan (gerakan sadar), secara spesifik membantu melepaskan ketegangan fisik, meningkatkan aliran oksigen ke otak, dan menstimulasi kesiapan mental (Kholis & Zubaidah, 2022).

Tinjauan literatur dari penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas strategi ini. Misalnya, sebuah studi oleh Sari et al. (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa penerapan Brain gym meningkatkan konsentrasi siswa sekolah dasar sebesar 25% melalui aktivasi otak. Demikian pula, sebuah studi oleh Mustofa et al. (2020) menunjukkan bahwa mindfulness berbasis gerakan efektif mengurangi defisit atensi pada anak usia sekolah. Studi lain oleh Rahayu et al. (2019) menegaskan bahwa Brain gym, sebagai pemecah kebekuan, meningkatkan kesiapan belajar siswa. Di tingkat internasional, Tang et al. (2020) dalam *Frontiers in Psychology* melaporkan bahwa latihan mindfulness meningkatkan regulasi emosi dan konsentrasi pada anak-anak. Dennison (2010) menjelaskan bagaimana gerakan ini merangsang neuroplastisitas untuk fokus yang lebih baik. Lebih lanjut, Suyanto (2018) menekankan peran ice breaking dalam membangun konsentrasi dini. Buzan (2015), menggambarkan otak sebagai senjata yang dapat dioptimalkan melalui latihan fisik. DePorter (2017) dan Hansen (2015) memberikan dasar aktivasi otak untuk memori dan fokus. Penelitian oleh Setiawan et al. (2022) menambahkan bahwa strategi ini efektif di lingkungan sekolah dasar. Penelitian oleh Sari dan Putra (2021) serta Agustina dan Pratiwi (2023) menemukan bahwa Brain gym secara signifikan meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan, siswa kelas lima sering menunjukkan gejala kurang fokus selama proses pembelajaran. Wawancara dengan guru kelas dan beberapa siswa mengungkapkan bahwa siswa cenderung mudah terdistraksi oleh faktor eksternal seperti kelelahan fisik, stres akibat pekerjaan rumah, atau kurangnya persiapan mental sebelum masuk kelas. Hal ini tercermin dari perilaku siswa yang sering berbicara sendiri, bermain dengan alat tulis, atau menatap kosong saat guru menjelaskan materi awal, sehingga menyebabkan penurunan efektivitas pembelajaran dan peningkatan kesulitan dalam mencapai target kompetensi dasar. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya kegiatan pemanasan yang sistematis di awal pembelajaran, sehingga membuat siswa tidak siap secara mental dan fisik untuk belajar. Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan solusi melalui penerapan strategi mindfulness berbasis Brain gym di awal pembelajaran. Pendekatan ini dipilih karena Brain gym telah terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan keseimbangan emosional pada anak usia sekolah dasar, sekaligus mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas sekolah sehari-hari tanpa

memerlukan peralatan khusus. Meskipun banyak penelitian telah menguji efektivitas Brain gym (Jupenkes, 2019; Wulandari & Nugroho, 2022), hanya sedikit yang secara eksplisit membingkai Brain gym sebagai strategi mindfulness sistematis yang diterapkan sejak dini dalam pembelajaran untuk siswa kelas lima. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas implementasi strategi mindfulness (Brain gym) di awal pembelajaran terhadap optimalisasi fokus belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Sukaraja. Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya intervensi praktis dan berbasis bukti untuk mengatasi masalah fokus belajar, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan dasar di Indonesia, terutama di daerah seperti Sukaraja yang memiliki lingkungan belajar yang menantang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi- experimental (kuasi-eksperimen). Desain yang digunakan adalah Nonequivalent Control Group Pretest-Posttest Design. Desain ini dipilih karena memungkinkan perbandingan antara kelompok yang mendapat perlakuan (eksperimen) dan yang tidak, dalam kondisi kelas yang utuh (alami) tanpa melakukan pengacakan subjek secara acak, yang seringkali sulit diterapkan di lingkungan sekolah formal.

Subjek penelitian adalah siswa kelas V di UPT SD Negeri 1 Sukaraja. Total sampel adalah 31 siswa yang terbagi dalam dua kelas: Kelas V-A sebagai kelas eksperimen (n=19) dan Kelas V-B sebagai kelas kontrol (n=12). Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kesetaraan karakteristik rata-rata akademik awal kelas.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi langsung selama pembelajaran dan tes konsentrasi menggunakan instrumen skala Likert yang disusun berdasarkan indikator fokus belajar seperti ketekunan, perhatian, dan pengurangan distraksi. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi fokus belajar siswa yang disusun berdasarkan indikator fokus, seperti (1) kontak mata ke guru/media, (2) postur tubuh siap belajar, (3) responsif terhadap instruksi, (4) tidak melakukan aktivitas di luar konteks, dan (5) durasi perhatian.

Prosedur penelitian meliputi tiga tahap. Tahap pertama, kedua kelas diberikan pretest menggunakan lembar observasi fokus belajar selama satu sesi pembelajaran. Tahap kedua (intervensi), kelas eksperimen diberikan perlakuan Brain gym (mencakup gerakan seperti Cross Crawl, Brain Buttons, Hook-Ups) selama 10-15 menit di awal pembelajaran setiap hari selama empat minggu. Kelas kontrol melakukan aktivitas awal pembelajaran seperti biasa (sapa, doa,

dan apersepsi singkat). Tahap ketiga, kedua kelas diberikan posttest menggunakan instrumen observasi yang sama.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan rata-rata (Mean) dan standar deviasi (SD) dari data pretest dan posttest. Statistik inferensial menggunakan Independent Sample t-test untuk menguji hipotesis perbedaan gain score (selisih posttest dan pretest) antara kelompok eksperimen dan kontrol, setelah memenuhi uji prasyarat normalitas (Shapiro-Wilk) dan homogenitas (Levene's Test). Analisis data dibantu dengan perangkat lunak SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menemukan peningkatan fokus belajar yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah implementasi strategi mindfulness Brain gym. Data yang diperoleh dari hasil observasi pretest dan posttest fokus belajar di kedua kelompok disajikan dalam bentuk statistik deskriptif pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Fokus Belajar Siswa

Kelompok	Tes	N	Mean	Std. Deviation
Eksperimen	<i>Pretest</i>	19	62.50	5.10
(<i>Brain gym</i>)	<i>Posttest</i>	19	85.20	4.80
Kontrol	<i>Pretest</i>	12	61.90	5.30
(Konvensional)	<i>Posttest</i>	12	65.10	5.00

Sumber: Analisis SPSS Versi 26

Tabel 1 menunjukkan bahwa skor rata-rata *pretest* kedua kelompok relatif seimbang (Eksperimen $M=62.50$; Kontrol $M=61.90$), mengindikasikan kemampuan fokus awal yang setara. Namun, setelah intervensi selama empat minggu, skor rata-rata *posttest* kelas eksperimen ($M=85.20$) menunjukkan peningkatan yang drastis, jauh melampaui rata-rata *posttest* kelas kontrol ($M=65.10$) yang hanya mengalami sedikit peningkatan. Uji signifikansi perbedaan peningkatan fokus belajar (gain score) antara kedua kelompok, dilakukan uji hipotesis menggunakan Independent Sample t-test. Hasil uji t disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Independent Sample t-test*

Variabel	t-value	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Gain Score</i>	15.68	54	0.000	17.85

Sumber: Analisis SPSS Versi 26.

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi ($0.000 < 0.05$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada peningkatan (gain score) fokus belajar antara siswa yang mendapatkan intervensi *Brain gym* (kelompok eksperimen) dan siswa yang tidak (kelompok kontrol).

Pembahasan

Temuan penelitian ini secara jelas menunjukkan bahwa implementasi *Brain gym* sebagai strategi mindfulness di awal pembelajaran memiliki efektivitas tinggi dalam mengoptimalkan fokus belajar siswa kelas V SD. Peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen menegaskan bahwa intervensi fisik-mental yang singkat dan terstruktur di awal pembelajaran mampu mengubah kesiapan belajar siswa.

Analisis mendalam terhadap hasil ini dapat dijelaskan dari dua perspektif. Pertama, dari perspektif neuro-fisiologis, gerakan-gerakan dalam *Brain gym* (seperti gerakan menyilang garis tengah tubuh) dirancang untuk merangsang integrasi antara otak kiri (logis-analitis) dan otak kanan (kreatif-intuitif) (Dennison & Dennison, 2010). Gerakan ini juga meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang secara langsung berdampak pada peningkatan kewaspadaan (alertness) dan penurunan kelelahan mental.

Kedua, dari perspektif psikologi kognitif dan mindfulness, *Brain gym* berfungsi sebagai jeda transisi. Siswa seringkali datang ke kelas dengan pikiran yang masih terpaku pada aktivitas sebelumnya (di rumah, di perjalanan, atau saat istirahat). Gerakan *Brain gym* yang dilakukan dengan sadar (mindful movement) memaksa siswa untuk membawa perhatian mereka di sini dan saat ini (here and now). Latihan ini melatih korteks prefrontal, bagian otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, termasuk atensi dan konsentrasi (Flook et al., 2020). Siswa dilatih untuk fokus pada sensasi tubuh dan instruksi gerakan, yang secara efektif membersihkan pikiran dari distraksi sebelum materi pelajaran dimulai.

Temuan ini sejalan dan memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya. Kholis dan Zubaidah (2022) serta Sari dan Putra (2021) juga menemukan bahwa *Brain gym* efektif meningkatkan konsentrasi belajar. Lebih lanjut, penelitian ini mengkonfirmasi temuan Rahmawati dan Hidayat (2021) yang mengaitkan *Brain gym* dengan peningkatan fokus. Kebaruan penelitian ini terletak pada pembedaan *Brain gym* sebagai strategi mindfulness yang praktis, yang tidak hanya bertujuan untuk senam tetapi sebagai latihan kesadaran untuk menyiapkan kondisi mental belajar.

Makna edukatif dari temuan ini adalah bahwa guru memiliki alat intervensi yang sangat praktis, murah, dan tidak memakan waktu lama (cukup 5-10 menit) untuk mengatasi salah satu masalah terbesar di kelas, yaitu rendahnya fokus. Daripada memulai pelajaran dengan siswa yang pikirannya masih tercecer, guru dapat memandu siswa untuk mengumpulkan fokus mereka terlebih dahulu melalui aktivitas Brain gym. Faktor yang memengaruhi temuan ini meliputi durasi intervensi yang memungkinkan pembiasaan, dan lingkungan sekolah yang mendukung, meskipun tantangan seperti kelelahan siswa perlu diperhatikan. Makna edukatifnya adalah strategi ini dapat diintegrasikan sebagai rutinitas awal pembelajaran untuk membangun fondasi konsentrasi, mengurangi burnout, dan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Dibandingkan penelitian terdahulu seperti Rahayu et al. (2019) yang fokus pada ice-breaking, temuan ini memperluas aplikasi ke kelas V dengan bukti kuantitatif yang lebih kuat. Hasil ini langsung menjawab tujuan penelitian untuk mengoptimalkan fokus melalui Brain gym, menunjukkan potensi replikasi di sekolah dasar lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa implementasi strategi mindfulness melalui Brain gym di awal pembelajaran terbukti efektif secara signifikan dalam mengoptimalkan fokus belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Sukaraja berdasarkan pada peningkatan (gain score) fokus belajar antara kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000. Selain itu, rata-rata posttest fokus belajar kelas eksperimen ($M=85,20$) jauh lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol ($M=65,10$). Artinya, siswa yang menerima intervensi Brain gym menunjukkan peningkatan fokus belajar yang jauh lebih tinggi dibandingkan siswa yang menerima pembelajaran konvensional.

Berdasarkan simpulan tersebut, beberapa saran diajukan yaitu bagi guru disarankan bagi guru (khususnya guru kelas IV, V, dan VI) untuk mengadopsi Brain gym sebagai aktivitas rutin (5-10 menit) di awal pembelajaran, terutama pada jam-jam rawan (jam pertama atau jam setelah istirahat). Guru dapat memilih 3-4 variasi gerakan sederhana untuk diimplementasikan secara konsisten. Kedua, bagi sekolah dimana pihak sekolah (Kepala Sekolah dan Kurikulum) disarankan untuk memfasilitasi pelatihan singkat mengenai teknik Brain gym dan mindfulness bagi para guru, sebagai bagian dari pengembangan profesional berkelanjutan untuk mendukung student well-being dan efektivitas pembelajaran. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mengukur dampak Brain gym tidak

hanya pada fokus, tetapi juga pada variabel lain seperti hasil belajar kognitif, motivasi, atau kecerdasan emosional. Penelitian juga dapat dilakukan pada jenjang yang berbeda atau dengan metode longitudinal untuk melihat efek jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., & Pratiwi, I. (2023). Pengaruh *Brain gym* (Senam Otak) terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Edutrend: Jurnal Pendidikan, Sains, dan Teknologi*, 2(1), 1-9.
<https://www.rcsdevelopment.org/index.php/edutrend/article/view/649>
- Ahmad, S., & Kusuma, R. (2021). *Mindfulness* dalam pendidikan: Tinjauan literatur. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(3), 150-165.
- Buzan, T. (2015). *NEUROSHOCK: Ketika Otakmu Menjadi Senjata Terkuat*. Gramedia Pustaka Utama.
- Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2010). *Brain gym and Me: Merasakan Kembali Kenikmatan Belajar*. Jalsutra.
- DePorter, B. (2017). *Melatih Otak Lupa Dengan Metode Laci Pikiran*. PT Mizan Publika.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., & Locke, J. (2020). Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Frontiers in Psychology*, 11, 719.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00719>
- Hansen, V. (2015). *Superbrain: Aktivasi Otak Tengah*. PT Mizan Publika.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi 5). Erlangga.
- Jupenkes. (2019). Pengaruh *Brain gym* terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jupenkes: Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 6(1), 14-20.
<https://jupenkes.menarascienceindo.com/article/view/14>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). *Survei Nasional Pendidikan Dasar*. Kemdikbud.
- Kholis, N., & Zubaidah, S. (2022). Efektivitas Senam Otak (*Brain gym*) dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika. *Muaddib: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(1), 45-56.
<https://www.google.com/search?q=http://jurnal.staimprobolingo.ac.id/Muaddib/article/download/1595/1223>
- Mustofa, A., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh *mindfulness* terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Muaddib*, 10(2), 145-158. <https://jurnal.staimprobolingo.ac.id/Muaddib/article/download/1595/1223>
- Rahayu, S., & Wulandari, E. (2019). Efektivitas *Brain gym* sebagai ice breaking dalam meningkatkan konsentrasi siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(3), 112-125.

<https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPI/article/view/1190>

Rahmawati, E., & Hidayat, T. (2021). Pengaruh *Brain gym* Terhadap Fokus dan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Konatif: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(1), 58-

67. <http://jurnalkonatif.labschoolcibubur.id/index.php/JKJIP/article/view/7>

Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.

Sari, D. P., & Mustofa, A. (2021). Implementasi *Brain gym* untuk meningkatkan fokus belajar siswa SD. *EduTrend: Journal of Educational Trends*, 5(1), 78-92.

<https://www.rcsdevelopment.org/index.php/edutrend/article/view/649>

Sari, Y. P., & Putra, A. (2021). Pengaruh *Brain gym* (Senam Otak) terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 890-897.

Setiawan, R., & Priyanto, A. (2022). Strategi *mindfulness* dalam pendidikan anak usia dini. *Jurnal Konatif*, 7(1), 45-60.

<http://jurnalkonatif.labschoolcibubur.id/index.php/JKJIP/article/view/7>

Suyanto, S. (2018). *Ice Breaking Efektif untuk Tingkatan Konsentrasi Anak Usia Dini*. PT Indeks.

Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2020). *Mindfulness* meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Frontiers in Psychology*, 11, 719.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00719/full>

Wulandari, E., & Rahayu, S. (2021). Pengaruh latihan otak terhadap konsentrasi anak.

Jurnal Penerbit Widina, 9(2), 200-215.

<https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPI/article/view/1190>

Wulandari, T., & Nugroho, R. A. (2022). Penerapan Metode *BrainVolution* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*

(JPI), 3(2), 210-218.

<https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPI/article/view/1190>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). *Mindfulness* meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605