

Pengaruh *Mindfulness* terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar

Uung Gondo Saputro¹, Imam Suyitno², Imam Agus Basuki³, Shirly Rizki Kusumaningrum⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Malang, Indonesia

¹uungsaputro3@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *mindfulness* terhadap peningkatan kemampuan membaca pemahaman kreatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experimental* yang melibatkan dua kelompok yang diberikan perlakuan yang berbeda. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri di Kota Malang dan dua kelas dipilih secara cluster random sampling sebagai sampel penelitian yaitu Kelas sebagai kelas eksperimen dengan melakukan praktik *mindfulness* dan satu kelas menjadi kontrol dengan pembelajaran konvensional. Instrumen penelitian membaca pemahaman berupa tes pilihan ganda. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian: analisis deskriptif terlihat rata-rata nilai membaca pemahaman kreatif peserta didik kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata kelas kontrol, demikian pula dengan sebaran data hasil membaca pemahaman kreatif. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan membaca kreatif siswa pada kelas yang mempraktikkan *mindfulness* dengan kemampuan membaca kreatif siswa pada kelas yang konvensional. Disamping itu juga terdapat perbedaan nilai rata-rata yaitu kelas eksperimen (82,5) dan kelas Kontrol (73,8). Praktik *mindfulness* memberikan pengaruh terhadap membaca pemahaman kreatif.

Kata Kunci: *mindfulness*, membaca pemahaman kreatif, sekolah dasar

Pendahuluan

Kemampuan membaca merupakan salah satu kunci perkembangan kognitif dan akademis. Di samping itu kemampuan membaca merupakan kemampuan yang harus dikuasai pada abad 21 (Romadhon et al., 2020). Keterampilan membaca harus dimiliki oleh setiap anak dikarenakan akan menambah pengetahuan, melatih keterampilan berpikir, menambah jumlah kosakata serta dapat memberikan penilaian terhadap isi bacaan yang dibacanya (Ambarita et al., 2021). Hal yang terpenting dari membaca adalah memahami informasi dalam bacaan sehingga mengembangkan intelektual bagi pembaca (Patiung, 2016). Pentingnya kemampuan untuk meningkatkan pengetahuan serta informasi yang selalu berkembang dengan cepat dapat diperoleh dengan melalui membaca pemahaman (Ambarita et al., 2021). Smith menjelaskan bahwa membaca pemahaman merupakan kegiatan menghubungkan informasi baru dengan informasi lama untuk memperoleh pembelajaran (Somadaya, 2011).

Dalman (2014) menjelaskan membaca pemahaman merupakan membaca yang bersifat pengetahuan serta memahami isi teks sebagai tujuannya. (Lusnig et al., 2023) menjelaskan bahwa salah satu kunci sukses dalam kehidupan bermasyarakat adalah membaca dengan memahami makna yang terdapat dalam bacaan. Rubin (1993) membagi membaca pemahaman menjadi empat yaitu: membaca pemahaman literal, membaca pemahaman interpretatif, membaca pemahaman kritis, dan membaca pemahaman kreatif. Kemampuan membaca pemahaman kreatif sangat diperlukan dalam memperoleh informasi di era digital. Salah satu hasil dari membaca pemahaman kreatif adalah menemukan ide atau gagasan yang baru (Muis,

2013). Hal itu sangat penting untuk dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi. Penelitian yang dilakukan kepada siswa kelas III di SD Sagaranten tentang membaca pemahaman dalam penilaian masuk dalam kategori kurang yaitu 54 (Muliawanti et al., 2022). Hal itu diperkuat oleh penelitian (Ambarita et al., 2021) pada siswa kelas III yang menunjukkan bahwa kemampuan membaca pemahaman literal dalam kategori cukup, sedangkan kemampuan membaca pemahaman interpretatif, pemahaman kritis, dan pemahaman kreatif dalam keadaan kurang. Membaca pemahaman kreatif adalah proses membaca untuk memperoleh nilai tambah dari informasi dalam bacaan atau teks dengan mengenali ide-ide utama dengan mengintegrasikan pengetahuan yang telah diperoleh (Dalman, 2014).

Menemukan informasi fokus pada bacaan merupakan hal yang penting dalam membaca pemahaman (Romansyah, 2017). Dalman (2014) menjelaskan informasi fokus merupakan yang penting dalam suatu bacaan. Salah satu faktor penghambat dalam membaca pemahaman adalah susah fokus (Alpian & Yatri, 2022). Pembaca yang susah fokus akan membuat pembaca kesulitan menemukan informasi fokus yaitu informasi yang penting dalam suatu bacaan. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kusumandaru & Rahmawati, 2022) menjelaskan bahwa penggunaan aplikasi sosial media (TikTok) menyebabkan anak kurang fokus terhadap pembelajaran khususnya literasi. Hal itu diperparah dengan penggunaan smartphone yang berlebihan yang menimbulkan lemahnya daya konsentrasi pada anak (Chusna & Al-Muslihun, 2017). Hal lain yang menyebabkan rendahnya kemampuan membaca siswa adalah lemahnya konsentrasi, daya ingat dan kejenuhan (Selvianingsih & Rigianti, 2023).

Namun, dalam era yang penuh dengan distraksi dan kecemasan, fokus dan konsentrasi menjadi tantangan dalam meningkatkan kemampuan membaca. Diperlukan pendekatan yang berbeda untuk mengatasi berbagai masalah tersebut, salah satunya adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan latihan kesadaran penuh terhadap pengalaman seseorang tanpa melakukan penghakiman dari waktu ke waktu (Davis & Hayes, 2012). Penelitian yang diterbitkan pada program *mindfulness* berbasis sekolah melaporkan manfaat kognitif, sosial, dan psikologis bagi anak-anak sekolah dasar dan menengah. Manfaat tersebut meliputi: peningkatan memori kerja, perhatian, kreativitas, kenerja akademik, pikiran mengembara, stress, suasana hati, kecemasan, pengaturan emosi, keterampilan dan hubungan sosial, konsep diri (Meiklejohn et al., 2012; Zenner et al., 2014). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maulinda & Rahayu, (2021) yang dilakukan kepada anak SMS menunjukkan bahwa jikas siswa memiliki *mindfulness* rendah maka akan menyebabkan stress akademik yang tinggi. *Mindfulness* terbukti mengurangi stress pada kelompok kehidupan (Warnecke et al., 2011).

Khng (2018) melakukan penelitian di Singapura menjelaskan bahwa salah satu manfaat dari latihan *mindfulness* adalah peningkatan fokus. Selain itu hal serupa juga dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan Davis & Hayes (2012) bahwa peningkatan fokus dari latihan *mindfulness*. Rice et al., (2020) melakukan penelitian terjadi peningkatan kecepatan membaca setelah latihan *mindfulness* selama 5 hari. Masih sedikit sekali, penelitian yang membahas pengaruh *mindfulness* khususnya terhadap kemampuan membaca pemahaman kreatif diranah siswa sekolah dasar. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Saputro et al. (2023) bahwa praktik latihan *mindfulness* di sekolah negeri masih sedikit sekali dilakukan terkhusus hanya sekolah yang memiliki guru penggerak dibandingkan dengan sekolah swasta. Berdasarkan hal tersebut yang mendorong peneliti ingin mengetahui apakah *mindfulness* dapat mempengaruhi kemampuan membaca pemahaman kreatif pada partisipan khususnya di sekolah dasar.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental uji non parametrik *Mann-Whitney*. Desain penelitian sebagai berikut, yaitu menggunakan kelas eksperimen dan kelas kontrol, yang mana pada kelas eksperimen menggunakan pembelajaran membaca pemahaman kreatif dengan menerapkan praktik *mindfulness* sedangkan pada kelas kontrol menggunakan pembelajaran membaca pemahaman menggunakan pembelajaran secara konvensional.

Analisis data pada penelitian ini adalah data hasil tes siswa kelas eksperimen yaitu hasil tes sebelum dan sesudah adanya perlakuan yaitu *mindfulness* pada pembelajaran membaca pemahaman dan data hasil tes sebelum dan sesudah pembelajaran membaca pemahaman dengan menggunakan pembelajaran konvensional. Penelitian dilakukan di salah satu sekolah dasar negeri di Kota Malang, yaitu kelas IV yang masing-masing kelas terdiri dari 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes membaca pemahaman kreatif. Adapun indikator penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Indikator penilaian membaca pemahaman

Indikator penilaian	Skor
Jawaban yang benar	4
Jawaban yang paling mendekati benar	3
Jawaban yang cukup mendekati benar	2
Jawaban yang sedikit mendekati benar	1

Tahapan praktik *mindfulness* yang dipakai dalam penelitian ini:

Tabel 2 Tahapan Praktik *mindfulness* yang digunakan (Lusnig et al., 2022) adalah

No	Tahapan
1	Pemindaian (relaksasi tubuh)
2	Pengenalan teknik konsentrasi pada napas
3	Kesadaran penuh (fokus) pada napas
4	Berada di saat ini tanpa terbawa pikiran, emosi, dan sensasi fisik
5	Mengidentifikasi secara netral dan membiarkan pergi
6	Mengulang teknik yang telah dilakukan

Analisis Statistik Deskriptif

Analisis Statistik deskriptif adalah metode statistik yang memberikan gambaran umum tentang data yang diperoleh dari sampel tanpa melakukan analisis lebih lanjut untuk membuat kesimpulan. Adapun teknik deskriptif yang digunakan meliputi rata-rata, variasi, standar deviasi, nilai maksimum, nilai minimum, modus, dan rentang data.

Analisis Statistik Inferensial

Setelah mendapatkan sampel dari populasi, langkah berikutnya adalah melakukan analisis inferensial. Analisis ini membantu untuk menginterpretasikan data sehingga hasil analisis dapat diterapkan pada populasi secara lebih luas. Salah satu teknik yang digunakan adalah analisis statistik non parametrik *Mann-Whitney*. Teknik ini digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok sampel yang diteliti tanpa harus mempertimbangkan distribusi data secara spesifik. Namun, sebelum melanjutkan analisis lebih lanjut, uji prasyarat dilakukan untuk memastikan validitas analisis, yaitu sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat bertujuan untuk menentukan apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan analisis parametrik, yang mana akan memungkinkan untuk menggunakan teknik analisis lebih lanjut seperti uji independent sample t-test. Namun, jika persyaratan tersebut

tidak terpenuhi, maka analisis akan dialihkan menggunakan metode non-parametrik yaitu menggunakan analisis *Mann-Whitney*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk mengevaluasi apakah sample data memiliki distribusi normal atau tidak. Tingkat kenormalan data dievaluasi melalui nilai residu. Untuk melakukan uji normalitas, digunakan metode uji *Kolmogorov-Sminov* atau Uji *Shapiro-Wilk*. Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti sampel data dapat dianggap memiliki distribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menunjukkan bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang seragam. Uji ini menggunakan uji statistic Levene, dengan kriteria bahwa jika nilai signifikansi (sig.) $\alpha >$ dari $\alpha = 0,05$, maka data dikatakan homogen.

2. Uji Hipotesis Penelitian

Langkah pengujian hipotesis sebagai berikut:

a. Penentuan hipotesis statistic penelitian

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 \quad \text{Melawan} \quad H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan:

μ_1 = parameter kemampuan membaca pemahaman kreatif dengan menerapkan praktik *mindfulness*

μ_2 = parameter kemampuan membaca pemahaman kreatif tanpa menerapkan praktik *mindfulness*

b. Taraf Signifikan (α)

Taraf signifikan adalah nilai yang mengidentifikasi probabilitas kesalahan dalam membuat kesimpulan yang dapat diterapkan pada populasi. Nilai α untuk taraf signifikan yang digunakan adalah 0,05.

c. Menentukan Ststistk Uji

Penelitian ini menggunakan Uji t yaitu non parametrik *Mann-Whitney*.

d. Menentukan Kriteria Pengujian

Kriteria pengujian yang digunakan jika nilai sig. $\alpha <$ dari $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan sebaliknya jika Sig. $\alpha >$ dari $\alpha = 0,05$ maka H_0 diterima.

Hasil

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Analisis deskriptif

Hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil analisis deskriptif

Keterangan	Eksperimen	Kontrol
Mean	69.50	67.50
Standard Erorr	2.585	3.104
Standard of Deviation	12.925	15.520
Variance	167.057	240.885
Range	56.25	43.75
Minimum	43.75	50
Maxsimum	43.75	93.75

Analisis deskriptif menunjukkan rerata nilai membaca pemahaman kreatif peserta siswa kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan rerata kelas kontrol. Hal itu dapat dilihat pada

perbedaan nilai rata-rata yaitu 69,50 dan 67,50. Sebaran data hasil membaca pemahaman kreatif kelas eksperimen lebih baik daripada kelas kontrol dengan nilai standar deviasi yang cenderung lebih kecil.

b. Analisis inferensial

Hasil analisis inferensial sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Tabel 4 Uji Normalitas

Kelas	K-S Z	Sig.
Kontrol	0.129	.200*
Eksperimen	0.175	0.046

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa variable posttest membaca kreatif kelas eksperimen terdistribusi tidak normal karena nilai (Sig.) < 0,05 yaitu 0,046. Sedangkan variable membaca kreatif kelas kontrol adalah terdistribusi normal karena nilai probabilitas (Sig.) > 0,05 yaitu 0,200.

2. Uji Homogenitas

Adapun hasil uji homogenitas yaitu

H_0 : Homogen

H_1 : Tidak Homogen

Kriteria Pengujian:

H_0 diterima jika (Sig.) > 0,05

H_0 ditolak jika (Sig.) < 0,05

Tabel 5 Uji Homogenitas

Sig.	Keterangan	Keputusan
0.098	Sig. > 0,05	Homogen

Tabel di atas variable memiliki varian yang homogen, karena nilai (Sig.) > 0,05 yaitu 0,098, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima (Homogen). Meskipun homogen, jika tidak terdistribusi tidak normal maka analisis yang digunakan adalah uji non Parametrik, yaitu Uji *Mann-Whitney*.

3. Pengujian Hipotesis

hipotesis penelitian

H_0 : $\mu_1 = \mu_2$ Melawan H_1 : $\mu_1 \neq \mu_2$

Keterangan:

μ_1 = parameter kemampuan membaca pemahaman kreatif siswa dengan menerapkan praktik *mindfulness*

μ_2 = parameter kemampuan membaca pemahaman kreatif siswa dengan tanpa menerapkan praktik *mindfulness*

kriteria pengujian: jika nilai (Sig.) < 0,05 maka H_0 ditolak begitu sebaliknya.

Tabel 6 Uji Mann-Whitney U

Kelas	N	Mean	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Kontrol	25	73.8	0.037	Sig. < 0,05	Berbeda
Eksperimen	25	82.5			Signifikan

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh Nilai (Sig.) < 0,05 yaitu sebesar 0,037. Nilai (Sig.) lebih kecil dari taraf signifikansi yaitu $\alpha = 0,05$, Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga secara inferensial dengan Uji *Mann-Whitney* dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang

signifikan antara kemampuan membaca kreatif siswa pada kelas yang mempraktikkan *mindfulness* dengan kemampuan membaca kreatif siswa pada kelas yang konvensional. Disamping itu juga terdapat perbedaan nilai rata yaitu kelas eksperimen (82,5) dan kelas Kontrol (73,8).

Pembahasan

Analisis deskriptif kemampuan awal peserta didik menunjukkan rerata nilai membaca pemahaman kreatif peserta siswa kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan rerata kelas kontrol. Hal itu dapat dilihat pada perbedaan nilai rata-rata yaitu 69,50 dan 67,50. Perbedaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol selisih 2 poin dapat disimpulkan bahwa kemampuan membaca pemahaman kreatif tidak berbeda jauh diantara dua kelas tersebut. Membaca kreatif merupakan tingkatan membaca yang paling tinggi, karena mengkombinasikan pengetahuan yang dimiliki oleh pembaca dengan gagasan yang terdapat dalam teks untuk menghasilkan ide yang baru (Muis, 2013). Hal menunjukkan bahwa membaca pemahaman kreatif masih di bawah KKM (kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75. Penelitian yang dilakukan oleh Basuki (2011) pada siswa kelas 4 sekolah dasar di Jawa dan Sumatra tentang kemampuan membaca pemahaman menjelaskan bahwa kemampuan membaca pemahaman siswa kelas IV SD berada pada tahap sangat rendah.

Dalam pengamatan peneliti pada saat pembelajaran membaca pemahaman kreatif, tidak sedikit peserta didik yang masih ngobrol dengan teman sebangku. Selain itu, terdapat beberapa peserta didik yang konsentrasinya mudah teralihkan. Arifin et al., (2023) menjelaskan bahwa kefokusannya, tingkat partisipasi dan keseriusan dalam kelas memberikan pengaruh kepada kemampuan membaca pemahaman. Berdasarkan pengamatan pada awal praktik *mindfulness* di kelas eksperimen, tidak sedikit peserta didik yang masih belum mengerti tentang *mindfulness*. Hal itu menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* belum dikenal di sekolah tersebut, senada dengan penelitian (Saputro et al., 2023) bahwa tidak semua sekolah dasar negeri menerapkan *mindfulness*. Selain itu berdasarkan pengamatan peneliti tpara guru masih tidak begitu mengerti tentang *mindfulness*, sehingga perlu pelatihan awal terhadap guru-guru.

Dari hasil perhitungan diperoleh Nilai (Sig.) < 0,05 yaitu sebesar 0,037. Nilai (Sig.) lebih kecil dari taraf signifikansi yaitu $\alpha = 0,05$, Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga secara inferensial dengan Uji *Mann-Whitney* dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan membaca kreatif siswa pada kelas yang mempraktikkan *mindfulness* dengan kemampuan membaca kreatif siswa pada kelas yang konvensional. Disamping itu juga terdapat perbedaan nilai rata yaitu kelas eksperimen (82,5) dan kelas Kontrol (73,8). Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat memberikan peningkatan hasil belajar membaca pemahaman kreatif. Berdasarkan hal itu dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap kemampuan membaca pemahaman kreatif.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Bakosh et al., (2016) bahwa pelatihan *mindfulness* untuk siswa sekolah dasar akan efektif dalam meningkatkan pelajaran tertentu. Dijelaskan pula dalam penelitian tersebut bahwa kelompok yang melakukan praktik *mindfulness* menunjukkan efek yang signifikan dalam membaca dan sains. (Mrazek et al., 2013) melakukan penelitian terhadap praktik *mindfulness* selama empat hari mengalami peningkatan dalam uji kemampuan membaca meliputi konsentrasi dan pemahaman membaca. Tidak hanya itu, praktik *mindfulness* juga dapat meningkatkan kualitas profesionalisme guru khususnya dalam kemampuan membimbing siswa dalam membimbing membaca dengan pemahaman yang lebih baik (Roeser et al., 2012).

Mindfulness tidaknya hanya memiliki pengaruh kepada siswa tetapi juga terhadap guru yang memiliki peran yang sangat penting dalam kelas. *Mindfulness* memberikan manfaat yaitu

meningkatkan fokus, mengurangi kecemasan, menurunkan stres (Davis & Hayes, 2012). Zhang et al., (2019) melakukan penelitian tentang praktik *mindfulness* selama 4 minggu dan terjadi peningkatan yang signifikan pada fokus (perhatian) dan penurunan tingkat kecemasan. Fokus dan menurunnya kecemasan merupakan poin penting dalam keterampilan membaca khususnya membaca pemahaman, sehingga akan meningkatkan daya konsentrasi dan kualitas dalam membaca. Praktik *mindfulness* yang fokus kepada aspek rasa kasih sayang terhadap diri (*self-compassion*) dapat membantu individu dalam mengatasi kritik diri (*self-criticism*) yang dapat mengganggu dalam proses membaca pemahaman (López et al., 2015). Dari berbagai penelitian tersebut, semakin memperjelas bahwa praktik *mindfulness* memiliki dampak yang positif terhadap kualitas membaca dan pemahaman. Serta dapat membantu dalam pengelolaan stres, kecemasan yang muncul dalam proses membaca.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam analisis deskriptif terlihat rata-rata nilai membaca pemahaman kreatif peserta didik kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan rata kelas kontrol yaitu 69,50 dan 67,50, demikian pula dengan sebaran data hasil membaca pemahaman kreatif. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan membaca kreatif siswa pada kelas yang mempraktikkan *mindfulness* dengan kemampuan membaca kreatif siswa pada kelas yang konvensional. Disamping itu juga terdapat perbedaan nilai rata yaitu kelas eksperimen (82,5) dan kelas Kontrol (73,8). Hal tersebut menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memberikan pengaruh khususnya kepada kemampuan membaca pemahaman kreatif. *Mindfulness* layak untuk dapat diterapkan di sekolah, mengingat banyak penelitian yang menjelaskan bahwa *mindfulness* memberikan banyak manfaat baik untuk siswa dan guru. Serta perlu adanya pelatihan terutama kepada guru-guru di sekolah agar praktik *mindfulness* yang diterapkan sesuai dengan tujuan.

Acknowledgment

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang bagaimana latihan *mindfulness* dapat mempengaruhi kemampuan membaca pemahaman kreatif. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi pendidikan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan membaca di kalangan khususnya adalah siswa sekolah dasar atau bahkan pada jenjang yang lebih tinggi. Serta bidang penelitian ini dapat dijadikan langkah awal untuk mengembangkan penelitian yang lebih dalam terkait praktik *mindfulness* yang beragam jenisnya terhadap kemampuan membaca pemahaman yang lebih spesifik.

References

- Alpian, V. S., & Yatri, I. (2022). Analisis Kemampuan Membaca Pemahaman pada Siswa Sekolah Dasar. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(4), 5573–5581. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3298>
- Ambarita, R. S., Wulan, N. S., & Wahyudin, D. (2021). Analisis Kemampuan Membaca Pemahaman pada Siswa Sekolah Dasar. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(5), 2336–2344. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.836>
- Arifin, Muh. L., Khotimah, L. H., & Mahmudin. (2023). Analisis Pemahaman Literal Siswa Perspektif Gender. *Jurnal Papeda*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v5i1.3305>
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School

- Students' Quarterly Grades. *Mindfulness*, 7(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6>
- Basuki, I. A. (2011). Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas IV SD Berdasarkan Tes Internasional Dan Tes Lokal. *Bahasa Dan Seni*, 39(2), 202–212.
- Chusna, P. A., & Al-Muslihun, S. (2017). *Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan karakter Anak*.
- Dalman. (2014). *Keterampilan Membaca*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. In *Psychotherapy* (Vol. 48, Issue 2, pp. 198–208). <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2012). What are the benefits of Mindfulness? A wealth of new research has explored this age-old practice. Here's a look its benefits for both clients and psychologists. *Monitor on Psychology*, 48(2), 66–70.
- Khng, K. H. (2018). Mindfulness in education: the case of Singapore. *Learning: Research and Practice*, 4(1), 52–65. <https://doi.org/10.1080/23735082.2018.1428120>
- Kusumandaru, A. D., & Rahmawati, F. P. (2022). Implementasi Media Sosial Aplikasi Tik Tok sebagai Media Menkuatkan Literasi Sastra dalam Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4876–4886. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2972>
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Eric, V. S., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the self-compassion scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLoS ONE*, 10(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940>
- Lusnig, L., Hofmann, M. J., & Radach, R. (2023). Mindful Text Comprehension: Meditation Training Improves Reading Comprehension of Meditation Novices. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02079-7>
- Lusnig, L., Radach, · Ralph, & Hofmann, M. J. (2022). Meditation affects word recognition of meditation novices. *Psychological Research*, 86, 723–736. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01522-5>
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Lee Freedman, M., Lee Griffin, M., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., Saltzman, A., Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman Toronto, M. L., L Griffin, C. M., Biegel, G., ... Saltzman, A. (2012). *Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students*. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (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>
- Muis, S. F. (2013). Kemampuan membaca pemahaman literal dan interpretatif melalui pendekatan konstruktivisme. *Al-MUNZIR*, 6(2).
- Muliawanti, S. F., Amalia, A. R., Nurasiah, I., Hayati, E., & Taslim. (2022). ANALISIS KEMAMPUAN MEMBACA PEMAHAMAN SISWA KELAS III SEKOLAH DASAR. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(3), 860–869. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i2.2605>
- Patiung, D. (2016). MEMBACA SEBAGAI SUMBER PENGEMBANGAN INTELEKTUAL. *Al Daulah: Jurnal HUKum Pidana Dan Ketatanegaran*, 5(2), 352–376.

- Rice, V., Enders, L., & Jeter, A. (2020). *Visual Scanning and Reading Speed Following 5-Days of Mindfulness-Based Stress Reduction: A Pilot Study* (I. S. N. T. Ahram & W. Karwowski, Eds.; Vol. 12111, pp. 221–227). https://doi.org/10.1007/978-3-030-50896-8_33
- 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(2), 167–173. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Romadhon, A. C. (2020). THE IMPORTANCE OF READING AND WRITING AND ITS RELATIONSHIP TO THE PROGRESS OF NATION CIVILIZATION. In *Jurnal Edukasi* (Vol. 1, Issue 1).
- Romansyah, K. (2017). Strategi Membaca Pemahaman Yang Efektif Dan Efisien. *DEKISIS - JURNAL PENDIDIKAN BAHASA DAN SASTRA INDONESIA*, 69–76. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33603/deiksis.v4i1.407>
- Rubin, D. R. (1993). *A Practical Approach to Teaching Reading* (Second Edition). Allyn and Bacon.
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214–1219. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630>
- Selvianingsih, R., & Rigianti, H. A. (2023). Peningkatan Keterampilan Membaca Nyaring dengan Media Pembelajaran Cerita Bergambar Bibobagi di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(4), 2291–2300. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i4.5818>
- Somadayu, S. (2011). *Strategi dan teknik pembelajaran membaca*. Graha Ilmu.
- Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N., & Nelson, M. R. (2011). A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical Education*, 45(4), 381–388. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H., De, J., Fuente, L., Green, K. E., & Adesope, O. O. (2014). *Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zhang, Q., Wang, Z., Wang, X., Liu, L., & Zhang, J. (2019). The Effects of Different Stages of Mindfulness Meditation Training on Emotion Regulation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(208), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00208>

---Halaman ini sengaja dikosongkan---