

1. Bagi Sekolah

Sekolah dapat mempertimbangkan untuk memasukkan latihan mindfulness sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler guna meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual siswa.

2. Bagi Guru

Guru dapat menggunakan teknik mindfulness dalam proses pembelajaran untuk membantu siswa lebih fokus, mengurangi stres, serta meningkatkan pemahaman terhadap materi pelajaran dan nilai-nilai spiritual.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan latihan mindfulness secara mandiri dan konsisten agar manfaatnya lebih optimal dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam jumlah sampel dan durasi penelitian. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan cakupan yang lebih luas dan jangka waktu yang lebih panjang untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam dan generalisasi yang lebih

baik.

Dengan adanya penerapan mindfulness yang berkelanjutan, diharapkan siswa dapat berkembang secara holistik, baik secara akademik, emosional, maupun spiritual, sehingga mereka dapat menjadi individu yang lebih sadar, bijaksana, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K. 2020. Positive attachment, mindfulness dan resiliensi remaja di era tatanan baru. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 210–225.
- Alfiana, H. N., & Najicha, F. U. 2022. Krisis identitas nasional sebagai tantangan generasi muda di era globalisasi. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 9(1), 45–52.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. 2024. Experimental research dalam penelitian pendidikan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511.
- Azhar, A. 2023. Konsep kecerdasan spiritual dalam dunia pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Ar-Rasyid*, 8(1), 71–78.
- Djollong, A. F. 2014. Teknik pelaksanaan penelitian kuantitatif (Technique of quantitative research). *Istiqra'*, 2(1), 86–100.
- Jailani, M. S. 2023. Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- Kamila, A. 2023. Pentingnya pendidikan agama Islam dan pendidikan moral dalam membina karakter anak sekolah dasar. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(5), 321–338.
- Khairunnisa, M. F., Salsabilla, T., & Apsari, N. C. 2023. Integrasi kompetensi kebahagiaan dalam pengembangan sikap spiritual dan sosial siswa. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 12(1), 33–43.
- Khoerunnisa, P., & Aqwal, S. M. 2020. Analisis model-model pembelajaran. *Fondatia*, 4(1), 1–27.
- Matondang, Z., & Nasution, H. F. 2022. *Praktik analisis data: Pengolahan ekonometrika dengan Eviews dan SPSS*. Merdeka Kreasi Group.
- Melani, B. S., Simarmata, J., Al Farizi, R. M., Astuti, K., & Lubis, T. 2024. Hubungan pendidikan spiritual dengan tingkat kedisiplinan siswa. *06(02)*, 14475–1481.

- Muarifah, A., Diponegoro, A. M., Naini, R., Suadirman, S. P., Zakiyah, T. A., & Herdiansyah, D. 2024. The relationship of spirituality with emotional awareness and coping: A study on school adolescents. *Pamomong: Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 74–87.
- Nuraeni, H. A., Zulkarnain, N. S., Azizah, M. N., & Rahma, D. 2023. Krisis akhlak dan sosial manusia di era modern. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 29473–29477.
- Nurmajid, A. K. 2024. *Pembentukan kecerdasan spiritual siswa dalam pembelajaran PAI dan Budi Pekerti di SMK Negeri 1 Bukateja Purbalingga* (Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto).
- Purwanza, S. W., Aditya, W., Ainul, M., Yuniarti, R. R., Adrianus, K. H., Jan, S., et al. 2022. *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi*. Media Sains Indonesia.
- Puspita Sari, L. 2023. Manfaat mindfulness dalam pembelajaran. *Maha Widya Bhuwana: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya*, 6(2), 183.
- Putri, A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Hadi, D. 2024. Penerapan teknik mindfulness dalam proses pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *PBPSP: Pendidikan Berbasis Potensi Siswa dan Pendidik*, 3(03), 152–162.
- Rahmawati, N. R., Oktaviani, V. D., Wati, D. E., Nursaniah, S. S. J., Anggraeni, E., & Firmansyah, M. I. 2021. Karakter religius dalam berbagai sudut pandang dan implikasinya terhadap model pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(4), 535.
- Rijali, A. 2019. Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81.
- Rokhimawan, M. A., Badawi, J. A., & Aisyah, S. 2022. Model-model pembelajaran kurikulum 2013 pada tingkat SD/MI. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 2077–2086.
- Rusandi, & Rusli, M. 2021. Merancang penelitian kualitatif dasar/deskriptif dan studi kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 2(1), 48–60.
- Salsabila, U. H. 2018. Membangun kesadaran spiritual di abad 21: Dari aktivitas mengagumi hingga menginspirasi. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7(2), 51–57.

- Suhendri, S. 2024. *Meditasi dalam Islam: Analisis ayat-ayat tafakur dalam Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Ibnu Katsir* (Skripsi, Institut PTIQ Jakarta).
- Suraji, R., & Sastrodiharjo, I. 2021. Peran spiritualitas dalam pendidikan karakter peserta didik. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(4), 570.
- Susiana, S. 2017. Problematika pembelajaran PAI di SMKN 1 Turen. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 2(1), 73–88.
- Tarumasely, Y. 2020. Perbedaan hasil belajar pemahaman konsep melalui penerapan strategi pembelajaran berbasis self regulated learning. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*, 8(1), 54–65.
- Wijaya, H., & Arismunandar, A. 2018. Pengembangan model pembelajaran kooperatif tipe STAD berbasis media sosial. *Jurnal Jaffray*, 16(2), 175.
- Yusuf, M. 2019. *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.