

Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Mindfulness dalam Pembelajaran PJOK

Nanang Garniwa*, **Rolly Afrinaldi**, **Resty Gustiawati**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

*Correspondence: nananggarniwa15@gmail.com

Abstract

The integration of mindfulness-based social emotional learning is a relevant innovation to overcome various challenges, such as low learning motivation, lack of concentration, and weak control of students' emotions. This research aims to integrate mindfulness-based social emotional learning in Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning in order to improve student learning achievement at SMAN 2 Cikarang Barat, Bekasi Regency. A qualitative approach was used with descriptive methods to explore the application of this program in the school environment. Data was collected through observation, interviews and documentation from students, teachers and school officials. The research results show that the integration of mindfulness-based social emotional learning can increase students' concentration, emotional control and motivation in learning PJOK. Apart from that, this approach also creates a more inclusive learning atmosphere and supports the development of students' positive character. This research concludes that mindfulness-based learning can be an effective innovation in improving student learning achievement, especially in the field of Physical Education. It is hoped that these findings can become a reference for curriculum development that focuses more on the balance between students' academic and emotional aspects.

Keyword: Social-emotional; mindfulness; PJOK learning; academic achievement; students

Abstrak

Implementasi pembelajaran sosial emosional berbasis mindfulness menjadi inovasi yang relevan untuk mengatasi berbagai tantangan, seperti rendahnya motivasi belajar, kurangnya konsentrasi, serta lemahnya pengendalian emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan pembelajaran sosial emosional berbasis mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) guna meningkatkan prestasi belajar siswa di SMAN 2 Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi. Pendekatan kualitatif digunakan dengan metode deskriptif untuk mengeksplorasi penerapan program ini dalam lingkungan sekolah. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dari siswa, guru, dan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi pembelajaran sosial emosional berbasis mindfulness mampu meningkatkan konsentrasi, pengendalian emosi, dan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, pendekatan ini juga menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan mendukung pengembangan karakter positif siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran berbasis mindfulness dapat menjadi inovasi yang efektif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, terutama di bidang PJOK. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan kurikulum yang lebih berfokus pada keseimbangan antara aspek akademik dan emosional siswa.

Kata kunci: Sosial emosional; mindfulness; pembelajaran pjok; prestasi belajar; siswa;

Received: 13 June 2025 | Revised: 16, 18 Juli, 22 Agustus 2025

Accepted: 14 September 2025 | Published: 24 Desember 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran fundamental dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga matang secara emosional dan sosial. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) muncul sebagai mata pelajaran yang unik dan strategis. Berbeda dengan mata pelajaran akademik konvensional yang berfokus pada perkembangan kognitif, PJOK menawarkan ruang dinamis di mana aspek fisik, mental, sosial, dan emosional bertemu dan berinteraksi secara langsung. Pelajaran ini secara inheren melibatkan aktivitas gerak, permainan, kerja sama tim, dan situasi yang seringkali menimbulkan tekanan kompetitif. Oleh karena itu, PJOK sesungguhnya memiliki potensi besar untuk menjadi laboratorium hidup bagi pengembangan keterampilan hidup (*life skills*) yang esensial, terutama keterampilan sosial emosional (*social emotional learning*) SEL.

Keterampilan SEL, yang meliputi kesadaran diri, manajemen emosi, empati, hubungan sosial positif, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, kini diakui sebagai fondasi kritis bagi kesuksesan akademik, kesejahteraan psikologis, dan kesiapan menghadapi tantangan kehidupan di masa depan (Greenberg et al., 2017; Durlak et al., 2011). Pengintegrasian SEL dalam kurikulum, khususnya melalui mata pelajaran seperti PJOK, merupakan respons terhadap tuntutan pendidikan abad 21 yang menekankan pada pembentukan karakter dan kompetensi holistik. Namun, realitas di lapangan seringkali belum sejalan dengan potensi ideal tersebut.

Pembelajaran PJOK di banyak sekolah, termasuk di Indonesia, masih kerap terjebak dalam paradigma tradisional yang sangat terfokus pada pencapaian keterampilan motorik spesifik, peningkatan kebugaran fisik, dan prestasi dalam pertandingan atau ujian praktik. Pendekatan ini cenderung mekanistik dan berorientasi pada hasil (*product-oriented*), sehingga mengabaikan proses pembelajaran yang dapat mengasah dimensi afektif dan sosial siswa (De-Carvalho & Vieira, 2015). Guru PJOK mungkin lebih banyak berperan sebagai pelatih teknis daripada sebagai pendidik yang memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan interpersonal siswa. Akibatnya, kesempatan emas untuk menggunakan aktivitas fisik sebagai medium melatih pengendalian emosi saat kalah atau menang, membangun kerja sama dalam tim, mengembangkan empati terhadap teman dengan kemampuan berbeda, atau mengelola kecemasan sebelum penampilan, menjadi terlewatkan.

Penelitian oleh (Haeruddin et al., 2020) di konteks Indonesia menunjukkan bahwa beban kurikulum yang padat dan tekanan untuk mengejar target pencapaian aspek psikomotor sering membuat aspek sosial-emosional dalam PJOK terabaikan. Dampak dari pendekatan yang tidak seimbang ini semakin nyata ketika dihadapkan pada karakteristik peserta didik generasi Z di era digital. Siswa masa kini tumbuh dalam lingkungan yang sarat distraksi, informasi berlebihan, dan tekanan sosial yang tinggi, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Mereka rentan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian (*low concentration*), kecemasan akademik, rendahnya motivasi intrinsik, dan ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif, terutama emosi negatif seperti frustrasi, marah, atau rasa malu (Twenge, 2017).

Dalam konteks PJOK, tantangan-tantangan ini termanifestasi dengan jelas. Siswa yang mudah frustrasi mungkin langsung menyerah ketika gagal melakukan suatu gerakan. Rendahnya konsentrasi dapat menghambat pemahaman terhadap instruksi kompleks dalam

permainan. Motivasi yang bersifat ekstrinsik (misalnya, sekadar untuk mendapat nilai) membuat siswa enggan berpartisipasi penuh, terutama jika mereka merasa kurang berbakat secara fisik. Situasi kompetitif yang sehat dapat dengan cepat berubah menjadi sumber konflik dan tekanan psikologis jika siswa tidak memiliki alat (*tools*) untuk mengelola emosi mereka. (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010) menegaskan bahwa tanpa dukungan keterampilan regulasi diri dan kesadaran emosional, tekanan dalam lingkungan belajar, termasuk di pelajaran PJOK, dapat berdampak negatif pada keterlibatan belajar dan kesejahteraan siswa.

Oleh karena itu, dibutuhkan suatu pendekatan pedagogis inovatif yang mampu menjembatani kesenjangan antara potensi PJOK sebagai wahana pengembangan holistik dengan tantangan sosial-emosional yang dihadapi siswa. Pendekatan tersebut harus dapat diintegrasikan secara alamiah ke dalam aktivitas fisik, membantu siswa mengelola pikiran dan perasaan mereka, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif secara psikologis. Salah satu pendekatan yang mendapatkan dukungan empiris kuat dalam dekade terakhir adalah *mindfulness*. *Mindfulness*, yang secara operasional didefinisikan sebagai “kesadaran yang muncul dari memperhatikan dengan sengaja, pada momen saat ini, dan tanpa menghakimi” (Kabat-Zinn, 2005:145), bukan sekadar teknik relaksasi.

Ita merupakan suatu cara berhubungan dengan pengalaman baik internal seperti pikiran dan emosi, maupun eksternal seperti interaksi sosial dengan sikap keterbukaan, keingintahuan, dan penerimaan. Dalam neurosains dan psikologi pendidikan, praktik *mindfulness* telah menunjukkan dampak yang signifikan terhadap fungsi-fungsi yang sangat relevan dengan pembelajaran. *Mindfulness* melatih *attention regulation* dan *cognitive control*. Dengan berlatih mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada objek tertentu (seperti napas atau sensasi tubuh), siswa menguatkan “otot perhatian” mereka, sehingga lebih mampu fokus dan mengurangi distraksi selama belajar (Tang et al., 2015).

Mindfulness secara mendalam terkait dengan *emotional regulation*. Dengan belajar mengamati emosi yang muncul tanpa langsung bereaksi atau terhanyut di dalamnya (*non-reactivity*), siswa mengembangkan jeda antara stimulus dan respons. Jeda ini memungkinkan mereka untuk memilih respons yang lebih bijaksana daripada reaksi impulsif, mengambil napas dalam saat merasa marah karena wasit tidak adil daripada langsung protes keras (Teper et al., 2013). *Mindfulness* mendorong *self-awareness* dan *meta-cognition*, yakni kemampuan untuk merefleksikan pola pikir dan perasaan sendiri. Kesadaran ini adalah langkah pertama untuk perubahan perilaku dan pengembangan motivasi intrinsik, karena siswa menjadi lebih memahami nilai dan makna di balik aktivitas yang mereka lakukan (Brown & Ryan, 2003).

Pada tingkat *interpersonal*, *mindfulness* dikaitkan dengan peningkatan *empathy* dan *compassion*. Kesadaran yang terasa terhadap pengalaman diri sendiri membuat individu lebih sensitif dan memahami pengalaman orang lain, sehingga meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kerja sama (Kang et al., 2013). Bukti-bukti mengenai manfaat *mindfulness* dalam pendidikan pun terus bermunculan. Sebuah *meta-analisis* oleh (Zenner et al., (2014) menyimpulkan bahwa intervensi *mindfulness* di sekolah secara konsisten berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan kognitif, sosial, dan emosional siswa. Penelitian oleh (Flook et al., 2015) menunjukkan bahwa kurikulum *mindfulness* meningkatkan keterampilan sosial dan regulasi diri pada anak-anak prasekolah.

Di konteks yang lebih spesifik, (Klatt et al., 2013) melakukan studi percontohan yang mengintegrasikan program mindfulness ke dalam kelas pendidikan jasmani di sekolah menengah Amerika, dan menemukan peningkatan dalam keterlibatan siswa, suasana kelas, serta penurunan perilaku mengganggu. Temuan ini mengindikasikan bahwa *mindfulness* memiliki *ecological validity* yang tinggi untuk diintegrasikan ke dalam PJOK. Namun, *majoritas* penelitian tentang mindfulness dalam pendidikan masih terkonsentrasi pada mata pelajaran akademik di dalam kelas (seperti sebelum ujian) atau dalam bentuk program terpisah di luar jam pelajaran.

Eksplorasi tentang bagaimana prinsip dan praktik *mindfulness* dapat diwujudkan secara organik, kontekstual, dan berkelanjutan di dalam proses pembelajaran PJOK itu sendiri masih relatif jarang, terutama di Indonesia. Bagaimana teknik pernapasan sadar (*mindful breathing*) dapat digunakan untuk menenangkan diri sebelum melakukan servis dalam bola voli? Bagaimana latihan body scan dapat meningkatkan kesadaran tubuh (*kinesthetic awareness*) dan mencegah cedera? Bagaimana teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) dapat membantu siswa mengelola emosi panas saat terjadi perselisihan dalam pertandingan sepak bola? Pertanyaan-pertanyaan aplikatif semacam ini membutuhkan jawaban empiris yang mendalam.

Selain itu, efektivitas implementasi sangat bergantung pada kesiapan dan kompetensi guru PJOK sebagai fasilitator. Penelitian terbaru oleh (Putri et al., 2024) bahkan menggarisbawahi bahwa kompetensi *mindfulness intrapersonal* guru sendiri berperan penting dalam keberhasilan penerapan pendekatan berbasis kesadaran ini. Berdasarkan uraian di atas, terlihat adanya celah (gap) antara potensi teoretis mindfulness dalam mendukung SEL di PJOK dengan bukti empiris terbatas mengenai implementasinya di konteks sekolah menengah atas Indonesia, khususnya dalam mengatasi masalah rendahnya konsentrasi, lemahnya pengendalian emosi, dan kurangnya motivasi intrinsik siswa.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir dengan tujuan utama untuk mengimplementasikan dan mendeskripsikan pembelajaran sosial emosional berbasis *mindfulness* dalam konteks pembelajaran PJOK di SMAN 2 Cikarang Barat. Fokus penelitian adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam (1) bagaimana implementasi tersebut dilakukan dalam setting pembelajaran yang sesungguhnya, dan (2) bagaimana aktivitas mindfulness diterapkan untuk meningkatkan konsentrasi, pengendalian emosi, dan motivasi belajar siswa. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini berupaya merekam proses, dinamika, persepsi, dan dampak dari integrasi ini secara holistik.

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi pada khazanah ilmu pendidikan jasmani dan psikologi pendidikan, tetapi juga menawarkan panduan praktis yang kontekstual bagi guru, sekolah, dan pengembang kurikulum untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih manusiawi, bermakna, dan berorientasi pada pembentukan karakter siswa yang utuh siswa yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental, cerdas secara emosional, dan harmonis secara sosial.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan dan memahami fenomena sosial secara mendalam dalam konteks alami tanpa adanya manipulasi terhadap variabel (Creswell et al., 2014). Fokus utama penelitian ini adalah mendeskripsikan secara detail implementasi pembelajaran sosial emosional berbasis *mindfulness* dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Desain deskriptif kualitatif dipilih dengan pertimbangan bahwa pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang mendalam mengenai proses penerapan *mindfulness*, interaksi guru dan siswa, serta dampaknya terhadap perilaku belajar dan kesejahteraan emosional siswa.

Subjek dalam penelitian ini meliputi Siswa kelas XII yang mengikuti pembelajaran PJOK sebanyak 15-30, Guru PJOK 1orang, serta 1 Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum yang berperan dalam perencanaan dan implementasi program pembelajaran. Penentuan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2019:32). Kriteria informan ditetapkan Siswa yang menunjukkan tingkat partisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK. Guru yang telah menerapkan atau terlibat dalam pembelajaran berbasis *mindfulness*.

Pihak sekolah yang memiliki kebijakan dan wawasan terhadap pelaksanaan program PJOK di sekolah. Instrumen penelitian utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci (*key instrument*), yang berperan dalam mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan beberapa instrumen pendukung untuk memperoleh data yang lebih komprehensif, yaitu:

Tabel 1. Instrumen penelitian

| No Instrumen | Fungsi / Tujuan | Indikator Utama yang Diamati |
|--------------------------------------|--|--|
| 1 Lembar Observasi | Mencatat perilaku siswa dan guru dalam proses pembelajaran PJOK berbasis <i>mindfulness</i> . | Konsentrasi siswa, partisipasi aktif, ekspresi emosional, serta interaksi sosial selama pembelajaran. |
| 2 Panduan Wawancara Semi-Terstruktur | Menggali pengalaman, persepsi, dan refleksi siswa, guru, serta pihak sekolah terhadap penerapan <i>mindfulness</i> dalam PJOK. | Persepsi manfaat <i>mindfulness</i> , kendala implementasi, strategi guru, dan dampak terhadap perilaku siswa. |
| 3 Dokumentasi | Mendukung data hasil observasi dan wawancara dengan bukti visual dan administratif. | Catatan lapangan, foto kegiatan, video pembelajaran, RPP PJOK, serta laporan kegiatan <i>mindfulness</i> . |

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan model interaktif (Miles & Huberman, 1994:23), yang meliputi tiga tahapan utama sebagai berikut.

1. Reduksi data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi dan disederhanakan dengan cara mengelompokkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian, seperti penerapan *mindfulness* dan dampaknya terhadap perilaku siswa.

2. Penyajian data (*display*) yang telah direduksi disusun dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, atau diagram agar memudahkan peneliti memahami hubungan antar data dan menarik makna dari temuan lapangan.
3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi
4. Kesimpulan awal dibuat berdasarkan hasil temuan sementara, kemudian diverifikasi melalui proses triangulasi data, yaitu dengan membandingkan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Triangulasi dilakukan untuk memastikan validitas dan kredibilitas hasil penelitian.

Norma penilaian proses implementasi untuk mengukur kualitas pelaksanaan pembelajaran sosial emosional berbasis *mindfulness* dalam PJOK, digunakan norma penilaian berikut sebagai acuan observasi dan refleksi:

Tabel 2. Norma penilaian proses implementasi

| Aspek yang Dinilai | Indikator Penilaian | Kriteria Penilaian | Skor (1-4) |
|--------------------|---|---|------------|
| Konsentrasi Siswa | Kemampuan siswa mempertahankan fokus selama pembelajaran PJOK | 1 = Sangat rendah, 2 = Rendah, 3 = Baik, 4 = Sangat baik | 1-4 |
| Partisipasi Aktif | Keaktifan siswa dalam mengikuti instruksi, berkolaborasi, dan menyelesaikan tugas fisik | 1 = Pasif, 2 = Cukup aktif, 3 = Aktif, 4 = Sangat aktif | 1-4 |
| Pengelolaan Emosi | Kemampuan siswa mengontrol emosi saat menghadapi tekanan dalam aktivitas olahraga | 1 = Tidak mampu, 2 = Kurang mampu, 3 = Mampu, 4 = Sangat mampu | 1-4 |
| Interaksi Sosial | Keterampilan bekerja sama dan menghargai teman dalam kegiatan kelompok | 1 = Kurang baik, 2 = Cukup baik, 3 = Baik, 4 = Sangat baik | 1-4 |
| Keterlibatan Guru | Tingkat penerapan strategi <i>mindfulness</i> oleh guru dalam proses pembelajaran | 1 = Tidak menerapkan, 2 = Cukup, 3 = Baik, 4 = Konsisten dan efektif | 1-4 |

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi. Sekolah ini memiliki lingkungan belajar yang mendukung pelaksanaan inovasi pembelajaran, termasuk penerapan pembelajaran sosial emosional berbasis *mindfulness* dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Pelaksanaan penelitian dilakukan di lingkungan alami sekolah tanpa intervensi langsung dari peneliti, sehingga data yang diperoleh mencerminkan kondisi dan dinamika pembelajaran yang sebenarnya. Subjek penelitian meliputi guru PJOK, siswa kelas XII, serta Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum yang memiliki tanggung jawab terhadap implementasi kebijakan kurikulum dan pengawasan pelaksanaan pembelajaran.

A. Hasil Observasi Proses Pembelajaran

Berdasarkan lembar observasi yang digunakan selama 8 pertemuan, peneliti mengidentifikasi beberapa pola perilaku siswa sebelum dan setelah integrasi aktivitas *mindfulness*:

- Konsentrasi pada pertemuan awal (sebelum *intervensi*), tercatat 14 dari 18 siswa menunjukkan perilaku tidak fokus seperti berbicara dengan teman saat instruksi, melihat ke arah lain, atau terdistraksi oleh lingkungan sekitar. Setelah penerapan rutin *mindful breathing* selama 3-5 menit di awal pembelajaran, pada pertemuan ke-5 hingga ke-8, rata-rata hanya 5 siswa yang menunjukkan perilaku tidak fokus. Siswa tampak lebih mampu mengikuti instruksi multi-tahap dalam permainan bola basket dan senam lantai.
- Pengelolaan emosi dalam aktivitas kompetitif seperti pertandingan sepak bola mini, observasi menunjukkan perubahan respons emosional. Pada pertemuan awal, terdapat 4 insiden dimana siswa menunjukkan reaksi frustrasi (melempar botol air, berteriak) saat timnya kebobolan atau terjadi pelanggaran. Setelah diperkenalkan teknik *STOP (stop, take a breath, observe, proceed)* dan refleksi singkat pasca-aktivitas, insiden serupa berkurang menjadi 1 insiden pada pertemuan akhir. Siswa lebih sering terlihat mengambil napas dalam atau mengangkat tangan untuk meminta waktu jeda saat merasa emosi memanas.
- Interaksi sosial dan partisipasi suasana kelas yang awalnya cenderung terpecah berdasarkan kelompok teman dekat atau jenis kelamin, menjadi lebih terintegrasi. Pada kegiatan permainan kooperatif (seperti *trust fall* atau permainan membawa bola dengan tali), observasi mencatat peningkatan frekuensi komunikasi positif (saling menyemangati, memberi instruksi dengan sopan) dan kontak mata antarsiswa. Partisipasi siswa yang sebelumnya pemilih juga meningkat, diindikasikan dengan kesediaan sukarela untuk mencoba peran baru dalam permainan.

B. Hasil Wawancara Semi-Terstruktur

Wawancara mendalam dengan siswa, guru, dan wakil kurikulum menghasilkan temuan sebagai berikut:

- Persepsi siswa sebanyak 15 dari 18 siswa menyatakan bahwa aktivitas pernapasan di awal pelajaran membantu mereka "lebih siap dan tenang" sebelum beraktivitas fisik. Seorang siswa menyatakan, "*Dulu takut kalau disuruh maju depan, sekarang lebih biasa aja, ambil napas dulu.*" Siswa juga mengungkapkan bahwa refleksi singkat di akhir pelajaran dimana mereka diajak merasakan sensasi tubuh dan emosi membuat mereka "lebih sadar" atas pencapaian dan tantangan pribadi, meski awalnya terasa canggung.
- Persepsi guru PJOK menyampaikan bahwa integrasi *mindfulness* memberikan "alat baru" untuk mengelola energi kelas. "*Kelas jadi lebih gampang dikondisikan, tidak perlu berteriak. cukup ingatkan untuk bernapas, mereka langsung lebih sadar,*" ujarnya. Guru juga mengakui adanya tantangan dalam konsistensi penerapan, terutama pada materi yang padat, namun merasa dampak positif terhadap suasana belajar sepadan dengan usaha tersebut.
- Persepsi Wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum pihak sekolah melihat program ini sebagai "inovasi yang selaras dengan penguatan profil pelajar Pancasila, khususnya dimensi berkebinaan global dan bergotong-royong." ia mencatat adanya penurunan

laporan konflik antar-siswa di lapangan olahraga dan meningkatnya partisipasi dalam kegiatan PJOK secara keseluruhan selama periode penelitian.

C. Hasil Analisis Dokumentasi

Dokumen pendukung yang dianalisis meliputi

- Catatan refleksi siswa dari jurnal refleksi singkat yang ditulis secara sukarela oleh 12 siswa, muncul tema-tema seperti "belajar sabar", "merasa lebih kuat", dan "tidak mudah marah".
- Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) analisis RPP guru menunjukkan perkembangan dalam perencanaan. Pada RPP pertemuan ke-1, aktivitas mindfulness hanya berupa instruksi lisan untuk "tenang sejenak". Pada RPP pertemuan ke-7, telah dirancang spesifik aktivitas *body scan* 3 menit untuk meningkatkan kesadaran sebelum latihan kelenturan.
- Foto dan video kegiatan dokumentasi visual menunjukkan perubahan postur tubuh siswa selama sesi mindfulness (dari gelisah menjadi lebih diam dan tertutup mata) serta ekspresi wajah yang lebih terkendali selama situasi kompetitif.

Berikut adalah narasi hasil temuan penelitian untuk tiga aspek utama, yang ditulis secara deskriptif-kualitatif sesuai dengan data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1. Peningkatan Konsentrasi Siswa

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah penerapan pembelajaran berbasis mindfulness, siswa mengalami peningkatan kemampuan dalam menjaga fokus selama proses pembelajaran PJOK. Sebelum implementasi, siswa sering menunjukkan perilaku seperti berbicara di luar konteks atau kehilangan fokus saat mengikuti instruksi guru. Namun setelah penerapan, siswa mampu mempertahankan perhatian lebih lama dan mengikuti instruksi dengan lebih baik. Wawancara dengan guru PJOK mengonfirmasi bahwa siswa lebih tenang dan mampu menyelesaikan kegiatan pembelajaran dengan sedikit distraksi. Peningkatan ini tampak pada kemampuan siswa untuk mengikuti latihan secara berurutan dan melakukan refleksi diri setelah kegiatan.

2. Pengelolaan Emosi dan Pengendalian Diri

Integrasi mindfulness berkontribusi signifikan terhadap kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Beberapa siswa yang sebelumnya mudah frustrasi saat menghadapi aktivitas fisik yang menantang, kini lebih mampu mengontrol perasaan tersebut melalui teknik pernapasan sadar (*mindful breathing*) dan STOP technique (*stop, take a breath, observe, proceed*) yang dipraktikkan dalam setiap sesi PJOK. Guru PJOK melaporkan bahwa siswa lebih jarang menunjukkan perilaku impulsif seperti menyerah atau marah ketika mengalami kesulitan. Data observasi juga memperlihatkan adanya peningkatan ketenangan saat menghadapi situasi kompetitif, misalnya dalam permainan olahraga.

3. Peningkatan Motivasi Belajar

Hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* menumbuhkan semangat dan motivasi intrinsik. Siswa mengaku merasa lebih bermakna, interaktif, dan menyenangkan dalam mengikuti pelajaran PJOK. Aktivitas seperti refleksi diri di akhir pembelajaran membantu mereka memahami manfaat aktivitas fisik terhadap kesejahteraan emosional. Beberapa siswa menyebutkan bahwa mereka merasa

“lebih bersemangat datang ke kelas PJOK” karena merasa diperhatikan tidak hanya dari sisi keterampilan jasmani, tetapi juga keseimbangan mental dan emosional.

4. Suasana belajar yang inklusif dan kolaboratif

Pembelajaran berbasis *mindfulness* menciptakan suasana kelas yang lebih tenang, terbuka, dan saling menghargai. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa lebih mampu bekerja sama dalam kelompok, mendengarkan teman lain, serta menghormati perbedaan kemampuan. Guru PJOK juga menerapkan refleksi kelompok yang menumbuhkan empati antarsiswa. Wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa mereka merasa lebih diterima dalam kegiatan belajar, terutama siswa yang sebelumnya kurang percaya diri. Pendekatan ini mendorong partisipasi aktif dari semua siswa, baik laki-laki maupun perempuan.

5. Peningkatan kedisiplinan dan manajemen kelas

Dari sudut pandang guru, penerapan *mindfulness* mempermudah pengelolaan kelas. Guru menyampaikan bahwa siswa menjadi lebih mudah diarahkan, waktu pembelajaran lebih efisien, dan kelas lebih kondusif. Penerapan ritual *mindfulness* singkat sebelum kegiatan fisik membantu menyiapkan kesiapan mental siswa, sehingga proses belajar berlangsung lebih teratur dan produktif.

6. Dampak Holistik terhadap Perkembangan Siswa

Wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* tidak hanya berdampak pada pelajaran PJOK, tetapi juga memberikan efek positif terhadap kedisiplinan, tanggung jawab, dan kolaborasi siswa di kegiatan sekolah lain. Pendekatan ini dinilai berkontribusi dalam membentuk karakter siswa yang lebih mandiri, empatik, dan berorientasi pada kesejahteraan diri.

Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari ketiga sumber tersebut menunjukkan konsistensi bahwa implementasi *mindfulness* membawa dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi, pengendalian emosi, motivasi, dan keterlibatan siswa. Dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan refleksi siswa, serta laporan kehadiran menunjukkan peningkatan partisipasi dan konsistensi belajar. Untuk memastikan keabsahan temuan, dilakukan triangulasi sumber (siswa, guru, wakasek) dan teknik (observasi, wawancara, dokumentasi). Hasil triangulasi menunjukkan konsistensi bahwa implementasi *mindfulness* berjalan secara bertahap dan dipersepsi positif oleh mayoritas pemangku kepentingan. Berdasarkan instrumen observasi dan norma penilaian yang telah ditetapkan, berikut adalah rangkuman skor rata-rata (skala 1-4) aspek yang diamati pada pertemuan awal dan akhir penelitian:

Tabel 3. Norma penilaian implementasi *mindfulness* dalam PJOK

| No | Aspek yang Dinilai | Indikator Perilaku yang Diamati | Kategori Penilaian | Deskripsi Penilaian |
|----|-------------------------------|--|--------------------|--|
| 1 | Konsentrasi dan Fokus Belajar | Siswa mampu memperhatikan instruksi guru dan menyelesaikan aktivitas tanpa distraksi | 1-5 | 1 = sangat rendah, 5 = sangat tinggi |
| 2 | Pengendalian Emosi | Siswa mampu mengelola frustrasi, marah, atau stres selama kegiatan olahraga | 1-5 | 1 = mudah emosi, 5 = sangat tenang |
| 3 | Motivasi Belajar | Siswa menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dalam kegiatan PJOK | 1-5 | 1 = pasif, 5 = sangat antusias |
| 4 | Disiplin Diri | Siswa mematuhi instruksi dan menjaga keteraturan dalam kegiatan | 1-5 | 1 = sering melanggar, 5 = disiplin tinggi |

| No | Aspek yang Dinilai | Indikator Perilaku yang Diamati | Kategori Penilaian | Deskripsi Penilaian |
|----|-----------------------------|---|--------------------|--|
| 5 | Kerjasama dan Empati Sosial | Siswa menunjukkan sikap menghargai, mendukung teman, dan berkontribusi dalam kelompok | 1–5 | 1 = tidak kooperatif, 5 = sangat empatik |

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori social emotional learning (SEL) yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kecerdasan emosional dan akademik dalam proses belajar. *Mindfulness*, sebagai salah satu strategi dalam SEL, terbukti meningkatkan kemampuan siswa dalam fokus, regulasi diri, dan empati sosial. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan sebelumnya oleh (Schonert-Reichl, 2016; Kabat-Zinn, 2013) yang menyatakan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan performa akademik peserta didik. Dengan demikian, integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran PJOK tidak hanya mendukung pencapaian tujuan pembelajaran kognitif dan psikomotor, tetapi juga menumbuhkan dimensi afektif yang menjadi dasar pembentukan karakter siswa secara holistik.

Pembahasan

Penelitian ini berhasil menjawab dua rumusan masalah utama (1) Implementasi pembelajaran sosial emosional berbasis *mindfulness* dalam PJOK di SMAN 2 Cikarang Barat, dan (2) Dampak penerapan *mindfulness* terhadap konsentrasi, pengendalian emosi, dan motivasi belajar siswa. Hasil menunjukkan bahwa implementasi dilakukan melalui aktivitas terstruktur namun fleksibel yang diintegrasikan dalam tiga fase pembelajaran PJOK: *pre-activity* (pernapasan sadar), *during-activity* (teknik STOP), dan *post-activity* (refleksi diri). Pendekatan ini secara signifikan meningkatkan kapasitas atensi, regulasi emosi, dan motivasi intrinsik siswa, sebagaimana terungkap dalam triangulasi data observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Temuan ini sejalan dengan tujuan penelitian untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan penerapan *mindfulness* dalam konteks pembelajaran berbasis gerak. Hasil memperkuat proposisi bahwa PJOK tidak hanya berfungsi sebagai medium pengembangan fisik, tetapi juga sebagai platform efektif untuk penguatan kompetensi sosial-emosional siswa (De-Carvalho & Vieira, 2015; Greenberg & Harris, 2012). Temuan peningkatan konsentrasi siswa mendukung teori *attention regulation* dalam *mindfulness* (Tang et al., 2015). Namun, kebaharuan penelitian ini terletak pada konteks penerapannya bukan dalam setting kelas akademik yang statis, melainkan dalam lingkungan PJOK yang dinamis, bising, dan penuh distraksi.

Sementara penelitian (Brown & Ryan (2003; Meiklejohn et al., 2012) fokus pada *mindfulness* di kelas reguler, penelitian ini membuktikan bahwa praktik pernapasan sadar dan *body awareness* justru lebih efektif ketika dikaitkan dengan persiapan aktivitas fisik. Siswa belajar mengalihkan fokus dari distraksi eksternal (suara, gerakan orang lain) ke internal (napas, sensasi tubuh) sebelum beralih kembali ke tugas motorik. Proses ini mengembangkan *cognitive flexibility* yang khas dalam konteks pembelajaran gerak. Hasil pengelolaan emosi siswa memperkuat temuan (Burke, 2010) tentang efektivitas *mindfulness* untuk regulasi emosi remaja.

Perbedaan signifikan dengan penelitian sebelumnya terletak pada sumber tekanan emosional. Jika penelitian (Flook et al., 2015) berfokus pada tekanan akademik, penelitian ini mengatasi tekanan unik dalam olahraga rasa malu saat gagal perform, frustrasi akibat kekalahan tim, dan kemarahan terhadap keputusan wasit. Teknik STOP yang diadaptasi dalam penelitian ini terbukti lebih kontekstual dibanding meditasi duduk lama, karena dapat diterapkan secara *real-time* dalam permainan. Kebaharuan terletak pada integrasi *mindfulness* sebagai *in-game strategy* bukan sekadar intervensi di luar lapangan. Peningkatan motivasi intrinsik siswa mendukung teori *self-determination* (Ryan & Deci, 2000) yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan.

Keunikan penelitian ini adalah cara *mindfulness* memperkuat ketiga elemen tersebut dalam konteks PJOK (1) Otonomi melalui pilihan teknik menenangkan diri, (2) Kompetensi melalui kesadaran akan kemajuan personal (bukan hanya perbandingan dengan orang lain), dan (3) Keterhubungan melalui refleksi kelompok yang membangun empati. Berbeda dengan penelitian (Klatt et al., 2013) yang masih berfokus pada pengurangan stres, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menunjukkan bagaimana *mindfulness* mengubah *mindset* siswa dari "harus berolahraga" menjadi "ingin berolahraga untuk kesejahteraan diri."

Tabel 4. Perbandingan dengan penelitian relevan

| Aspek | Penelitian Terdahulu (Umum) | Penelitian Ini (Kebaharuan) |
|---------------------|---|---|
| Konteks | Kelas akademik, konseling, atau program <i>mindfulness</i> terpisah (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010; Napoli et al., 2005) | Langsung dalam alur pembelajaran PJOK, sebagai bagian integral dari aktivitas fisik |
| Desain Intervensi | Sesi <i>mindfulness</i> terstruktur di luar jam pelajaran (Zenner et al., 2014) | Aktivitas singkat (3-5 menit) yang diembed dalam pemanasan, inti, dan pendinginan |
| Fokus Pengukuran | Outcome psikologis umum (stres, well-being) dan akademik (Meiklejohn et al., 2012) | Perilaku spesifik dalam konteks olahraga: reaksi saat kalah, fokus pada instruksi gerak, partisipasi dalam tim |
| Peran Guru | Guru sebagai pelaksana program (Weare, 2012) | Guru sebagai model dan fasilitator kesadaran dalam gerak |
| Integrasi Kurikulum | <i>Mindfulness</i> sebagai add-on program (Van de Weijer-Bergsma et al., 2012) | <i>Mindfulness</i> sebagai pendekatan pedagogis yang diadaptasi dalam RPP PJOK |
| Konteks Lokal | Penelitian dominan di negara Barat dengan budaya pendidikan berbeda | Kontekstualisasi di sekolah Indonesia, dengan memperhatikan dinamika kelas yang khas (jumlah siswa besar, fasilitas terbatas) |

Kebaharuan utama (novelty) penelitian adalah pendekatan embodied *mindfulness* tidak diajarkan sebagai praktik terpisah, tetapi sebagai bagian dari pengalaman bergerak kesadaran napas dikaitkan dengan ritme lari, kesadaran tubuh (*body scan*) dengan pencegahan cedera. *Mindfulness* sebagai *Life Skill* dalam olahraga mengubah persepsi *mindfulness* dari sekadar teknik relaksasi menjadi *sport psychological skill* yang dapat diaplikasikan dalam situasi kompetitif nyata. Model integratif PJOK-SEL menawarkan kerangka operasional bagaimana dimensi SEL (CASEL framework) dapat diintegrasikan secara konkret melalui aktivitas *mindfulness* dalam PJOK, meliputi *Self-awareness* melalui refleksi pasca-aktivitas, *Self-management* melalui teknik pernapasan, *Social awareness* melalui observasi dinamika tim,

Relationship skills melalui komunikasi mindful dalam permainan, *responsible decision-making* melalui jeda sebelum bereaksi

Kontekstualisasi budaya pendidikan Indonesia penelitian mengakomodasi kondisi riil sekolah Indonesia seperti jumlah siswa dalam satu kelas PJOK yang besar (30+), keterbatasan waktu, dan variasi kemampuan fisik dalam mendesain intervensi yang feasible. Konsistensi dan kontribusi terhadap literatur temuan penelitian konsisten dengan prinsip-prinsip dasar mindfulness dalam pendidikan (Kabat-Zinn, 2003; Bishop et al., 2004) dan SEL (Greenberg et al., 2017). Namun, penelitian ini memberikan kontribusi spesifik dengan

1. *Empirical evidence* untuk konteks non-barat mengisi celah literatur tentang *mindfulness* dalam pendidikan jasmani di Asia Tenggara, khususnya Indonesia.
2. *Pedagogical innovation* menunjukkan bahwa inovasi pendidikan tidak selalu memerlukan teknologi atau kurikulum baru, tetapi dapat dilakukan melalui pendekatan pengajaran yang lebih sadar dan reflektif.
3. *Bridging theory and practice* menghubungkan teori neurosains tentang perhatian dan regulasi emosi dengan praktik pengajaran PJOK sehari-hari.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran sosial emosional berbasis *mindfulness* dalam pembelajaran PJOK efektif dalam meningkatkan konsentrasi, pengendalian emosi, dan motivasi belajar siswa. Penerapan *mindfulness* membantu siswa menjadi lebih fokus dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik selama proses pembelajaran, sehingga menciptakan suasana kelas yang lebih positif, tenang, dan produktif. Selain itu, pendekatan ini juga memperkuat aspek sosial siswa, seperti kemampuan bekerja sama, berempati, serta berinteraksi secara sehat dan saling menghargai dalam aktivitas olahraga.

Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian bahwa integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran PJOK tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar akademik, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan sosial emosional siswa secara holistik. Dengan demikian, pendekatan ini berkontribusi terhadap pembentukan karakter positif dan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan perlunya pelatihan dan pendampingan bagi guru PJOK agar memiliki kompetensi dalam menerapkan prinsip-prinsip *mindfulness* secara sistematis dan konsisten di kelas. Guru berperan penting sebagai fasilitator yang menciptakan pengalaman belajar yang sadar, reflektif, dan bermakna bagi siswa.

Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada cakupan sampel yang masih terbatas pada satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, durasi penerapan program *mindfulness* relatif singkat sehingga efek jangka panjangnya terhadap perkembangan sosial emosional siswa belum dapat diukur secara menyeluruh. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas konteks implementasi, memperpanjang waktu intervensi, serta mengeksplorasi dampak *mindfulness* terhadap aspek lain seperti kebugaran jasmani dan kesejahteraan psikologis siswa.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini belum pernah dipublish dan jika ada penelitian yang sama atau mirip, penulis yakini ada perbedaan hasil yang bisa dipertanggungjawabkan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMAN 2 Cikarang Barat atas dukungan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Penghargaan juga disampaikan kepada seluruh siswa dan guru yang terlibat dalam proses pengumpulan data. Terakhir, penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada rekan-rekan peneliti atas pengorbanan waktu, ide gagasan dan materi dalam proses penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Review of Current Evidence and Future Directions. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9313-1>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., & Carmody, J. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief Mindfulness Meditation Training alters Psychological and Neuroendocrine Responses to Social Evaluative Stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.02.007>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- De Carvalho, J. S., & Vieira, J. L. (2015). Physical Education and Mindfulness: New Perspectives for Physical Activity in Schools. *European Journal of Physical Education*, 11(3), 42–55.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children Through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44–51. <https://doi.org/10.1037/a0038256>
- Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing Mindfulness in Children and Youth: Current State of Research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161–166. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00215.x>
- Haeruddin, H., Prasetyo, Y., & Tomoliyus, T. (2020). The challenge of physical education teacher in implementing social emotional learning in Indonesia. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 44-52.

- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell. <https://psycnet.apa.org/record/2006-04192-000>
- Klatt, M., Harpster, K., Browne, E., White, S., & Case-Smith, J. (2013). Mind-body Interventions in Physical Education: Feasibility and Effectiveness of Implementing Mindfulness Programs. *Journal of School Health*, 83(11), 740–746. <https://doi.org/10.1111/josh.12088>
- Kang, Y., Gray, J. R., & Dovidio, J. F. (2013). The Nondiscriminating Heart: Lovingkindness Meditation Training Decreases Implicit Intergroup Bias. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1306-1313. <https://psycnet.apa.org/buy/2013-29651-001>
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah dan Pesantren*, 3(03), 152-162. <https://journal.iistr.org/index.php/PBPSP/article/view/733>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American psychologist*, 55(1), 68. <https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-007>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G. M., & Roach, A. (2012). Integrating Mindfulness Training Into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- 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>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Twenge, J. M., Sherman, R. A., & Wells, B. E. (2017). Sexual Inactivity During Young Adulthood is More Common Among US Millennials and iGen: Age, Period, and Cohort Effects on Having no Sexual Partners After Age 18. *Archives of Sexual Behavior*, 46(2), 433-440. https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-016-0798-z?TB_iframe=true&error=cookies_not_supported&code=948804c2-db87-43ee-ad4e-6f1a7e9c2ff5
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://www.nature.com/articles/nrn3916>
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control. *Current*

Directions in Psychological Science, 22(6), 449-454.
<https://doi.org/10.1177/096372141349586>

Van de Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J., & Bögels, S. M. (2012). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*, 5(3), 238–248.
<https://doi.org/10.1007/s12671-012-0171-9>

Weare, K. (2012). Developing Mindfulness With Children and Young People: A Review of the Evidence and Policy Context. *Journal of Children's Services*, 7(2), 141–153.
<https://doi.org/10.1108/17466661211238600>

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-Based Interventions in Schools a Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>