DAFTAR PUSTAKA

Andriana, R., & Aprilia. (2023). *Analisis tingkat konsentrasi belajar peserta didik dalam proses pembelajaran di sd negeri tembong 2*. 1–5.

Atika, Y. R., Purnamasari, A., Dahlan, U. A., Info, A., & History, A. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi*. *6*(November), 8772–8777.

Baena-extremera, A., Ortiz-camacho, M., Sánchez, A. M., & Granero-gallegos, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. *Revista de Psicodidáctica*, *26*(2), 132–142. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002

Blackburn, T. (2020). *DigitalCommons USU The Relationship Between Mindfulness , Academic Stress , and Attention*.

Bouras, N. N., Mack, N. R., Gao, W., & Mack, N. R. (2023). *Prefrontal modulation of anxiety through a lens of noradrenergic signaling*. *April*, 1–18. https://doi.org/10.3389/fnsys.2023.1173326

Dahlan, M.S. (2011). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan (Edisi Ke-3). Jakarta: Salemba Medika*

Duda, A. T., Clarke, A. R., & Barry, R. J. (2025). *Differential Effects of Mindfulness Meditation and Paced Breathing on Neural Oscillations and Arousal. Mindfulness*, 2683–2698. https://doi.org/10.1007/s12671-025-02660-2

Dundas, I., Binder, P., & Dundas, I. (2024). B*eing able to think when caught in the maelstrom - how adolescents used mindfulness when facing exams mindfulness when facing exam*s. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *19*(1). https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2375660

Ernawati. (2022). *Learning Model Problem-Based Learning In Increasing Learning Concentration Of Elementary School Students In Integrated Thematic Lessons*. *31*(2), 139–150.

Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., & Yulianti, R. (2023). *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar*. *05*(04), 13758–13765.

Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). *Mindfulness Dalam Pendidikan : Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik*

Generasi Z. *5*(1). https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046

Fauzia, C., Marcelya, D., Lestari, E. A., & Annisa, R. W. (2023). *Peningkatan Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Program Bimbingan Belajar*. *1*, 367–376.

Fitria. (2022). *Kemampuan Adaptasi Psikososial dengan Kemunculan Perilaku Bermasalah pada Siswa Sekolah Dasar*. *2*(2), 229–236.

Hanafiah, Mawati, A. (2022). *Implementation Of Character Strengthening In Boarding School Students*. *2*, 49–54.

Istiqomah, N. (2021). *Konsep dasar teori perkembangan kognitif pada anak usia dini menurut jean piaget*. *15*(2), 151–158. https://doi.org/10.30595/jkp.v15i2.10974

Jyskä, I., Turunen, M., Maleki, A. C., Karppa, E., Palmu, S., Viik, J., Mäkelä, J., & Puura, K. (2023). *Effects of Using Guided Deep Breathing Exercises in a Virtual Natural Environment to Reduce Stress during Pediatric Treatment*.

Khng, K.H. (2023) *Deep Breathing and Minfulness : Simple Techniques To Promote Student Self. Regulation And Well-Being From The Inside Out. In Positive Psychology And Positive Education In Asia*

Laalia. et al. (2025). *Implementasi Pendekatan Mindfulness Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar*. *13*(11), 3014–3028.

Lubis, R., Fathoni, A. L., & Ungu, E. S. (2025). *Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Peserta Didik Anak Sekolah Dasar (Kelas II SD)*. *02*, 346–356.

Lubis, R., Pgmi, P., Islam, U., & Sumatera, N. (2024). *Perkembangan pada masa sekolah anak usia 6-12 tahun*. *11*, 682–688.

Maharani, R., & Kurnianto, B. (2025). *Analysis of Learning Concentration in Science Learning of Grade V Students of Purwoyoso 01 Elementary School*. *11*(6), 149–159. https://doi.org/10.29303/jppipa.v11i6.11187

Mardiana, Wulandari, A. (2024). *Konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran tematik kelas v sdn 5 nanga nuak*. *12*(1), 76–84. https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189

Margiathi, S. A., Lerian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., & Musyadad, F. (2023). *Dampak konsentrasi belajar terhadap hasil belajar peserta didik*. *1*(1), 61–68.

Martaliana. (2025). *Implementasi Mindfulness-Based Learning Dalam Pengembangan Regulasi Emosi Dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. *10*.

Mizlan, 2025. (2025). *Applying Mindfulness To Increase Intrinsic Motivation In Children At Sd 09 Rajik Bangka Belitung 9*(4), 2039–2051. https://doi.org/10.35931/am.v9i4.5363

Muadhdham, I. D., & Wisudaningsih, E. T. (2025). *Perkembangan anak pada masa usia Sekolah*. *2*(2). https://doi.org/10.64677/ppai.v2i2.228

Nurlanila, Prasetyo, E. (2025). *Sekolah Dasar Witaya Panya School Thailand Implementation Of Reading , Writing And Counting In Class 1*. *3*(1).

Nurmalasari, N., Susilowati, T., & Kesehatan, F. I. (2022). *Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Konsentrasi pada Anak di SD Negeri Kerten II Surakarta*. *1*(4), 341–347. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1127

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*.

Oktarisma, S., & Murni, I. (2021). *Fase dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar*. *5*, 2527–2530.

Pradityana, K. (2025). *MINDFULNESS EXERCISE AS A STRATEGY TO IMPROVE LEARNING CONCENTRATION IN PHYSICAL EDUCATION FOR*. *16*(04), 494–501.

Pujiastuti, N., Handoko, L., Gustirini, R., Indriani, R., & Sugiyatmi, T. A. (2024). *Pendidikan kesehatan pada anak tentang senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar*. *8*(2), 1–4.

Pujiati, E., Lestari, P., Fitriana, V., Yuliana, A. R., & Pramudaningsih, I. N. (2025). *Pelatihan Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Stres pada Remaja di Panti Asuhan Budi Luhur 2*(2), 114–124.

Purnajati, I. W., & Suyanta, I. W. (2022). *Praktek Meditasi Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pendidikan Agama Hindu Pada Siswa Di SMP Wisata Sanur*. *5*, 364–376.

Ramadhani, C. S., Wahono, F., Perianti, W. A., & Wijanarko, T. (2025). *Konsentrasi Belajar Anak SD di Tengah Maraknya Teknologi : Tantangan dan Solusi*. *3*, 1–8.

Ristiani, R., & Info, A. (2025). *The effectiveness of mindfulness training in improving the learning concentration of students at skow sae elementary*. *11*(1), 630–636.

Rizka, Sauri, P. (2025). *Penerapan Mindfulness Dalam Pembelajaran Untuk Meningkatkan Fokus*.

Robertson, A., & Placeres, V. (2023). *Investigating a deep breathing intervention to promote mental health in P - 12 schools*. *October 2022*, 3056–3072. https://doi.org/10.1002/pits.22908

Safa'udin, A. (2024). *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Prestasi Matematika Siswa SMA yang Mengalami Kecemasan Ujian*. *19*, 117–125. https://doi.org/10.69866/dp.v19i2.531

Sahir. (2022). *Metodologi Penelitian*.

Saputra, D. N., Pramono, E., & Manggalani, R. (2024). *Mindfulness in Learning : An Effect of Mindful Breathing Practice on the Learning Concentration of Students*. *8*(2), 23–33. https://doi.org/10.20961/ijsascs.v8i2.95135

Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. *9*, 2721–2731.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.

Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif : Populasi , Sampel , dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. *3*(1), 1–12.

Tahsinia, J., Waskita, D. T., & Sabilah, N. (2022). *Upaya meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini melalui metode demonstrasi*. *3*(1), 63–70.

Treves, I. N., Pichappan, K., Hammoud, J., Bauer, C. C. C., Ehmann, S., Sacchet, M. D., & Gabrieli, J. D. E. (2024). *The Mindful Brain : A Systematic Review of the Neural Correlates of Trait Mindfulness*. 2518–2555.

Utami, N., & Farisi, S. Al. (2025). *Penerapan Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Minat Belajar Siswa Di Sd Islam As ' Ad Kota Jambi*. *9*(10), 225–231.

Voltmer, K., Hondrich, F., & Salisch, M. Von. (2023). *Daily breath - based mindfulness exercises in a randomized controlled trial improve primary school children ' s performance in arithmetic*. *Scientific Reports*, 1–13.

https://doi.org/10.1038/s41598-023-49354-0

Waldiono, J., Yanuar, D., & Putra, E. (2025). *Memahami Tugas Perkembangan Usia Sekolah Dasar Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*. *1*, 1–12.

Winata, I. K. (2021). *Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19 Student Learning Concentration and Motivation on Online Learning During the Covid-19 Pandemic*. *5*(1), 13–24.

Zhou, H., Fang, L., Song, X., Yin, W., Kang, J., Huang, Y., & Huang, J. (2026). *Do micro-breaks between study sessions enhance Chinese university students ' learning concentration February*, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1714389