

Pengaruh Berkesadaran Penuh (*Mindfulness*) terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru

Dharmaji Chowmas¹✉, Sonika², Rida Jelita³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Agama Buddha Maitreyawira, Pekanbaru Riau, Indonesia

Correspondence Author: dharmajizhuo@gmail.com✉

Article history

Received : 2023-04-22

Accepted : 2023-05-23

Published : 2023-06-30

Kata Kunci:

mindfulness,
kesadaran penuh;
prestasi belajar

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh *mindfulness* terhadap prestasi belajar mahasiswa. Pengambilan sampel penelitian ini adalah 100 mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru yang terdiri dari 3 angkatan yaitu angkatan 2019, 2020, dan 2021. Instrumen pengumpulan data berupa angket tertutup, penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, dan dianalisis dengan uji korelasi Pearson dan analisis regresi berganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa semakin tinggi kesadaran (*mindfulness*) maka semakin tinggi pula prestasi belajar mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa prestasi belajar mahasiswa dapat ditingkatkan melalui peningkatan *mindfulness*.

Abstract: This research was conducted to obtain an overview of the effect of *mindfulness* on student achievement. The sample for this study was 100 STAB Maitreyawira Pekanbaru students consisting of 3 batches, namely the 2019, 2020, and 2021 batches. The data collection instrument was a closed questionnaire. This research was carried out using a quantitative approach, and analyzed with the Pearson correlation test and multiple regression analysis. The results of data analysis showed that the higher the awareness (*mindfulness*), the higher the learning achievement of STAB Maitreyawira Pekanbaru students. The results of this study concluded that student achievement can be improved through increased *mindfulness*.



Available online at
<https://jim.usk.ac.id/sejarah>

PENDAHULUAN

Seiring dengan perubahan zaman dan pengembangan teknologi di era globalisasi, sekolah sebagai tonggak pelaksana pendidikan perlu terus berbenah diri, sehingga bisa mencapai visi sekolah dan Sistem Pendidikan Nasional. Seperti yang diisyaratkan UU No. 20 tahun 2003, diantaranya memuat tentang fungsi Pendidikan Indonesia adalah untuk menumbuh-kembangkan akhlak, budaya, mencerdaskan kehidupan warga negara, tujuannya untuk memberdayakan anak didik supaya menjelma jadi manusia yang beriman dan taqwa pada Tuhan, berbudi luhur, tidak

sakit, cerdas, inovatif, produkti, dapat berdiri sendiri serta menjelma jadi masyarakat baik dan penih tanggung jawab.

Penelitian telah memberikan dukungan empiris yang luas untuk keberadaan hubungan antara kesadaran penuh dan ketentrangan pikiran (Xu et al., 2015:1). Dalam beberapa dekade terakhir, praktik *mindfulness* telah semakin terintegrasi di lingkungan pendidikan (Ergas, O., 2019:1). Praktik *mindfulness* telah digunakan untuk mengatasi kecemasan dan depresi siswa, seperti juga untuk membantu mereka membangun keterampilan mengatasi masalah dan berpola pikir positif di banyak sekolah, sehingga diasumsikan dapat meningkatkan

prestasi belajar mahasiswa. Penelitian Mathad et al. (2019:554), Dami et al. (2018:124) dan Liu et al., (2020:174) menunjukkan bahwa peningkatan *mindfulness* meningkatkan spiritualitas. Dan penelitian Fourianalisyawati, E. (2017:84) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan *mindfulness*. Serta Penelitian (Tirto & Kahija, 2015:132), bahwa *mindfulness* dianggap dapat meningkatkan pemahaman keagamaan sehingga meningkatkan spiritualitas.

Hasil observasi kepustakaan menunjukkan bahwa ritual, *mindfulness* dan aktivitas keagamaan mempengaruhi spiritualitas seseorang, walaupun berbeda antara satu komunitas dengan komunitas lainnya. Penelitian ini dilakukan di komunitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Untuk mematangkan dan memastikan bahwa penelitian ini layak dilakukan, peneliti melakukan observasi pendahuluan dari tanggal 26 – 30 September 2020 dan 28 - 29 Januari 2021 di kantor Dosen dan Administrasi STAB Maitreyawira Pekanbaru yang terdapat dalam kompleks Pusdiklat Bumi Suci Maitreya Pekanbaru jl. Bukit barisan III Riau ujung Kelurahan Tampan kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru, Riau. Dari dokumentasi dan data mahasiswa yang masih kuliah di STAB Maitreyawira Pekanbaru didapatkan bahwa mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru memiliki latar belakang profesi, usia, kegiatan dan vihara majelis yang beragam. Profesi yang digeluti mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru bervariasi, ada yang berprofesi sebagai profesional (pekerja di kantor), wiraswasta, guru, rohaniawan (ada 3 mahasiswa yang berstatus Pandita) dan yang bekerja di lingkungan Vihara; Usia mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru dimulai dari usia tamat SLTA sekitar 18-19 tahun (dengan tahun lahir tertinggi 2003) sampai usia 50 tahunan (tahun lahir paling rendah 1969); Mayonitas aktif di vihara Maitreya dan ada dari vihara Buddhayana dan Tridharma. Dari data rekapitulasi nilai mata kuliah dasar yang berbasis agama Buddha juga ditemukan adanya perbedaan hasil belajar yang bermakna antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya.

Hasil wawancara singkat dengan mahasiswa yang ditemukan secara terpisah

menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru sudah memiliki pekerjaan, tujuan mereka melanjutkan kuliah di STAB Maitreyawira Pekanbaru hanya untuk mendapatkan pengetahuan agama Buddha dan ilmu pendidikan, agar mereka dapat melanjutkan pengabdian mereka di sekolah minggu ataupun sekolah umum Maitreya, kelompok ini penelitian asumsikan sebagai kelompok yang memiliki spiritualitas yang lebih tinggi, tapi ada juga yang terpaksa kuliah karena desakan keadaan, daripada tinggal di kampung setelah tamat SLTA, lebih baik melanjutkan kuliah, dan kebetulan ada tawaran beasiswa untuk mata kuliah Pendidikan agama Buddha di STAB Maitreyawira, sehingga kesempatan yang ada diambil saja.

Temuan lain yang diperoleh baik dari mahasiswa maupun dari bagian kemahasiswaan bahwa ada mahasiswa yang berencana mengundurkan diri, hanya karena beban pembelajaran di prodi ini cukup berat, mereka mengeluhkan tugas dosen yang berat dan terlalu banyak tidak seperti yang mereka bayangkan semula; mereka membayangkan seharusnya sekolah agama itu hanya formalitas dan dosennya harus memiliki cukup cinta kasih untuk memaklumi kondisi mahasiswa; seharusnya dosen tidak perlu mempermasalahkan keterlambatan mahasiswa dalam mengumpulkan tugas ataupun keterlambatan dalam mengikuti perkuliahan, karena ada beberapa mahasiswa bertugas sebagai pengabdian vihara yang tugasnya cukup banyak dan berat menurut versi mahasiswa yang bersangkutan; dari informasi yang di peroleh dari dosen ditemukan ada mahasiswa yang terlambat bergabung dalam pembelajaran daring dari waktu yang telah ditetapkan dan tidak semua mahasiswa serius mengikuti perkuliahan, ada yang sambil melakukan kegiatan lain, dan tidak semua mahasiswa membuka videonya saat perkuliahan berlangsung serta absensi mahasiswa di luar daerah cukup tinggi. Kelompok ini, oleh peneliti diasumsikan sebagai kelompok yang memiliki spiritualitas rendah.

Adanya perbedaan-perbedaan yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru diasumsikan akan memberikan keragaman pengalaman *mindfulness* dan

keaktifan mengikuti ritual keagamaannya. Wawancara dengan beberapa mahasiswa didapatkan adanya perbedaan signifikan antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lain dalam hal antusias dalam mengikuti ritual keagamaan seperti bakti puja dan hidup berkesadaran penuh (*mindfulness*). Beberapa Mahasiswa yang tinggal di lingkungan vihara Maitreya dalam wawancara singkat mengaku mengikuti ritual bakti Puja 1 hari 3 kali dan tidak pernah absen kecuali ada tugas atau berhalangan. Sementara yang tinggal di luar vihara ada yang mengaku jarang mengikuti ritual yang ada di vihara apalagi dalam kondisi pandemic covid 2019 ini.

Dalam praktek *mindfulness* juga terdapat perbedaan yang signifikan antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa STAB Maitreyawira yang mayoritas beraktifitas di vihara Maitreya yang berada dalam pembinaan Majelis Pandita Maitreya Indonesia, memiliki metoda pengembangan *mindfulness* yang berbeda dengan beberapa majelis yang ada, pengembangan *mindfulness* yang dilakukan di vihara Maitreya lebih banyak lewat ritual keagamaan seperti puja bakti dan *kho Sou*. *Kho Sou* adalah kegiatan pengembangan diri lewat sujud dan berkesadaran penuh; objeknya adalah kesadaran yang diliputi rasa bakti dan hormat pada Buddha yang dipuja dengan cara bersujud. Dan pikiran terpusat atau menunggal pada nama-nama Buddha yang didaraskan.

Disamping *khou sho*, metoda lain yang diterapkan di vihara Maitreya dalam melatih *mindfulness* umat Maitreya adalah *chan phan*, yakni dengan berdiri dalam posisi tegak sempurna dengan posisi kedua tangan dilepaskan pada kedua sisi tubuh dengan telapak menghadap kedalam dan jari-jari tangan lurus terbuka; pikiran diheningkan, dan kesadaran difokuskan pada aba-aba protokol ritual. *Chan phan* sudah dimulai sejak seseorang menyatakan datang (bernamaskara) di hadapan Buddha dengan pria dan wanita berdiri di tempat masing-masing, ritual puja bakti dimulai dengan aba-aba dari protokol ritual, "Hadirin di harap hening, *khian khun* harap berpisah". Hadirin merujuk pada semua makhluk yang hadir, baik yang kelihatan maupun yang tidak kelihatan, dan hadirin juga merujuk kepada kesadaran dan semua bentuk-bentuk pikiran

seseorang, semua bentuk pikiran diharapkan bisa hening menuju sunya (kekosongan). Sementara *khian khun* berarti pria dan wanita tapi juga bisa merujuk pada kesadaran baik dan kesadaran yang tidak baik. Selama *chan phan* diharapkan tidak memunculkan niat pikiran khayal, kesadaran tidak baik; hanya boleh memunculkan pikiran bajik, kesadaran indah. Antara bajik dan jahat tidak bisa bersatu, harus terpisah. Memposisikan diri, seolah-olah semua Buddha, Bodhisatva dan para Suci berdiri bersama kita dan bisa melihat semua bentuk pikiran yang muncul. Latihan kesadaran penuh juga dilakukan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari bagi mereka yang telah maju *mindfulness*nya. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh berkesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap prestasi belajar mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru.

METODE

Objek penelitian ini adalah kesadaran penuh (*mindfulness*) dan prestasi mahasiswa dan subjeknya adalah mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru angkatan 2018, 2019 dan 2020. Mahasiswa STAB Maitreyawira keseluruhan berjumlah 144 orang yang terdiri dari Angkatan Tahun 2020 sebanyak 30 Mahasiswa, Angkatan Tahun 2019 sebanyak 38 Mahasiswa dan Angkatan 2018 sebanyak 76 Mahasiswa. Tempat dalam penelitian ini adalah STAB Maitreyawira Pekanbaru yang terdapat dalam kompleks Pusdiklat Bumi Suci Maitreya Pekanbaru jl. Bukit barisan III Riau ujung Kelurahan Tampan Kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru, Riau.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dianalisis dengan uji korelasi Pearson dan analisis regresi berganda. Adapun variabel independen atau variabel yang mempengaruhi adalah berkesadaran penuh (*mindfulness*) (X1) dan variabel dependennya atau yang dipengaruhi adalah prestasi belajar (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh *Mindfulness* terhadap Prestasi Mahasiswa

Tabel: Ringkasan Hasil Uji Minfulness ($\hat{Y} = a + b1X1$)

Model	B	Beta		R2	t Hitung	t (0,025 ; 104)	F Hitung	F(1;10 4)	Sig.
		R	Rn106						
(Constant)	39.511								0,000
Mindfulness	0,516	0,560	0,1904	0,313	6,890	1,983	47,476	3,932	0,000

a. Dependent Variable: Prestasi belajar

Data Primer yang diolah SPSS Ver.16, 2021

Tabel di atas memperlihatkan bahwa t hitung senilai 6.890 > t tabel senilai 1,983 dengan tingkat signifikansi (sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05 (0,000 < 0,05) dan F hitung 47,476 > F tabel 3,932, Hasil uji regresi sederhana dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,560 pada taraf signifikansi 5%, maka r hitung > r tabel (0,516 > 0,1904) maka hipotesa terpenuhi, ada pengaruh variabel mindfulness terhadap variabel prestasi belajar. Hasil uji koefisien determinasi variabel mindfulness terhadap variabel prestasi pada table di atas, menunjukkan 31,3% (0,313) variansi prestasi belajar mahasiswa dapat dijelaskan oleh mindfulness melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 39,511 + 0,516 X1$, sedangkan sisanya sebesar 68,7% dipengaruhi oleh variabel - variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Uji pengaruh variabel mindfulness terhadap variabel prestasi belajar dengan metode analisis regresi linear, koefisien korelasi yang terbentuk yaitu sebesar 0,560. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel mindfulness terhadap variabel prestasi belajar adalah cukup kuat. Dan sumbangan efektif yang diberikan variabel mindfulness terhadap variabel prestasi belajar adalah sebesar 20,49%, yang berarti pengaruh variabel mindfulness terhadap variabel prestasi belajar ada 20,49%.

Dari hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh nilai koefisien determinasi (RSquare) sebesar 0,313 atau 31,3 %. Data Ini menunjukkan 31,3% variansi prestasi belajar mahasiswa dapat dijelaskan oleh mindfulness melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 39,511 + 0,516 X1$, sedangkan sisanya sebesar 68,7% dipengaruhi oleh variabel - variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Persamaan regresi $\hat{Y} = 39,511 + 0,516 X1$ mempunyai arti bahwa prestasi belajar mahasiswa jika tidak ada pengaruh mindfulness maka nilai konsisten prestasi belajar mahasiswa adalah sebesar 39,511 dan dari koefisien regresi diperoleh 0,516. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1 (satu) satuan skor prestasi belajar maka skor prestasi belajar mahasiswa akan meningkat sebesar 0,516 satuan pada konstanta 39,511.

Untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh variabel prestasi belajar terhadap prestasi belajar digunakan juga rumus uji t. Harga t hitung variabel mindfulness adalah 6,890 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000, sedangkan harga t tabel untuk uji dua pihak dengan k = 104, $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai t tabel sebesar 1,983. maka dapat dilihat bahwa t hitung senilai 6.890 > t tabel senilai 1,983, ini berarti t hitung lebih besar dari t tabel maka hipotesis terpenuhi, ada pengaruh variabel mindfulness terhadap variabel prestasi belajar.

Kemudian, berdasarkan F Hitung 47,476 > F Tabel 3,932, ini berarti ada pengaruh variabel mindfulness terhadap variable prestasi belajar, yang berarti hipotesis diterima. Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kesadaran penuh (mindfulness) (X1) dengan prestasi belajar (Y).

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa mindfulness memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Koefisien korelasi (rx1y) sebesar 0,560 lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel sebesar 0,1909, maka r hitung > r tabel (0,516 > 0,1909), sehingga nilai tersebut signifikan.

Selain itu, karena nilai tersebut bernilai positif maka dapat dinyatakan bahwa variabel mindfulness berpengaruh positif terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi mindfulness yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru, maka akan semakin tinggi pula prestasi belajar yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru, sebaliknya semakin rendah mindfulness yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru, maka akan berpengaruh dengan semakin rendahnya prestasi belajar yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru atau dengan kata lain prestasi belajar mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru dapat ditingkatkan melalui peningkatan mindfulness mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru.

KESIMPULAN

Penelitian ini hanya mengukur pengaruh kesadaran penuh (*mindfulness*) dan prestasi belajar mahasiswa dan mengabaikan factor lain. Penelitian ini menggunakan kuestioner tertutup tanpa wawancara, ada faktor psikologis dan subyektivitas dan peneliti tidak mampu mengontrol responden mengisi kuestioner sesuai keadaan yang ada pada dirinya. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini belum dapat menjelaskan secara menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Namun demikian secara keseluruhan permasalahan penelitian telah diselesaikan dan tujuan penelitian telah tercapai.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa, ada pengaruh positif dan signifikan antara kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap prestasi belajar mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Kesadaran penuh (*mindfulness*) memberikan sumbangan efektif sebesar 20,49 % terhadap prestasi belajar mahasiswa. Artinya 20,49 % prestasi belajar mahasiswa dapat ditingkatkan melalui kesadaran penuh (*mindfulness*) sisanya sebesar 79,51 % dapat ditingkatkan melalui variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anguttara Nikāya (Gradual Collection or Numerical Discourses)* Vol. III. (2009). Jakarta: Dhammacitta Press.
- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., Cohen, M., Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom: a Literature Review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2012v37n12.2>
- Alimuddin, T. (2018). *Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Kecemasan, Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Repository.Unair.Ac.Id.
- Baer, R., Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2014). *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*. April 2006.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Burmansah, B., Mukhtar, M., Ruqaiyah, R., Nabilah, S., Ripki, A. J. H., & Fatayan, A. (2019). Mindful Leadership: The Ability of the Leader to Develop Compassion and Attention without Judgment - A Case Study of the Leader of Buddhist Higher Education Institute. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 51-65. <https://doi.org/10.12973/euler.9.1.51>
- Chowdhury, M. R. (2020). *The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*. <https://optimistminds.com/five-facet-mindfulness-questionnaire/> (Diakses Desember 2020)
- Cernetic, M. (2018). Mindfulness in Christian spiritual practices and connections with psychotherapy. *Kairos*, 12(3-4), 99-123. Sigmund Freud University Ljubljana
- Dami, Z. A., Tameon, S. M., & Alexander, F. (2018). Spiritual well-being as variable intervening mindfulness dan life satisfaction. *Konselor*, 7(4), 124-137. <https://doi.org/10.24036/0201874102383-0-00>
- Ergas, O. (2019). Mindfulness in, as and of education: three roles of mindfulness in education. *Journal of Philosophy of Education*., 4(1), 340-358.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1/1467-9752.12349>
- Fouriana, listyawati, E. (2017). Kesejahteraan Spiritual Dan Mindfulness Pada Majelis Sahabat Shalawat. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(3), 79–85. Fakultas Psikologi Universitas YARSI
- Gagne. 1985. *The Cognitive Psychology of School Learning*. Boston: Little Brown
- Hakisukta. H. (2018). *Efektifitas Mindfulness Training Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Remaja Dengan Pola Asuh Otoriter*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Ismail, I., Putri, R. S., Zulfadhli, Z., Mustofa, A., Musfiana, M., & Hadiyani, R. (2022). Student Motivation to Follow the Student Creativity Program. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 5(2), 351–360. <https://doi.org/10.24815/jr.v5i2.27641>
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness For Beginners - Reclaiming The Present Moment — And Your Life* (Vol. 0, Issue April). Sounds True, Inc. <https://doi.org/eBook> ISBN: 978-1-60407-753-7
- Kharlas, D. (2018). *The Development and Validation of a Preliminary Meditation. Scholarship @ Western*. Western University
- Lindawati, L. (2023). Pengaruh Penggunaan RRP Dapat Meningkatkan Nilai Belajar Siswa Semester Ganjil di MIN 17 Bireuen Tahun Pelajaran 2022-2023. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(1), 33–52. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i1.24745>
- Mathad, M. D., Rajesh, S. K., & Pradhan, B. (2019). Spiritual Well-Being and Its Relationship with Mindfulness, Self-Compassion and Satisfaction with Life in Baccalaureate Nursing Students: A Correlation Study. *Journal of Religion and Health*, 58(2), 554–565. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0532-8>
- Majjhima Nikāya (Collection of Middle-length Discourses)* Vol. I. (2009). Jakarta: Dhammacitta Press.
- Meng, Y., Mao, K., & Li, C. (2020). Validation of a Short-Form Five Facet Mindfulness Questionnaire Instrument in China. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03031>
- Nurasiah, N., Amalina, S. N., & Azis, A. (2021). Pengaruh pembelajaran outdoor learning dengan strategi daring terhadap prestasi belajar Mahasiswa Pendidikan Sejarah USK Aceh. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 6(3), 659–667. <https://doi.org/10.28926/briliant.v6i3.669>
- Liu, C., Chen, H., Liu, C.-Y., Lin, R.-T., & Chiou, W.-K. (2020). The Effect of Loving-Kindness Meditation on Flight Attendants' Spirituality, Mindfulness and Subjective Well-Being. *Healthcare*, 8, 174. <https://doi.org/10.3390/healthcare8020174>
- Pattiasina, J., & Sopacua, J. (2022). The Effectiveness Of Problem Based Learning Model In Increasing Historical Learning Outcomes. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 5(2), 374–380. <https://doi.org/10.24815/jr.v5i2.28808>
- Rosyid, Moh. Zaiful, Mustajab & Aminol Rosid Abdullah. 2019. *PRESTASI BELAJAR*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi. ISBN: 978-602-53828-3-3
- Simanjuntak, H., Pasaribu, K. M. D., & Sitanggang, N. C. (2023). Pengaruh Sarana Prasarana dan Lingkungan Sekolah terhadap Hasilbelajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan di SMP Swasta Karya Bhakti Medan Tahun Pelajaran 2022/2023. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(2), 628–633. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i2.24752>
- Supriatna, H., & Hadi, M. S. (2023). Pengaruh Media Pembelajaran Permainan LUDO Untuk Pembelajaran IPS di SDIT Anak Kreatif Bandung Barat. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(3), 2337–2345. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i3.25817>

- Syafi'I, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. 2018. Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, Vol.2 No.2, Juli 2018 P-ISSN 2549-1725. E-ISSN 2549-4163
- Yunan, M., Ependi, R., & Amin, N. (2023). Model Pendidikan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah Peserta Didik di Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah Kab. Deli Serdang. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(2), 560–569. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i2.24720>
- Tirto, A. R., & Kahija, Y. F. La. (2015). Pengalaman BIKSU Dalam Mempraktikkan Mindfulness (Sati/Kesadaran Penuh). *Empati*, 4(2), 126–134. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
- Xu, W., Rodriguez, M. A., Zhang, Q., & Liu, X. (2015). *The Mediating Effect of Self-Acceptance in the Relationship Between Mindfulness and Peace of Mind. Mindfulness*, 6(4), 797–802. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0319-x>.
- Zuryati, Z. (2023). Pengaruh Penerapan Model Probing-Prompting Dapat Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Mempelajari Evolusi Pada Kelas XII-MIPA. 1 SMAN 1 Peukan Baro Tahun Pelajaran 2022/2023. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(1), 18–32. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i1.24744>