



Korelasi Mindfulness Social Emotional Learning terhadap Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi SMA

Muhammad Dimas Nasihudin ¹, Aulya Nanda Prafitasari ², An RIni Mudayanti ³, Ratna Sari ⁴ dan Rahmat Fauzi⁵

- 1 PPG Universitas Muhammadiyah Jember; ppg.muhammadnasihudin86@program.belajar.id
- 2 Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Jember; aulya.prafitasari@unmuhjember.ac.id
- 3 SMA Negeri Jenggawah; anmudayanti91@guru.sma.belajar.id
- 4 PPG Universitas Muhammadiyah Jember; ppg.ratnasari32@program.belajar.id
- 5 PPG Universitas Muhammadiyah Jember; ppg.rahmatfauzi78@program.belajar.id

DOI: <https://doi.org/10.47134/biology.v1i2.1958>

*Correspondensi: Muhammad Dimas Nasihudin, Aulya Nanda Prafitasari, An RIni Mudayanti, Ratna Sari dan Rahmat Fauzi5

Email:

ppg.muhammadnasihudin86@program.belajar.id,
aulya.prafitasari@unmuhjember.ac.id,
anmudayanti91@guru.sma.belajar.id,
ppg.ratnasari32@program.belajar.id,
ppg.rahmatfauzi78@program.belajar.id

Received: 02-12-2023

Accepted: 15-01-2024

Published: 26-02-2024



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

sosial emosional didapatkan bahwa 100% peserta didik menjadi fokus memperhatikan dan aktif mengikuti alur pembelajaran sehingga berdampak pada proses diskusi dan presentasi kelompok menjadi lebih lancar, interaktif dan memunculkan pertanyaan-pertanyaan kritis dari peserta didik. Semua peserta didik benar-benar tidak membuka smartphone untuk membuka game namun hanya membuka untuk kepentingan proses pembelajaran seperti membuka Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dan mencari sumber belajar tambahan secara daring.

Keywords: Mindfulness; Fokus; Permainan; Sosial; Emosional.

Abstract: Online gaming has really become a new lifestyle for some children, students, especially high school students, most of whom have personal smartphones. The increasing popularity of online games in the current era has resulted in players becoming addicted to these games. A person is addicted to online games, that is, he spends around 3-4 hours a day playing online games so he cannot divide his time well, forgets to do assignments from the subject teacher, gets angry easily, has negative emotions, is annoyed, sad and gets bored quickly at some point. Things and easily get bored when studying, sleep time and time with family are reduced. This is certainly a new problem in the world of education. A new challenge for teachers is to be able to adapt to the nature and nature of students' times in accordance with the educational philosophy according to Ki Hajar Dewantara. One thing that can be done is a mindfulness approach. Self-control can be achieved by increasing the ability to control attention at various levels of cognitive, emotional, behavioral, bodily and interpersonal experience through a mindfulness approach. Researchers used qualitative research methods and data collection techniques of interviews, observation and documentation obtained in May 2023. After applying the mindfulness approach in social

emotional learning, it was found that 100% of students became focused on paying attention and actively following the learning flow so that it had an impact on the discussion process and Group presentations become smoother, more interactive and raise critical questions from students. All students really don't open their smartphones to open games but only open them for the purposes of the learning process such as opening Student Worksheets (LKPD) and looking for additional learning resources online.

Keywords: *Mindfulness; Focus; Game; Social; Emotional.*

Pendahuluan

Kemajuan teknologi saat ini sudah sangat pesat dan salah satu kemajuan teknologi kekinian adalah dalam bidang internet. Hampir semua kalangan menggunakan kemajuan teknologi ini, usia muda maupun tua, dari anak-anak sampai dewasa, di perkotaan maupun di pedesaan hampir semua sudah mendapatkan akses internet dengan mudah dan terjangkau. Berdasarkan fakta yang ada saat ini, berarti sebagian besar masyarakat Indonesia mampu menggunakan internet yang semakin mudah diakses, tidak hanya bagi warga perkotaan namun juga di pedesaan (Jamun et al., 2023). Revolusi Industri 4.0 membawa perubahan besar dalam dunia kerja dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk Pendidikan (Alimuddin, et al., 2023). Penggunaan teknologi dalam pendidikan tidak hanya memberikan keuntungan bagi siswa saja, tetapi juga bagi guru dan institusi pendidikan secara keseluruhan. Penerapan teknologi dalam pembelajaran dapat meningkatkan efisiensi, efektivitas, dan kualitas pembelajaran (Dito & Pujiastuti, 2021).

Penerapan teknologi dalam kehidupan sehari-hari sudah menjadi hal yang wajar. Permainan daring merupakan sebuah life style (gaya hidup) baru bagi beberapa orang di setiap jenjang umurnya. Dalam perspektif sosiologi, orang yang menjadikan Permainan daring sebagai candu cenderung akan menjadi egosentris dan mengedepankan individualis (Soeharso et al., 2023). Hal ini berbahaya bagi kehidupan sosial individu tersebut, sebab diri mereka lambat laun menjauh dari lingkungan sekitar dan membuat diri termarginalkan tanpa ia sadari sehingga beranggapan bahwa kehidupannya adalah dunia maya dan lingkungannya sosialnya hanya pada di mana tempat dia bermain tersebut. Faktanya perkembangan teknologi dan adanya permainan daring membuat arus balik sehingga mayoritas para pecandu permainan daring menurunkan motivasi belajar mereka, berdasarkan hasil penelitian Jamun et al., 2023 pada siswa SMP Negeri 1 Totikum. Bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi kemampuan intelektual, fantasi anak dan menumbuhkan rasa ingin menang dalam permainan, namun di sisi lain jika terlalu berlebihan memainkannya maka akan muncul dampak negatif dari bermain Permainan daring, yakni mengurangi motivasi belajar dan menurunkan prestasi belajar. Permainan daring benar-benar menjadi life style baru bagi beberapa anak maupun para pelajar terutama pelajar SMA, yang Sebagian besar sudah diberikan smartphone pribadi. Contohnya pelajar SMA di SMA Negeri Jenggawah, Desa Wonojati, Kecamatan Jenggawah, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur yang sering bermain permainan daring pada setiap waktu luang mereka dimanfaatkan untuk membuka smartphone untuk menjalankan game, baik itu permainan bergenre RTS (Real Time Strategy) dengan setting peperangan dimana setiap pemain diharuskan membuat strategi untuk memenangkan permainan, hingga permainan bergenre RPG (Role Playing Game) dan Action Adventure.

Berdasarkan pernyataan Novrialdy, (2019); Nursyifa et al., (2020); Setiawati et al., (2018); Sugiono, (2019); dan Xu et al., (2012) menyebutkan ciri-ciri seseorang kecanduan Permainan daring yaitu menghabiskan waktu sekitar 3-4 jam sehari untuk bermain permainan daring sehingga tidak dapat membagi waktunya dengan baik, lupa untuk mengerjakan tugas-tugas dari guru mata pelajaran, mudah marah, emosi negatif, kesal, sedih dan cepat bosan pada suatu hal serta mudah jenuh saat belajar, waktu tidur dan waktu bersama keluarga berkurang. Melihat dampak buruk yang merugikan dari kecanduan permainan daring cukup banyak, maka individu-individu diharapkan mampu mengontrol penggunaan permainan daring, sehingga waktu yang ada bisa melakukan aktifitas yang bermakna, salah satunya adalah aktifitas belajar, sosial, dan karir (Abdi & Karneli, 2020). Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikutip dari World Health Organization (2022) bagaimana sebuah kebiasaan Permainan akhirnya dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan, dan menyatakan pola perilaku pemain ("Permainan digital" atau "video game") yang ditandai dengan gangguan kontrol atas pemain, sehingga merubah prioritas player atau pemain dimana bermain permainan lebih penting dari kegiatan lain dan kegiatan rutin sehari-hari, dan bersifat berkelanjutan bahkan cenderung bertambah meskipun terjadi konsekuensi negatif. Pada prinsipnya permainan memiliki sifat adiktif, yaitu membuat orang menjadi kecanduan untuk terpaku di depan monitor selama berjam-jam tanpa memperdulikan hal yang lain (Kristiawan & Yunanto, 2021). Kecanduan terhadap Permainan daring dapat memberikan dampak yang buruk terhadap siswa. Sehingga diperlukan upaya dan kerjasama berbagai pihak agar siswa dapat terhindar dari kecanduan permainan.

Sudah banyak penelitian yang dilakukan atau pernah diteliti tentang kecanduan permainan daring ini terhadap pelajar usia remaja seperti yang dilakukan oleh (Carras et al., (2017); Chang & Kim, (2020); Karayagiz Muslu & Aygun, (2020); D. Kim et al., (2022); Lee & Kim, (2017); Milani et al., (2018); Seok et al., (2018); Zendrato & Harefa, (2020). Namun dari berbagai penelitian tersebut belum membahas tentang korelasi mindfulness social emotional learning dengan pengembalian fokus belajar siswa di kelas. Pelatihan mindfulness untuk siswa sangat mungkin akan efektif dalam meningkatkan kinerja, fokus, serta hasil belajar dalam mata pelajaran tertentu (Bakosh et al., 2016). Dijelaskan pula pada penelitian yang dilakukan oleh (Bakosh et al, 2016) bahwa kelompok yang terintervensi mindfulness menunjukkan efek yang signifikan dalam proses membaca dan pembelajaran sains. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness memiliki pengaruh dalam pembelajaran khususnya meningkatkan kemampuan literasi. Pentingnya kemampuan literasi siswa agar mendorong terwujudnya kecakapan abad 21 yaitu berpikir kritis dan pemecahan masalah, berpikir kreatif, komunikasi, dan berkolaborasi (Septikasari & Frasandy, 2018). Selain memberikan manfaat kepada siswa mindfulness juga dapat memberikan manfaat kepada guru. Dalam hasil penelitian disebutkan bahwa guru penggerak sudah mengerti manfaat mindfulness khususnya untuk guru. Penelitian Waldman dan Carmel (2019) mengambil pendekatan praktis dan mengeksplorasi efek mindfulness pada efikasi diri guru untuk mengajar menulis di Israel. Dengan menggunakan desain pada penelitian eksperimental, mereka menemukan bahwa praktik mindfulness untuk guru secara signifikan meningkatkan efikasi diri mereka untuk dapat mengajar menulis (Li, 2021). Mindfulness dipahami sebagai cara untuk meningkatkan kapasitas guru khususnya dalam permasalahan stres, dan meningkatkan perilaku dan afektif termasuk emosional (Low,

2020). Mindfulness meningkatkan kekebalan guru dalam bidang stres manajemen sehingga guru akan lebih produktif dalam pengajaran di kelas, membangun hubungan siswa dan guru, memperkuat emosi (Li, 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut mindfulness memiliki peran yang besar dalam peningkatan kualitas guru khususnya dalam ketahanan mental dan membuat pengajaran yang dilakukan guru lebih produktif.

Berdasarkan ulasan masalah kecanduan permainan daring ini yang mempengaruhi proses pembelajaran yang terjadi, terutama di SMA Negeri Jenggawah, terlebih lagi fokus pada kelas X, dan berdasarkan studi literatur dinyatakan bahwa beberapa praktik mindfulness untuk mendukung pembelajaran diberbagai penelitian dihasilkan data yang signifikan dan efektif maka peneliti mengamati penerapan Social Emotional Learning mindfulness dengan teknik STOP sebagai upaya meningkatkan fokus belajar siswa pada mata pelajaran Biologi, kelas X 6 SMA Negeri Jenggawah Semester 2 Tahun Pelajaran 2022/2023, mengembalikan kesadaran diri siswa untuk belajar dan memperhatikan proses pembelajaran didalam kelas.

Metode

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan memahami realitas atau melihat dunia dari apa adanya, bukan dunia yang seharusnya yang dilakukan dalam kondisi alamiah dan bersifat penemuan, untuk mengetahui makna yang tersembunyi, untuk memahami interaksi sosial, untuk mengembangkan teori, untuk memastikan kebenaran data, dan meneliti sejarah perkembangan (Samsudin, & Tasrim, 2023). Penelitian kualitatif juga sering diistilahkan dengan inkuiri naturalistik atau alamiah. Pemakaian istilah ini dimaksudkan untuk lebih menekankan kepada "kealamiah" sumber data atau dengan ungkapan lain suatu metode yang meneliti kondisi objek secara alami (natural). Penelitian kualitatif ini bersifat deskriptif dengan kecenderungan menggunakan analisis (Nasution, A. F., 2023). Data akan diperoleh dari studi literatur, wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan peneliti pada pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran Biologi, kelas X 6, Semester 2 tahun pelajaran 2022/2023 di SMA Negeri Jenggawah, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur pada bulan Mei 2023, serta data penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini juga berasal dari berbagai hasil penelitian-penelitian dan studi-studi terdahulu yang masih memiliki relevansi dengan isi dari penelitian dan diperoleh melalui studi pustaka. Data-data penelitian yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti akan segera diolah, agar hasil dari penelitian ini kemudian dapat ditemukan (Hamzah, 2021).

Hasil dan Pembahasan

Revolusi Industri 4.0 membawa perubahan besar dalam perkembangan teknologi dunia hingga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk Pendidikan (Alimuddin, et al., 2023). Penggunaan teknologi dalam pendidikan tidak hanya memberikan keuntungan bagi siswa saja, tetapi juga bagi guru dan institusi pendidikan secara keseluruhan. Penerapan teknologi dalam pembelajaran dapat meningkatkan efisiensi, efektivitas, dan kualitas pembelajaran (Dito & Pujiastuti, 2021). Namun dalam penerapannya juga memiliki dampak negative karena mau tidak mau siswa menjadi diharuskan membawa *smartphone* pribadi. Dari 36 siswa di kelas X 6 SMA Negeri Jenggawah keseluruhan siswa memiliki *smartphone* pribadi yang didalamnya dilengkapi

dengan fitur-fitur kekinian sehingga mendukung untuk instalasi Permainan daring berdasarkan hasil wawancara dan observasi ternyata semua siswa pernah menginstalasi Permainan daring di *smartphone* miliknya.

Penerapan teknologi dalam kehidupan sehari-hari sudah menjadi hal yang wajar. Permainan daring juga sudah menjadi sebuah *life style* (gaya hidup) baru bagi beberapa orang di setiap jenjang umur termasuk pelajar SMA. Dalam perspektif sosiologi, orang yang menjadikan Permainan daring sebagai candu cenderung akan menjadi egosentris dan mengedepankan individualis (Soeharso et al., 2023). Hal ini berbahaya bagi kehidupan sosial individu tersebut, sebab diri mereka lambat laun menjauh dari lingkungan sekitar dan membuat diri termarginalkan tanpa ia sadari sehingga beranggapan bahwa kehidupannya adalah dunia maya dan lingkungannya sosialnya hanya pada di mana tempat dia bermain tersebut. Faktanya perkembangan teknologi dan adanya Permainan daring membuat arus balik sehingga mayoritas para pecandu Permainan daring menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar mereka. Berdasarkan hasil pengamatan langsung dan wawancara siswa, karena sebagian siswa justru membuka *smartphon*nya saat guru melaksanakan pembelajaran dikelas, sehingga fokus siswa berkurang dan juga menurunkan motivasi belajarnya karena menganggap bermain Permainan lebih seru dibandingkan mengikuti proses pembelajaran. Bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi kemampuan intelektual, fantasi anak dan menumbuhkan rasa ingin menang dalam permainan, namun di sisi lain jika terlalu berlebihan memainkannya maka akan muncul dampak negatif dari bermain Permainan daring, yakni mengurangi motivasi belajar dan menurunkan prestasi belajar.

Menurut Novrialdy, (2019); Nursyifa et al., (2020); Setiawati et al., (2018); Sugiono, (2019); dan Xu et al., (2012) meskipun durasi bermain Permainan setiap siswa berbeda dan tidak secara keseluruhan membuka Permainan daring saat pembelajaran berlangsung namun kondisi ini perlu menjadi perhatian serius jika ingin siswa lebih berkonsentrasi pada kegiatan belajarnya. Hal ini disebabkan, durasi seorang siswa menghabiskan waktunya untuk bermain Permainan daring menjadi prediktor penting untuk mengetahui dampak dari kecanduan Permainan daring. Hal ini didukung oleh temuan penelitian (Hawi et al., (2018); Ko, (2014); Kuss et al., (2017); Lee & Kim, (2017); Sahin et al., (2016); Saquib et al., (2017); Silaban et al., (2021) yang menyatakan semakin banyaknya waktu yang dihabiskan oleh seorang pelajar untuk bermain Permainan terutama pada hari-hari sekolah dapat menyebabkan konsentrasi belajar siswa menurun karena waktu tidurnya yang berkurang dari biasanya. Selain berdampak pada konsentrasi belajar siswa yang menurun, bagi siswa yang menghabiskan sebagian besar waktunya bermain Permainan daring juga berisiko mengalami kerenggangan dalam hal hubungan sosial dengan sesamanya. Waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman juga menjadi berkurang, akibatnya anak cenderung merasa kesepian, ikatan sosialnya melemah dan terisolasi dari lingkungan sosial yang nyata (Hawi et al., 2018).

Social Emotional Learning mindfulness sebagai upaya meningkatkan fokus belajar siswa, digadag-gadag dapat mengembalikan kesadaran diri penuh siswa untuk belajar dan memperhatikan proses pembelajaran didalam kelas (Agatha, S., & Siregar, T., 2023).

Beberapa penelitian tentang praktik *mindfulness* pada proses pembelajaran di dalam kelas memberikan keuntungan yaitu: menurunkan pengaruh negatif, pengurangan stress, meningkatkan kerja memori, meningkatkan fokus sebelum pembelajaran dimulai, mengurangi reaktivitas emosional, mengembangkan kasih sayang, mengurangi stress dan kecemasan, dan memiliki kualitas hidup yang baik, serta kepuasan dalam hubungan sosial (Daphne M. Davis, 2012).



Gambar 1.1 Penerapan *Mindfulness* Teknik STOP di awal pembelajaran



Gambar 1.2 Penerapan Refleksi akhir pembelajaran

Praktik *mindfulness* sudah mulai diterapkan di SMA Negeri Jenggawah terutama pada proses pembelajaran mata pelajaran Biologi. Berdasarkan proses penelitian hal ini dilakukan bukan hanya karena untuk mengembalikan fokus siswa namun juga sebagai upaya mengembalikan kesadaran diri siswa untuk belajar untuk meningkatkan kapasitas dan kwalitas diri mereka. Dari pengamatan lapangan menunjukkan bahwa *mindfulness* cukup efektif mengelola kelas yang kurang fokus saat pertama kali guru masuk. Pada proses pembelajaran juga memperlihatkan dampak positif yaitu siswa menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran. Pada penerapannya diskusi kelompok menjadi lebih lancer dan interaktif, presentasi kelompok menjadi interaktif dan memunculkan pertanyaan-pertanyaan kritis dari siswa. Semua siswa benar-benar tidak membuka smartphone untuk membuka Permainannamun hanya membuka untuk kepentingan proses pembelajaran seperti membuka Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dan mencari sumber belajar tambahan secara daring. Pentingnya praktik *mindfulness* sebagai penerapan *social emotional*

learning yang dipraktikkan di sekolah melalui proses pembelajaran dikelas salah satunya adalah untuk mendukung fokus siswa. Hal ini sesuai dengan penjelasan Moore & Malinowski (2009), bahwa *mindfulness* berkorelasi secara langsung dengan fungsi perhatian terhadap satu objek. Hal ini menjelaskan bahwa dalam pembelajaran penting untuk diterapkan *mindfulness*, untuk meningkatkan fokus siswa dalam pembelajaran. Selain itu disebutkan bahwa salah satu bentuk manfaat lainnya adalah peningkatan motivasi belajar. Dalam penelitian Egan H. et al (2021) menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan bagian dari *mindfulness* dan dapat membantu siswa untuk menjadi mereka dapat menolong siswa untuk menjadi lebih kuat, dan pada dasarnya, terus berusaha untuk belajar dan meningkatkan diri selama di sekolah. Hal ini menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki peran dalam meningkatkan motivasi belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.



Gambar 1.3 Proses Pembelajaran diskusi; Gambar 1.4 Observer Penelitian

Simpulan

Pentingnya penerapan *mindfulness* karena memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kemampuan siswa dan guru khususnya menghadapi perkembangan teknologi yang semakin cepat. Berbagai manfaat didapatkan dari latihan *mindfulness* dalam manajemen sosio emosional peserta didik dan pendidik. Pelatihan *mindfulness* yang efektif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, membantu meningkatkan kemampuan fokus hingga 100% siswa di kelas X6 SMAN Jenggawah dapat menggunakan Smartphonenya dengan bijak sehingga meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, bagi pendidik adalah meningkatkan efikasi diri dan kekebalan dalam manajemen emosional sehingga guru akan lebih produktif dalam melakukan pembelajaran. *Mindfulness* di SMA Negeri Jenggawah telah diterapkan pada proses pembelajaran salah satunya yaitu mata pelajaran Biologi.

Saran untuk pembahasan atau penelitian selanjutnya adalah untuk menemukan teknik pembelajaran *mindfulness* yang sesuai dengan karakter pendidikan sekolah menengah atas, sehingga akan dapat memperkaya pengetahuan akan peran *mindfulness* social emotional learning dalam mengembalikan fokus belajar siswa di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Permainan daring: Penanganannya Dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20.
- Agatha, S., & Siregar, T. (2023). Atasi Kecemasan Perawat dengan Terapi Self Healing: Mindfulness Therapy Meditation. Pradina Pustaka.
- Alimuddin, A., Juntak, J. N. S., Jusnita, R. A. E., Murniawaty, I., & Wono, H. Y. (2023). Teknologi Dalam Pendidikan: Membantu Siswa Beradaptasi Dengan Revolusi Industri 4.0. *Journal on Education*, 5(4), 11777-11790.
- 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.
- Carras, M. C., Rooij, A. J. V., Mheen, D. Van De, Musci, R., Xue, Q.-L., & Mendelson, T. (2017). Video Gaming In A Hyperconnected World: A Cross-Sectional Study Of Heavy Gaming, Problematic Gaming Symptoms, And Online Socializing In Adolescents. *Computers In Human Behavior*, 68(March), 472– 479.
- Chang, E., & Kim, B. (2020). School And Individual Factors On PermainanAddiction: A Multilevel Analysis. *International Journal Of Psychology*, 55(5), 822–831.
- Daphne M. Davis, Ph. D. and J. A. H. Ph. D. (2012). mindfulness-benefits. *Monitor on Psychology*.
- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46, 301 - 311.
- Hamzah, D. A. (2021). Metode Penelitian Kualitatif Rekonstruksi Pemikiran Dasar serta Contoh Penerapan Pada Ilmu Pendidikan, Sosial & Humaniora. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Hawi, N. S., Samaha, M., & Griffiths, M. D. (2018). Internet Gaming Disorder In Lebanon: Relationships With Age, Sleep Habits, And Academic Achievement. *Journal Of Behavioral Addictions*, 7(1), 70–78.
- Jamun, Y. M., Ntelok, Z. R. E., & Bosco, F. H. (2023). Pengaruh Kecanduan Permainan daring terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 709-719.
- Karayağiz Muslu, G., & Aygun, O. (2020). An Analysis Of Computer PermainanAddiction In Primary School Children And Its Affecting Factors. *Journal Of Addictions Nursing*, 31(1), 30–38.
- Kristiawan, A., & Yunanto, K. T. (2021). Faktor - Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kecanduan Permainan daring. *Urnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 14–24.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). Chaos And Confusion In Dsm-5 Diagnosis Of Internet Gaming Disorder: Issues, Concerns, And Recommendations For Clarity In The Field. *Journal Of Behavioral Addictions*, 6(2), 103–109.
- Lee, C., & Kim, O. (2017). Predictors Of Online PermainanAddiction Among Korean Adolescents. *Addiction Research And Theory*, 25(1).
- Li, S. (2021). Psychological Wellbeing, Mindfulness, and Immunity of Teachers in Second or Foreign Language Education: A Theoretical Review. *Frontiers in Psychology*, 12.

- Low, R. Y. S. (2020). *The Mind and Teachers in the Classroom Exploring Definitions of Mindfulness*.
- Milani, L., La Torre, G., Fiore, M., Grumi, S., Gentile, D. A., Ferrante, M., Miccoli, S., & Di Blasio, P. (2018). Internet Gaming Addiction In Adolescence: Risk Factors And Maladjustment Correlates. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 16(August), 888–904.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Harfa Creative.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Permainan daring Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High School Students Understanding Of The Risks Of Online PermainanAddiction. *Journal Of Educational And Learning Studies*, 2(2), 113–119.
- Nursyifa, F. I., Widiarti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Permainan daring. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 32–41.
- Samsudin, S. N., & Tasrim, I. W. (2023). DAMPAK PERMAINAN DARING TERHADAP MINAT BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1 TOTIKUM DALAM TINJAUAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM. *Journal of Educational Management and Islamic Leadership (JEMIL)*, 2(1), 77-92.
- Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C.-Y., & Park, J. Y. (2018). Understanding Internet Gaming Addiction Among South Korean Adolescents Through Photovoice. *Children And Youth Services Review*, 94(November), 35–42.
- Sahin, M., Gumus, Y. Y., & Dincel, S. (2016). PermainanAddiction And Academic Achievement. *Educational Psychology*, 36(9), 1533–1543. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.972342>
- Septikasari, R., & Frasandy, R. N. (2018). Keterampilan 4c Abad 21 Dalam Pembelajaran Pendidikan Dasar. *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*, VIII, 112–122.
- Saquib, N., Saquib, J., Wahid, A. W., Ahmed, A. A., Dhuhayr, H. E., Zaghloul, M. S., Ewid, M., & Al- Mazrou, A. (2017). Video PermainanAddiction and Psychological Distress Among Expatriate Adolescents In Saudi Arabia. *Addictive Behaviors Reports*, 6(September), 112–117.
- Setiawati, L., Yakub, E., & Umari, T. (2018). Student Of the Online PermainanAddiction and Conditions of Psychological In Sma Tri Bhakti Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 1–15.
- Silaban, P. H., Silalahi, A. D. K., & Octoyuda, E. (2021). Understanding Consumers' Addiction to Online Mobile Games and In Apps Purchase Intention: Players Stickiness as The Mediation. *Jurnal Manajemen Dan Pemasaran Jasa*, 14(2), 165–178.
- Soeharso, S. Y., SE, M., & Sulaksono, A. D. S. (2023). *SUPERVISOR 4.0: Menjawab Tantangan Menjadi Supervisor di Era Digital*. Penerbit Andi.

-
- Sugiono, L. A. (2019). Trash-Talking Dalam Permainan daring Pada User Permainan daring Di Indonesia (Etnografi Virtual Permainan daring Mobile Legends Dan Arena of Valor). In Departemen Ilmu Komunikasi Fisip Universitas Airlangga. Airlangga.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73-81.
- Waldman, T., and Carmel, R. (2019). Mindfulness and self-efficacy for teaching writing in English as a foreign language. *KSJ7*, 11–28.
- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online PermainanAddiction Among Adolescents: Motivation and Prevention Factors. *European Journal Of Information Systems*, 21(3), 321–340.
- Zendrato, Y., & Harefa, H. O. N. (2020). Dampak Permainan daring Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 139–148.V1i1.21