



# Pengaruh Mindfulness Activity terhadap Kecerdasan Emosional dan Karakter Toleransi Siswa Kelas 5 SD di Kecamatan Gebang

Dwi Ujiasih Astuti<sup>1</sup>, Dwi Winarsih<sup>2</sup>, Aminudin Zuhairi<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Universitas Terbuka, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Tidar, Indonesia

E-mail: [uji.afuww@gmail.com](mailto:uji.afuww@gmail.com)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2025-07-07 Revised: 2025-08-18 Published: 2025-09-07  <b>Keywords:</b> <i>Approach Mindfulness Activity;</i> <i>Emotional Intelligence;</i> <i>Tolerance Character.</i>	This research aims to find out how much influence Mindfulness Activity has on the Emotional Intelligence and Tolerant Character of Grade 5 Elementary School Students in Gebang District. Data collection is carried out by giving a set of questions or written statements to respondents to answer and collecting documentation of data related to the object which is being researched. The research results show: (1) It is known that the variables emotional intelligence and Mindfulness and the character of tolerance has a value of $p = 0.001$ which shows that both variables have. The $p$ value is smaller than $\alpha$ ( $p < 0.05$ ), this shows that emotional intelligence with Mindfulness has a linear relationship. (2) The correlation test between the two variables was tested using SPSS 16.0, the correlation coefficient was large pearson productmoment between variables emotional intelligence and self-compassion has a coefficient value of 0.401 with a $p$ value = 0.001. The $p$ value is smaller than the value $\alpha = 0.05$ , this shows that there is a significant correlation between the variables mindfulness with emotional intelligence and tolerant character. (3) Based on the results of the regression analysis, it can be seen that the calculated $F$ value obtained from the emotional intelligence dimension is 13.047 with the $F$ table value (1:68) being 3.98. So, $F$ calculated $>$ $F$ table and the $p$ value is $0.001 < \alpha = 0.005$ . Thus, $H_0$ is rejected, which means $H_a$ = there is influence mindfulness towards emotional intelligence and tolerance character is accepted.

Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2025-07-07 Direvisi: 2025-08-18 Dipublikasi: 2025-09-07  <b>Kata kunci:</b> <i>Karakter Toleransi;</i> <i>Kecerdasan Emosional;</i> <i>Pendekatan Mindfulness Activity.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Mindfulness Activity Terhadap Kecerdasan Emosional dan Karakter Toleransi Siswa Kelas 5 SD di Kecamatan Gebang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi kelas, memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden atau penyebaran angket untuk dijawabnya dan pengumpulan dokumentasi data yang berhubungan dengan obyek yang sedang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Diketahui bahwa variabel kecerdasan emosional dan Mindfulness dan karakter toleransi memiliki nilai $p = 0,001$ yang menunjukkan kedua variabel memiliki nilai $p$ lebih kecil daripada $\alpha$ ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dengan Mindfulness memiliki hubungan yang linear. (2) Uji korelasi antar kedua variabel diuji dengan menggunakan SPSS 16.0, besar koefisien korelasi pearson product moment antar variabel kecerdasan emosional dan self-compassion memiliki nilai koefisien sebesar 0,401 dengan nilai $p = 0,001$ . Nilai $p$ lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0,05$ , hal ini menunjukan terdapat korelasi yang signifikan antara variabel mindfulness dengan kecerdasan emosional dan karakter toleransi. (3) Berdasarkan hasil analisis regresi dapat diketahui nilai $F$ hitung yang diperoleh dari dimensi kecerdasan emosional sebesar 13,047 dengan nilai $F$ tabel (1:68) adalah 3,98. Maka $F$ hitung $>$ $F$ tabel dan nilai $p$ sebesar $0,001 < \alpha = 0,005$ . Dengan demikian, $H_0$ ditolak yang berarti $H_a$ = terdapat pengaruh mindfulness terhadap kecerdasan emosional dan karakter toleransi diterima.

## I. PENDAHULUAN

Riset dari World Bank di tahun 2021 menunjukkan bahwa murid-murid di Indonesia kehilangan 0,9 tahun pembelajaran karena adanya disrupsi selama masa pandemi yang menyebabkan penutupan sekolah hingga bulan Juni 2021. Pembelajaran hanya bisa dilaksanakan secara online tanpa adanya proses tatap muka. Hal ini menyebabkan terjadinya learning loss

yang sangat nyata pada murid-murid di Indonesia pada semua jenjang. Learning loss yang sangat nyata terjadi adalah pada pendidikan karakter murid, karena penanaman karakter tidak dapat dilakukan melalui penyampaian materi atau teori pelajaran, namun harus dengan dibarengi keteladanan atau contoh nyata dari guru.

Keadaan ini tentu memerlukan sebuah tindakan nyata oleh para praktisi pendidikan baik oleh pemerintah ataupun guru sebagai ujung tombak dunia pendidikan. Untuk mengatasi degradasi pendidikan sebagai akibat kurang maksimalnya pembelajaran di masa pandemi pendidikan di Indonesia pasca pandemic harus fokus pada kompetensi pondasi dasar yaitu literasi, numerasi dan memperhatikan pembelajaran yang melibatkan kompetensi sosial dan emosional (Syahril, 2022). Pembelajaran yang melibatkan kompetensi sosial dan emosional tentu sangat erat kaitannya dengan perbaikan karakter murid yang terdegradasi semasa pandemi covid-19.

Keadaan ini pula lah yang terjadi di SDN Bendosari dan SDN Tlogosono, Kecamatan Gebang, Kabupaten Purworejo. Dari hasil pengamatan singkat dan diskusi dengan guru kelas 5 SDN Bendosari dan SDN Tlogosono yang peneliti lakukan pada tanggal 18 Agustus 2022, peneliti mendapati bahwa siswa cenderung lebih individualis dalam belajar. Selain itu kemampuan interaksi sosial mereka pun nampak menurun.

Dalam pembelajaran siswa lebih nyaman belajar mandiri dan kesulitan saat harus belajar dalam kerja kelompok. Siswa nampak kesulitan dalam berdiskusi, mereka kurang mampu menghargai pendapat orang lain. Dalam kelompok siswa belum mampu berkolaborasi dan bekerjasama dalam mengerjakan tugas kelompok. Siswa masih kesulitan dalam berbagi tugas dan peran kelompok. Siswa enggan untuk berbagi dalam belajar bersama kelompok, seperti berbagi alat tulis ataupun sumber belajar. Mereka belum bisa menghargai perbedaan gaya belajar ataupun kesiapan belajar sesama siswa. Siswa sangat mudah mencemooh dan mengejek siswa dengan kesiapan belajar dan gaya belajar yang berbeda. Bahkan mereka enggan untuk menjadi tutor sebaya bagi temannya.

Dalam berinteraksi dengan teman diluar jam pelajaran, siswa juga masih tampak kurang dapat bersosialisasi dengan baik. Hal ini nampak dari sikap mereka yang cenderung cepat tersinggung juga cepat marah kepada teman saat bermain. Siswa akan sangat mudah untuk mengolok teman yang berbeda ataupun teman yang mengalami musibah. Contohnya, saat ada teman yang menggunakan baju atau sepatu yang berbeda mereka akan dengan cepat mencemooh. Saat melihat teman terjatuh mereka akan dengan mudah menertawakan bukan menolong. Beberapa hal ini menjadi indicator awal bahwa telah terjadi penurunan sikap toleransi dan kecerdasan emosional siswa setelah pandemic.

Menurunnya sikap toleransi dan kecerdasan emosional siswa kemungkinan besar dikarenakan kurangnya interaksi sosial siswa selama pandemic dan pembelajaran daring. Selama masa pandemi kita diharuskan untuk senantiasa menjaga jarak saat berinteraksi dengan orang lain dan juga sebisa mungkin menghindari berada dalam kerumunan, hal ini tentu berpengaruh terhadap kemampuan interaksi sosial yang dimiliki siswa. Selain itu, selama pembelajaran daring akses siswa terhadap gadget menjadi lebih leluasa. Hal ini tentu juga mempengaruhi kemampuan interaksi sosial siswa karena mereka sudah terbiasa hidup dalam dunianya sendiri dengan memanfaatkan gadget.

Radiani (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kualitas karakter pada diri seseorang utamanya dalam aspek kebijaksanaan dalam menghadapi masalah, kesadaran pribadi, aktualisasi diri, pengelolaan diri, pengamatan, berkaca, cinta kasih, rasa syukur, kepedulian, perhatian, pertumbuhan, cita-cita, pandangan hidup, keseimbangan jiwa, kebahagiaan, kehadiran, orisinalitas, mendengarkan, berbagi, keterkaitan, saling ketergantungan, kesatuan, penerimaan, keindahan, kepekaan, kesabaran, ketenangan, keseimbangan, kerohanian, eksistensialitas, kesadaran sosial, serta kesadaran lintas budaya. Hal ini sejalan pula dengan kesimpulan Aulia, dkk (2019) dalam penelitian mereka yang menyatakan bahwa mindfulness dapat meningkatkan aspek *ocnnectedness* dalam diri remaja, yaitu sebuah hubungan yang memuaskan dan berkualitas dengan orang lain, merasa dianggap dan dipedulikan, mendapat perhatian dan penghargaan serta mampu sama-sama memberikan hubungan persahabatan atau dukungan kepada orang lain,

Dari uraian diatas, untuk mengatasi permasalahan menurunnya tingkat karakter toleransi siswa SD kelas 5 di Kecamatan Gebang, peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Mindfulness Activity Terhadap Kecerdasan Emosional dan Karakter Toleransi Siswa SD Kelas 5 di Kecamatan Gebang".

## **II. METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian yang peneliti pilih dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Sumber informasi yang dimanfaatkan dalam penelitian ini meliputi dua bentuk sumber informasi, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yang digunakan pada

penelitian ini adalah hasil pengamatan dengan lembar observasi terkait kecerdasan dan karakter anak dan data hasil wawancara terhadap sampel. Data primer mencakup populasi dan sampel dari penelitian. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode non tes yaitu berupa wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan peneliti kepada siswa dengan instrument berupa lembar wawancara. Selain itu peneliti juga melaksanakan kegiatan pengamatan atau observasi terhadap aktivitas pembelajaran siswa dengan menggunakan lembar observasi. Melalui instrumen penelitian tersebut akan terkumpul data mengenai pengaruh mindfulness activity dan kecerdasan emosional terhadap karakter toleransi siswa kelas V SD di Kecamatan Gebang.

Populasi yang peneliti tentukan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD di Kecamatan Gebang tahun pelajaran 2022/2023 berjumlah 628 orang. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SD kelas V di Kecamatan Gebang. Dikarenakan terlalu banyaknya jumlah siswa kelas 5 di tiap kelas populasi yang akan dijadikan sebagai responden, maka diambil sampel dengan melakukan perhitungan menggunakan rumus Slovin yaitu sampel penelitian adalah perwakilan siswa kelas V SD di Kecamatan Gebang. Teknik sampling atau metode pengambilan sampel yang peneliti gunakan dalam rangkaian penelitian ini adalah purposive sampling. Teknik ini dipilih oleh peneliti untuk menentukan sampel penelitian. Subyek penelitian diambil dengan kriteria SD yang memiliki PTK Guru Penggerak, hal ini didasarkan pada SD yang telah memiliki PTK Guru Penggerak adalah sekolah yang telah menerapkan mindfulness activity dalam pembelajaran. Adapun SD yang telah memiliki Guru Penggerak di Kecamatan Gebang.

Berdasarkan perhitungan di atas, jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 90 responden peserta didik SD kelas V di Kecamatan Gebang Kabupaten Purworejo. Data sekunder merupakan data pendukung dalam penelitian ini, data sekunder ini diperoleh dari sumber-sumber lain. Data sekunder dalam penelitian ini berupa daftar nama siswa kelas V SD di Kecamatan Gebang, lembar pengamatan sikap, catatan buku bimbingan dan konseling, dan foto dokumentasi kegiatan. Instrumen butir angket dan lembar observasi dipilih dalam penelitian ini untuk melakukan pengambilan data dalam penelitian ini. Instrumen butir angket dimanfaatkan untuk mengukur variabel mindfulness activity, instrumen lembar observasi dimanfaatkan untuk melakukan pengukuran

variabel kecerdasan emosional, dan variabel karakter toleransi pada siswa. Butir wawancara yang digunakan untuk mengukur variabel *mindfulness activity* sejumlah 20 pertanyaan, dan butir observasi yang dimanfaatkan peneliti dalam mengukur variabel kecerdasan emosional 20 dan variabel karakter toleransi siswa masing-masing berjumlah 20 pertanyaan. Jadi total butir soal pada instrumen penelitian ini adalah 60 pertanyaan.

Sebelum lembar wawancara dan lembar observasi digunakan menggali data dari responden perlu dilakukan sebuah uji instrumen penelitian. Peneliti memanfaatkan rumus korelasi pearson product moment untuk melakukan pengujian validitas pada instrument. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas dengan memanfaatkan SPSS, hal ini dilakukan dengan cara klik menu analyze, dilanjutkan dengan klik pada submenu scale, kemudian klik pada reliability analysis. Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan rumus Alpha Cronbach untuk mencari reliabilitas dengan persamaannya. Hasil pengolahan tersebut akan didapatkan melalui cronbach's alpha.

Selanjutnya analisis data dilakukan dengan uji asumsi klasik, uji normalitas, Uji Multikolinearitas, dan Uji Heterokedastisitas. Sedangkan untuk uji hipotesis dilakukan dengan Uji Parsial (Uji t), Koefisien Determinasi Parsial ( $r^2$ ), dan Uji Simultan (Uji F) serta Koefisien Determinasi Simultan ( $R^2$ ).

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Pada bagian ini akan digambarkan ataupun dideskripsikan dari data masing-masing variabel yang menampilkan karakteristik dari sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Berikut rangkuman data yang didapatkan terkait data variabel.

##### 1. *Mindfulness activity*

Tabel 1. Hasil *Mindfulness activity*

Perolehan angka	Variabel																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	86	88	89	78	78	89	90	89	62	85	0	41	84	89	73	84	83	90	82	88
3	4	2	1	12	12	1	0	1	28	5	0	49	6	1	13	6	7	0	8	2

Hasil observasi di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan skor 4, sebanyak 77,4 %. Artinya, sebanyak 77,4 % responden menunjukkan indikasi yang kuat terhadap poin-poin pengamatan. Selain itu terdapat 7,9 % responden yang

menunjukkan indikasi menengah dengan hasil jawaban pada angket level 3.

## 2. Kecerdasan Emosional

**Tabel 2.** Hasil Kecerdasan emosional

Perolehan angka	Variabel																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	88	89	89	89	58	86	90	88	86	84	84	86	86	86	87	84	82	82	82	84
3	2	1	1	1	32	4	0	2	4	6	6	4	4	4	3	6	8	8	8	6

Hasil observasi di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan skor 4, sebanyak 84,5%. Artinya, sebanyak 84,5 % responden menunjukkan indikasi yang kuat terhadap poin-poin pengamatan. Selain itu terdapat 5,5 % responden yang menunjukkan indikasi menengah dengan hasil jawaban pada angket level 3.

## 3. Karakter Toleransi

**Tabel 3.** Hasil Karakter Toleransi

Perolehan angka	Variabel																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	84	87	90	88	54	90	89	87	85	86	84	87	86	88	90	86	86	88	90	88
3	4	3	0	2	36	0	1	3	5	4	6	3	4	2	0	4	4	2	0	2

Hasil observasi di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan skor 4, sebanyak 85,65 %. Artinya, sebanyak 85,65% responden menunjukkan indikasi yang kuat terhadap poin-poin pengamatan. Selain itu terdapat 4,35 % responden yang menunjukkan indikasi menengah dengan hasil jawaban pada angket level 3.

Hasil analisis deskriptis dalam SPSS terlihat pada gambar berikut:

Variable	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	Std. Error	Skullis	Std. Error
Mindfulness activity	20	32.00	58.00	90.00	84.5000	5.00000	6.75000	1.11803	49.000	14.147
Kecerdasan emosional	20	32.00	58.00	90.00	84.6000	1.49433	6.68280	44.001	14.813	962
Karakter toleransi	20	36.00	54.00	90.00	85.6500	1.71874	7.98461	59.082	17.263	962
Total	20	87.00	112.00	178.00	176.7000	3.14219	14.95965	197.589	17.869	962

**Gambar 1.** Hasil Deskriptif SPSS

Interpretasi dari data tersebut bahwa nilai minimum yang diperoleh pada variabel mindfulness activity yakni 58, sedangkan maksimal 90 dan nilai rata-ratanya 84,5 dengan standar deviasi 1.5. Pada variabel kecerdasan emosional diperoleh nilai minimum 58 nilai maksimal 90 dengan nilai rata-rata 84,6 dengan standar deviasi 1.49. Pada variabel

karakter toleransi minimum yang diperoleh 54 dengan maksimal 90 dengan rata-rata 85,6 dan standar deviasi 1.7.

**Tabel 4.** Hasil Uji Linearitas

	Df	F	Sig.
Mindfulness activity_Kecerdasan emosional	2	.775	.464
Mindfulness activity_karakter toleransi	2	2.828	.065
Kecerdasan emosional_karakter toleransi	2	.885	.078

Tabel di atas merupakan hasil rekapitulasi pengujian Linearitas data variabel menggunakan aplikasi SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam output SPSS dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (sig.) pada baris *Deviation from Linearity*. Jika nilai signifikansi (sig.) lebih tinggi dari nilai probabilitas 0,05, sehingga data penelitian dianggap linear, namun berlaku sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga data dianggap tidak linear. Dari tabel di atas dapat dilihat nilai signifikansi *Deviation from Linearity* variabel independen terhadap variabel dependen menunjukkan angka > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data variabel independen bergerak linear dengan variabel dependen. Oleh karena itu uji hipotesis dilakukan dengan teknik regresi linear.

**Tabel 5.** Uji Normalitas

N	90
Asymp. Sig. (2-tailed)	.529 <sup>c</sup>

Berdasarkan pada histogram uji normalitas tersebut dapat dijabarkan bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05 (0.529 > 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

**Tabel 6.** Hasil Uji Multikolinearitas

Variable	Coefficient Variance	Tolerance	VIF
Mindfulness activity_Kecerdasan emosional	.291	1.040397	2.32589
Mindfulness activity_karakter toleransi	.150	1.038578	1.03542
Kecerdasan emosional_karakter toleransi	.245	1.034532	1.04532

Kriteria pengambilan keputusan terkait uji multikolinearitas adalah jika nilai VIF < 10 atau nilai Tolerance > 0,01, maka dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas. Jika nilai VIF > 10 atau nilai Tolerance < 0,01, maka dinyatakan terjadi multikolinearitas. Berdasarkan tabel 6 dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas. Hal ini dapat dilihat pada kedua variabel di mana nilai tertinggi tolerance yaitu  $1.040397 > 0.01$  dan  $1.038578 > 0.01$ , sementara nilai VIF  $2.32589 < 10$  dan  $1.035424 < 10$ .

#### 4. Data Deskriptif Kecerdasan Emosional

Adapun, data-data untuk variabel kecerdasan emosional didapatkan peneliti lewat pengisian skala dengan jumlah butir instrumen sejumlah 20 butir instrument yang telah dikerjakan oleh 90 orang selaku sampel. Data yang dihasilkan dalam penelitian yang telah diperoleh dari SPSS dapat peneliti sajikan dalam bentuk tabel berikut ini:

**Tabel 7.** Distribusi deskriptif data kecerdasan emosional

Statistik	Nilai Pada Output
Mean	161,97
Median	160,50
Modus	168
Standar Deviasi	12,841
Varians	164,898
Range	48
Nilai Minimum	144
Nilai Maksimum	192
Sum	11338

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki mean sebesar 161,97, nilai median sebesar 160,50, nilai modus sebesar 168, nilai standar deviasi sebesar 12,841, nilai varians sebesar 164,898, nilai range sebesar 48, nilai minimum sebesar 144, nilai maksimum sebesar 192. Data deskriptif variabel kecerdasan emosional.

#### 5. Kategorisasi Skor Data Kecerdasan Emosional

Klasifikasi variabel kecerdasan emosional terbagi menjadi dua kelompok, yaitu rendah dan tinggi, yang didasarkan pada rata-rata empirik. Kategorisasi tinggi dan rendah dilakukan dengan menghitung rata-rata dari frekuensi menggunakan SPSS

16.0. Berikut ini pengolahan kategori dari skor kecerdasan emosional.

Rendah jika :  $X < \text{Mean } X < 161,97$

Tinggi jika :  $X > \text{Mean } X > 161,97$

**Tabel 8.** Kategorisasi skor kecerdasan emosional

Kategorisasi Skor	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 161,97$	56	62%
Tinggi	$X \geq 161,97$	44	48%
Total		90	100%

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa terdapat 56 orang (62%) yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dan 44 orang (48%) yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Dari data-data diatas dapat kita ambil kesimpulan bahwa mayoritas dari subyek dalam pelaksanaan penelitian ini mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi.

#### 6. Data Deskriptif Mindfulness

Data variabel *Mindfulness* didapatkan lewat proses pengisian skala dengan jumlah butir instrumen sebanyak 20 butir angket yang telah diisi oleh 90 orang subyek penelitian. Didasarkan pada data penelitian yang telah didapatkan melalui survey dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 9.** Distribusi deskriptif data mindfulness

Statistik	Nilai Pada Output
Mean	79,13
Median	160,50
Modus	81
Standar Deviasi	8,968
Varians	80,433
Range	50
Nilai Minimum	58
Nilai Maksimum	108
Sum	5539

Didasarkan pada data yang termuat di tabel 9 dapat peneliti simpulkan bahwa variabel *Mindfulness* memiliki rata-rata sebesar 79,13, nilai median senilai 160,50, nilai modus senilai 81, nilai standar deviasi senilai 8,968, nilai varians senilai 80,433, nilai range senilai 50, nilai terendah senilai 58, nilai tertinggi senilai 108. Deskripsi hasil pengolahan data variabel kecerdasan emosional.

### 7. Kategorisasi Skor Data *Mindfulness*

Klasifikasi untuk variabel *Mindfulness* terbagi dalam dua kelompok yaitu kategori rendah dan tinggi. Pengelompokan rendah dan tinggi ini dilaksanakan dengan didasarkan pada perhitungan rata-rata dari frekuensi pada SPSS 16.0. Adapun pembagian kategori skor *self-compassion* adalah sebagai berikut:

Rendah jika :  $X < \text{Mean } X < 79,13$   
Tinggi jika :  $X > \text{Mean } X > 79,13$

**Tabel 10.** Kategorisasi skor *Mindfulness*

Kategorisasi Skor	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 79,13$	51	56%
Tinggi	$X \geq 79,13$	29	32%
Total		90	100%

Dari tabel 10 diatas dapat kita lihat bahwa ditemukan 51 subyek (56%) yang memiliki tingkat *Mindfulness* rendah dan 29 subyek (32%) yang memiliki tingkat *Mindfulness* dengan kategorisasi tinggi. Dari uraian data diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besara atau mayoritas subyek dalam penelitian ini memiliki tingkat *Mindfulness* yang tinggi.

### 8. Kategorisasi Skor Data karakter toleransi

Klasifikasi variabel karakter toleransi terkelompok menjadi dua kelompok yaitu kategorisasi rendah dan tinggi. Pengelompokan rendah dan tinggi ini dilaksanakan pada proses perhitungan rata-rata dari frekuensi pada SPSS 16.0. Dibawah ini merupakan pembagian kategori nilai karakter toleransi.

Rendah jika :  $X < \text{Mean } X < 79,13$   
Tinggi jika :  $X > \text{Mean } X > 79,13$

**Tabel 11.** Kategorisasi skor karakter toleransi

Kategorisasi Skor	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 79,13$	46	51%
Tinggi	$X \geq 79,13$	34	37%
Total		90	100%

Didasarkan pada data yang termuat tabel 11 dapat kita identifikasi bahwa kita temui 46 subyek (51%) yang memiliki nilai karakter toleransi yang rendah dan 34 subyek (37%) yang memiliki nilai karakter toleransi dengan tingkat yang tinggi. Maka dapat kita ambil kesimpulan bahwa

mayoritas subyek dalam proses penelitian ini mempunyai nilai karakter toleransi yang tinggi.

## B. Pembahasan

### 1. Pengaruh *Mindfulness* activity terhadap kecerdasan emosional

Interpretasi dari data tersebut bahwa nilai minimum yang diperoleh pada variabel *mindfulness* activity yakni 58, sedangkan maksimal 90 dan nilai rata-ratanya 84,5 dengan standar deviasi 1.5. Pada variabel kecerdasan emosional diperoleh nilai minimum 58 nilai maksimal 90 dengan nilai rata-rata 84,6 dengan standar deviasi 1.49. Pada variabel karakter toleransi minimum yang diperoleh 54 dengan maksimal 90 dengan rata-rata 85,6 dan standar deviasi 1.7

Pada penelitian ini juga menggunakan uji linearitas antara *mindfulness* activity terhadap kecerdasan emosional diketahui dengan menguji kedua variabel menggunakan SPSS 16.0, dengan syarat jika  $p$  lebih kecil dari  $\alpha$  maka kedua variabel bersifat linear.

Dari data penelitian diketahui bahwa variabel *Mindfulness* activity dan kecerdasan emosional mempunyai nilai  $p = 0,001$ , hal ini dapat diartikan bahwa kedua variabel mempunyai nilai  $p$  yang lebih kecil daripada  $\alpha$  ( $p < 0,05$ ), dari uraian diatas dapat dinyatakan bahwa variabel *mindfulness* activity dan variabel kecerdasan emosional menunjukkan hubungan yang linear.

Ghozali (2016:159) dalam bukunya mengungkapkan jika uji linieritas dimanfaatkan untuk mengetahui benar tidaknya spesifikasi model yang digunakan dalam penelitian. Fungsi yang dimanfaatkan dalam sebuah studi empiris sepatutnya memiliki bentuk yang linear, kuadrat, atau kubik. Dalam sebuah penelitian, data dikatakan baik apabila mempunyai hubungan yang linier antara variabel dependen dan variabel independennya. Pada penelitian ini variabel *mindfulness* activity dan kecerdasan emosional mempunyai tingkat linearitas yang tinggi yaitu  $p$  lebih rendah daripada  $\alpha$  ( $p < 0,05$ ), sehingga spesifikasi model yang digunakan sudah benar. Hubungan linearitas tersebut dapat menunjukkan bahwa terdapat linearitas antara *mindfulness* activity dan kecerdasan emosional.

Syarat lain untuk dapat dilakukan uji statistik adalah linearitas data. Uji linearitas dilakukan untuk mengukur nampaknya hubungan variabel bebas dan variabel terikat dengan saling membentuk pola kurva linier. Variabel bebas dan variabel terikat yang berhubungan akan membentuk kurva linear yang dapat dipahami bahwa peningkatan maupun penurunan nilai variabel bebas akan diikuti secara selaras oleh variabel terikat. Interpretasi linearitas dilakukan melalui output ANOVA table. Jika pada deviation from linearity p value dinyatakan  $> 0,05$ , hal ini berarti pada taraf kepercayaan 95 % tidak muncul penyimpangan signifikan terhadap linearitas, sehingga nilai p (sig) harus lebih tinggi dari 0,05 agar data mencapai syarat asumsi linearitas dan mencapai prasyarat regresi.

Mindfulness activity menekankan pada kesadaran yang terjadi ketika kita secara sadar memperhatikan pengalaman batin kita, orang lain, dan lingkungan sekitar. Filsafat Timur menawarkan beberapa penangkal efektif terhadap respons stres yang semakin banyak diintegrasikan ke dalam bidang pengobatan Barat.

Menurut peneliti, perhatian adalah tentang memahami tubuh sebagai tubuh, emosi sebagai emosi, dan pikiran sebagai kesadaran yang jernih dan penuh perhatian. kesadaran, meninggalkan keinginan dan batasan dunia, dan berpikir terus-menerus. Manusia akan mengetahui di mana tubuhnya berada dan orang seperti apa mereka. Dalam konteks kecerdasan emosional, siswa dianggap mempunyai kemampuan mengenal diri sendiri, mempunyai pengendalian diri, memberikan dukungan dan motivasi diri, mempunyai rasa empati, dan mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Orang yang memiliki motivasi tinggi untuk memperbaiki diri dengan meningkatkan tingkat pembelajarannya adalah orang yang unik dalam segala hal yang mereka lakukan. Orang tersebut kemudian digolongkan sebagai seseorang yang memiliki kapasitas emosional untuk dapat mengendalikan kehidupan dengan baik. Sebaliknya orang yang memiliki kemampuan emosional rendah cenderung malas dalam belajar karena motivasinya rendah. Kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang

berfokus pada mengetahui, merasakan, memahami, mengelola, dan memotivasi diri sendiri dan orang lain sehingga dapat menerapkan keterampilan dalam kehidupan pribadi dan sosial.

Dalam data pengujian Linearitas data variabel menggunakan aplikasi SPSS. Keputusan yang diambil didasarkan pada output SPSS yang dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (sig.) pada baris Deviation from Linearity. Apabila nilai signifikansi (sig.) terbaca lebih tinggi dari angka nilai probabilitas 0,05, sehingga data dinyatakan linear, namun sebaliknya jika nilai signifikansi yang muncul kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan data dianggap tidak linear. Nilai signifikansi Deviation from Linearity variabel independen terhadap variabel dependen menunjukkan angka  $> 0,05$ .

Berdasarkan uji linearitas antara mindfulness activity dan kecerdasan emosional menunjukkan bahwa variabel independen dinyatakan linear dengan variabel dependen. Hal ini berarti, dalam penelitian ini mindfulness activity linear terhadap kecerdasan emosional. Mindfulness activity yang dilakukan oleh guru pada kegiatan pembelajaran berpengaruh pada kecerdasan emosi siswa diantaranya dapat terlihat dari kemampuan memberikan respon, kemampuan mengendalikan diri, dan juga kemampuan dalam melatih fokus dan memahami pelajaran.

Kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang sangat penting bagi remaja karena remaja yang memiliki tingkat kecerdasan emosi tinggi akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengembangkan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar secara lebih baik, mengurangi resiko stress dan frustrasi dalam menghadapi berbagai problematika yang dialaminya, serta lebih baik dalam memahami emosi orang lain, dan tidak mudah melakukan tindakan-tindakan destruktif. Hal ini berlaku sebaliknya, bagi remaja yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang rendah akan lebih mudah dalam menunjukkan perilaku negatif dan destruktif dalam kesehatan mental atau psikologinya. Dalam rangka mengurangi pengaruh buruk yang menjadi dampak dari rendahnya kecerdasan emosional maka kita sebagai pendidik

perlu terus berupaya meningkatkan kecerdasan emosional, kecerdasan emosional sendiri terdiri dari beberapa aspek, dan salah satu aspek utamanya adalah mindfulness (Dulewicz & Higgs, 1999). Hasil penelitian Charoensukmongkol (2014) mengatakan bahwa kecerdasan emosional yang rendah dapat ditingkatkan dengan mindfulness.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa peningkatan elemen kecerdasan emosional pada siswa dapat ditingkatkan dengan mindfulness activity. Berbagai macam kegiatan yang disediakan dalam mindfulness activity dapat meningkatkan kecerdasan emosional dari segi instrinsik maupun ekstrinsik siswa. Pada sisi intrinsik yakni dari dalam diri siswa, mindfulness activity dapat membangun pola ketenangan baik dalam berpikir maupun bertindak sehingga bentuk ketenangan tersebut dapat diterjemahkan dalam kemampuan siswa mengelola emosi.

Didasarkan pada data yang diperoleh melalui analisis regresi dapat dilihat bahwa besarnya F hitung yang didapatkan dari variabel kecerdasan emosional senilai 13,047 dengan nilai F tabel (1:68) adalah 3,98. Sehingga F hitung lebih besar daripada F tabel dan nilai p senilai 0,001 lebih kecil dari  $\alpha = 0,005$ . Oleh karena itu,  $H_0$  (variabel dependen dan independen) ditolak yang berarti  $H_a$  (variabel dependen dan independen) = terdapat pengaruh mindfulness activity terhadap kecerdasan emosional.

Dari penelitian yang dilakuakn dapat dilihat jika konstanta variabel dari kecerdasan emosional dan variabel mindfulness sebesar 116,514 serta besarnya nilai koefisien regresi senilai 0,574. Didasarkan pada data yang telah dihasilkan maka dapat dituliskan persamaan sebagai berikut: variabel kecerdasan emosional dengan mindfulness

$$Y = a + bX$$

$$Y = 116,514 + 0,574X$$

Deskripsi yang dapat dijabarkan dari rumus diatas adalah apabila variabel mindfulness activity mengalami peningkatan senilai satu satuan, maka akan terjadi perubahan juga pada variabel kecerdasan emosional senilai 0,574 satuan.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa saat variabel mindfulness activity

terus meningkat, maka akan memberikan pengaruh pada kecerdasan emosional. Semakin tinggi mindfulness activity atau semakin sering kegiatan mindfulness di implementasikan dalam kegiatan pembelajaran, maka kecerdasan emosional siswa akan meningkat. Fokus siswa pada materi atau kegiatan pembelajaran akan meningkat sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar. Pada karakteristik kecerdasan emosional yang lain seperti kemampuan merespon sebuah stimulan, akan terlihat bahwa kecerdasan emosi siswa lebih stabil ketika dilakukan kegiatan mindfulness activity, siswa tidak terburu-buru, agresif dan labil dalam merespon suatu masalah atau dalam pengambilan keputusan.

## 2. Pengaruh mindfulness activity dengan karakter toleransi

Data variabel mindfulness activity dan karakter toleransi peneliti dapatkan dengan pengisian skala yang memiliki jumlah butir sebanyak 20 butir dan telah diisi berdasarkan pengamatan peneliti kepada 90 murid. Jika didasarkan tabel dapat dilihat bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki rata-rata senilai 161,97, nilai median sebesar 160,50, nilai modus sebesar 168, nilai standar deviasi sebesar 12,841, nilai varians sebesar 164,898, nilai range sebesar 48, nilai minimum sebesar 144, nilai maksimum sebesar 192.

Kategorisasi variabel karakter toleransi terbagi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu rendah dan tinggi. Pengelompokan menjadi rendah dan tinggi ini peneliti lakukan dengan didasarkan pada data perhitungan nilai mean dari frekuensi pada SPSS 16.0. Adapun pengelompokannya adalah sebagai berikut, dikatakan rendah jika :  $X < \text{Mean } X < 79,13$ , dan dinyatakan tinggi jika :  $X > \text{Mean } X > 79,13$ . Pada penelitian ini kategori skor tinggi dengan frekuensi 46 dan presentase sebesar 51 % menunjukkan bahwa siswa mempunyai karakter toleransi yang tinggi setelah dilakukan kegiatan mindfulness activity. Sedangkan objek yang lain yakni sebesar 34 atau 37 % mindfulness activity terhadap karakter toleransi

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh hasil bahwa mindfulness activity dapat meningkatkan karakter toleransi. Hal yang berkaitan dengan peningkatan

toleransi siswa tersebut yakni salah satu manfaat mindfulness activity adalah meningkatkan kecerdasan emosional siswa agar lebih mampu menghadapi ledakan emosi yang muncul selama proses mengajar. Seseorang yang dapat menguasai emosinya sendiri akan cenderung memahami perbedaan yang terjadi, tingkat agresif dapat menurun sehingga respon yang diberikan lebih positif. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan akan lebih kondusif, siswa mampu memberikan penghargaan terhadap diri sendiri dan juga orang lain, mampu mengendalikan perilaku, menumbuhkan saling menghormati keberagaman, dan dapat menyelesaikan konflik yang timbul secara damai.

### 3. Pengaruh kecerdasan emosional dengan karakter toleransi

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan uji linearitas variabel kecerdasan emosional dan karakter toleransi yang menunjukkan hasil bahwa pada baris Deviation from Linearity jika nilai signifikansi (sig.) didapati lebih tinggi dari nilai probabilitas 0,05, dapat dinyatakan bahwa data linear, namun sebaliknya jika didapati besarnya signifikansi memiliki nilai yang kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tidak linear. Pedoman pengambilan keputusan dalam output SPSS diambil dengan memperhatikan nilai signifikansi (sig.) yang muncul baris Deviation from Linearity. Jika didapati besarnya signifikansi (sig.) memiliki nilai yang lebih tinggi dari nilai probabilitas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data dianggap linear, namun apabila besarnya nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tidak linear.

Penelitian ini menunjukkan hasil besarnya nilai signifikansi deviation from linearity variabel kecerdasan emosional menunjukkan angka  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data variabel independen bergerak linear dengan variabel dependen. Uji analisis dilakukan dengan teknik regresi linear yang menunjukkan adanya pengaruh antara kecerdasan emosional dan karakter toleransi.

Pengelompokkan variabel kecerdasan emosional dapat dibedakan menjadi dua

kelompok yaitu kelompok rendah dan kelompok tinggi berdasarkan rata-rata empirik. Pengelompokkan ini dilaksanakan berdasarkan hasil perhitungan rata-rata dari frekuensi pada SPSS 16.0. Dari perhitungan tersebut didapatkan data, kelompok rendah jika :  $X < \text{Mean } X < 161,97$ , sedangkan kelompok tinggi jika :  $X > \text{Mean } X > 161,97$ .

Berdasarkan data dari penelitian dapat diambil data bahwa ada 76 orang (78%) yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi sedangkan 24 orang lainnya (28%) terin dikasi mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa mindfulness activity memberikan pengaruh pada kecerdasan emosional siswa.

Kecerdasan emosional siswa dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari diri sendiri yang membawa pengaruh terhadap kecerdasan emosional. Faktor internal ini dipengaruhi oleh dua hal yaitu segi jasmani dan segi psikologis. Segi jasmani adalah keadaan fisik dan tingkat kesehatan seseorang, apabila badan dan vitalitas seseorang mengalami gangguan tentu akan sangat mempengaruhi proses kecerdasan emosional. Segi psikologis mencakup hal-hal yang berhubungan dengan keadaan jiwa atau mental seseorang seperti wawasan masa lalu, perasaan, kemampuan logika dan semangat. Faktor eksternal adalah pemantik dan lingkungan yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang bersumber dari luar pribadi. Faktor eksternal meliputi: 1) pemantik itu sendiri, kuantitas pemantik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesuksesan seseorang dalam mengelola kecerdasan emosional tanpa gangguan dan 2) Lingkungan atau situasi khususnya yang menjadi latar belakang proses kecerdasan emosi. Objek lingkungan sebagai latar belakang merupakan satu kesatuan yang sangat sulit dipisahkan.

Seorang siswa yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi akan mampu mengelola emosi dengan baik sehingga pikiran positif akan dapat mewujudkan tindakan yang positif. Di dalam kelas, terdiri dari beragam karakter, keinginan,

pola pikir, perbedaan daya tangkap dalam menerima pembelajaran, karakter yang dibawa dari rumah yang semuanya berbeda-beda. Perbedaan ini yang terkadang dapat menimbulkan konflik bagi siswa. Usia siswa di sekolah dasar kelas 5 yang cenderung mengalami masa peralihan ke fase remaja, akan dapat memberikan ekspresi yang terkadang lebih labil. Terkadang siswa menjadi lebih agresif, merasa ingin didengar dengan ucapan yang keras, atau bahkan justru ada yang malu untuk dapat mengungkapkan ide atau pendapat. Kecerdasan emosional berperan penting dalam mengelola unsur emosi secara instrinsik sehingga ketika terjadi perbedaan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan akan dapat memunculkan ekspresi yang baik.

Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mindfulness activity yang dilakukan akan dapat menumbuhkan kecerdasan emosional siswa yang lebih matang sehingga akan dapat mempengaruhi perilaku toleran, hal ini jika terus menerus dilakukan akan dapat mewujudkan kebiasaan yang baik untuk dapat mengelola emosi secara tepat, sehingga toleransi yang diharapkan akan muncul dan menjadi sebuah karakter.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Didasarkan pada analisis, pengolahan dan perhitungan regresi data dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa mindfulness activity memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional serta karakter toleransi siswa kelas V SD di Kecamatan Gebang.

Hasil dari serangkaian penelitian yang telah peneliti laksanakan maka implikasi pada siswa V SD Negeri di kecamatan Gebang bahwa semakin tinggi mindfulness siswa yang diakibatkan mindfulness activity maka semakin tinggi kecerdasan emosional dan karakter toleransi siswa tersebut, sedangkan semakin rendah mindfulness maka semakin rendah pula kecerdasan emosional serta karakter toleransi yang dimiliki siswa tersebut.

Temuan dari serangkaian penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh terhadap kecerdasan emosional siswa. Saat seorang siswa memiliki sikap terbuka dan dapat bersikap penuh kasih

terhadap diri sendiri saat menghadapi tantangan, maka tingkat kecerdasan emosional siswa tersebut akan turut bertambah. Ini terjadi karena mindfulness adalah salah satu metode yang dapat digunakan dalam memperbaiki kecerdasan emosional individu.

Siswa kelas V SD di Kecamatan Gebang memiliki mindfulness, hal ini mengakibatkan siswa dapat mengartikan sebuah kesulitan secara terbuka dibarengi dengan kasih sayang kepada diri sendiri serta tidak memberikan persepsi berlebihan terhadap kondisi tersebut maka kecerdasan emosional siswa tersebut meningkat dan mewujudkan keputusan yang tepat, efektif, serta efisien. Tingkat toleransi siswa terhadap adanya perbedaan juga akan meningkat, mereka jadi lebih mudah memahami berbagai perbedaan kemampuan serta gaya belajar. Hal ini akan berbeda saat tingkat mindfulness rendah maka kecerdasan emosional dan karakter toleransi siswa tersebut juga rendah dan berpotensi pada kecenderungan munculnya tindakan kekerasan siswa yang akan menjadi kendala dalam proses pembelajarannya.

##### B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Pengaruh Mindfulness Activity terhadap Kecerdasan Emosional dan Karakter Toleransi Siswa Kelas 5 SD di Kecamatan Gebang.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, R., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2019). Pengaruh mindfulness terhadap adolescent well-being pada remaja di pondok pesantren yatim dhuafa Al-Kasyaf. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 922-929.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 88-103.
- 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*, 822-848.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 171-192.
- Chinyere, O. T., & Afeez, Y. S. (2022). Influence of emotional intelligence ability level of electrical/electronic technology university students on academic motivation and attitude to study. *The International Journal of Electrical Engineering & Education*, 59(3), 191-231.
- Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., Guo, J., & Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and its association with varied types of motivation: a systematic review and meta-analysis using self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121-1138
- Dulewicz, V., & Higgs, M. (1999). Can emotional intelligence be measured and developed?. *Leadership & Organization Development Journal*, 20(5), 242-253.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program. IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. BP Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2003). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi, terj. Tri kantono widodo, dari working with emotional intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps in mindfulness* (pp. 281-306). Routledge.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). *The toronto mindfulness scale: Development and validation*. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467
- Potter, Molly. (2025). *The power of emotional intelligence*. Routledge.
- Radiani, W. A. (2021). Mindfulness dan self regulated learning technique dalam mengembangkan pendidikan karakter. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 49-60.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sukhsarwala, B., Kacker, P., & Mukundan, C. R. (2015). Academic motivation, dispositional mindfulness, emotional maturity and academic achievement of college students. *International Journal of Management & Behavioural Sciences*. 6(7), 282-296.
- Syahril, I. (2022, 22 Desember). *Literasi, numerasi, karakter sebagai fokus sistem pendidikan*. <https://bpmppjogja.dikdasmen.go.id/literasi-numerasi-karakter-sebagai-fokus-sistem-pendidikan/>.
- Tsabary, S. (2017). *The Awakened Family: Revolusi dalam Pola Asuh*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yulisubandi, (2009). Kecerdasan Emosi Menurut Daniel Goleman. <https://yulisubandi.blog.binusian.org/2009/10/19/kecerdasan-emosi-menurut-daniel-goleman/>