

# **PENGARUH KEGIATAN MINDFULNESS TERHADAP KONSENTRASI ANAK USIA 4-5 TAHUN DI RA AR-ROCHMAH PLERET POHJENTREK PASURUAN**

**Miftahillah**

STITNU Al Hikmah Mojokerto  
E-mail: [miftahillah72@gmail.com](mailto:miftahillah72@gmail.com)

**Rahmatul Fawaizah**

STITNU Al Hikmah Mojokerto  
E-mail: [rahmatulfawaizah@gmail.com](mailto:rahmatulfawaizah@gmail.com)

## **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan mindfulness terhadap konsentrasi anak usia 4–5 tahun di RA Ar-Rochmah, Pleret, Pohjentrek, Pasuruan. Kegiatan mindfulness digunakan berupa aktivitas meniup gelembung sebagai bentuk stimulasi fokus dan kesadaran penuh dalam proses pembelajaran anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe one group pre-test and post-test. Subjek penelitian berjumlah 18 anak. Instrumen digunakan berupa lembar observasi konsentrasi anak, dan analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test melalui SPSS 21.*

*Hasil penelitian menunjukkan nilai  $Z = -3.326$  dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.001 ( $< 0.01$ ), yang berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari kegiatan meniup gelembung terhadap peningkatan konsentrasi anak. Sebelum treatment, sebagian besar anak menunjukkan tingkat konsentrasi yang rendah dan mudah terdistraksi. Setelah penerapan kegiatan, terjadi peningkatan kemampuan memperhatikan, keterlibatan dalam aktivitas, serta penyelesaian tugas.*

*Kesimpulannya, kegiatan mindfulness meniup gelembung efektif digunakan sebagai strategi pembelajaran alternatif yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Kegiatan ini mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, fokus, dan mendukung perkembangan kognitif anak, khususnya dalam aspek konsentrasi.*

**Kata Kunci:** *mindfulness, konsentrasi, anak usia dini*

### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of mindfulness activities on the concentration of children aged 4–5 years at RA Ar-Rochmah, Pleret, Pohjentrek, Pasuruan. The mindfulness activity implemented was bubble-blowing, used as a form of focus and present-moment awareness stimulation in early childhood learning. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically the one-group pre-test and post-test model. The subjects consisted of 18 children from Group A. Data were collected using an observation sheet on children's concentration, and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test through SPSS version 21.*

*The results showed a Z-value of -3.326 and an Asymp. Sig (2-tailed) of 0.001 (< 0.01), indicating a highly significant effect of the bubble-blowing activity on improving children's concentration. Prior to treatment, most children demonstrated low and fluctuating levels of attention, with difficulty in following instructions. After the implementation of the activity, improvements were observed in attention span, task engagement, and task completion.*

*In conclusion, the mindfulness-based bubble-blowing activity is proven to be an effective alternative learning strategy suited to the developmental characteristics of early childhood. The activity fosters a joyful, engaging, and focused learning environment that supports cognitive development, particularly in the aspect of concentration.*

**Keywords:** *mindfulness, concentration, early childhood*

### **PENDAHULUAN**

Menurut Sujiono dalam Miftahillah (2023:341), anak usia dini merupakan kelompok anak yang berada pada rentang usia 0 hingga 8 tahun, yang memiliki potensi bawaan dari lahir dan perlu dikembangkan secara

optimal melalui berbagai bentuk stimulasi yang sesuai.

#### *Mindfulness*

menggambarkan keadaan kesadaran yang lebih tinggi dan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini (Bishop 2004). Kesadaran penuh memiliki dua komponen. Pertama, adalah

keadaan sadar terjaga dan perhatian, di mana *mindfulness* dimulai dengan membawa kesadaran ke pengalaman yang terjadi di sini dan sekarang, dengan mengamati serta memperhatikan perubahan dalam pemikiran, perasaan, dan sensasi. Oleh karena itu, *mindfulness* adalah pengalaman langsung dari peristiwa yang terjadi antara tubuh dan pikiran.

Shauna Shapiro & Linda Carlson (2017) proses mengarahkan perhatian seseorang pada pengalaman saat ini dengan sikap ingin tahu, keterbukaan, dan penerimaan. Definisi ini menyoroti sikap batin yang penting dalam praktik *mindfulness*, yaitu keingintahuan, keterbukaan, dan penerimaan terhadap pengalaman internal dan eksternal.

Mark Williams dan Danny Penman (2011) mengetahui apa yang terjadi saat ini, momen demi momen. Definisi ini lebih ringkas namun tetap menangkap esensi dari *mindfulness* sebagai kesadaran langsung terhadap pengalaman yang sedang berlangsung.

Seemple (2019) pengembang program *mindfulness* untuk anak-anak dan remaja (*mindfulness matters*), mendefinisikan

*mindfulness* untuk anak-anak sebagai "memperhatikan apa yang sedang terjadi sekarang dengan ramah". Penekanan pada "ramah" ini penting untuk anak-anak, mendorong penerimaan dan kebaikan terhadap pengalaman mereka.

Manfaat *mindfulness* secara umum sangat luas termasuk peningkatan konsentrasi dan perhatian, pengurangan stress dan kecemasan, peningkatan regulasi emosi, dan peningkatan kesadaran diri, serta peningkatan kesejahteraan emosional.

Menurut Slavin (2018), konsentrasi adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada satu tugas atau stimulus tertentu dan mengabaikan gangguan lainnya. Ini melibatkan pengalihan sumber daya kognitif untuk memproses informasi yang relevan.

Konsentrasi belajar anak usia prasekolah. Hasil pre-post tes menunjukkan bahwa stimulasi motorik halus terbukti efektif meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah selama empat minggu perlakuan (Astuti, E. S., Wahyuningsri, & Warastuti, W. (2021).

Tingkat konsentrasi belajar memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar anak

semakin tinggi konsentrasi, semakin baik hasil belajar siswa. Menurut Fatchuroji et al. (2023) menyimpulkan bahwa semakin tinggi konsentrasi siswa, semakin baik hasil belajarnya.

Konsentrasi menurut Slameto dalam Lainy (2023) adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampaikan hal-hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang dilakukan. Keadaan yang bising dan ramai pastilah akan membuat konsentrasi anak berkurang.

Konsentrasi dalam Islam termaktub di dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 152, yang artinya "Maka ingatlah kepada-Ku, Aku akan mengingat kamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku." (QS. Al-Baqarah: 152), penjelasan menurut Imam Ibn Kathsir (2000), ayat ini menunjukkan bahwa konsentrasi dalam mengingat Allah SWT dapat membawa kebaikan dan keberkahan dalam hidup.

Hadits tentang konsentrasi. Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya konsentrasi dalam beribadah dan melakukan amal shaleh. Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda yang artinya "Sesungguhnya amal-amal

itu tergantung pada niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan apa yang dia niatkan." (HR. Bukhari dan Muslim).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan pada anak kelompok A usia 4-5 tahun pada tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah siswa 18 anak, dari 18 anak tersebut, siswa yang dapat mengikuti kegiatan secara fokus, dapat memperhatikan secara aktif, merespon, bertanya menjawab, tertib dan tenang saat guru menerangkan materi hanya ada 6 anak, karena kurang dan monotonnya alat peraga di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek inilah yang menjadikan akar masalah yang mengakibatkan rendahnya konsentrasi belajar anak usia 4-5 tahun, kegiatan belajar hanya menggunakan media papan tulis dan buku LKS atau buku-buku paket saja.

Berdasarkan latar belakang di atas maka fokus penelitian pada penelitian ini adalah Pengaruh Kegiatan *Mindfulness* Terhadap Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan. Dan rumusan dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh kegiatan *mindfulness* terhadap konsentrasi anak

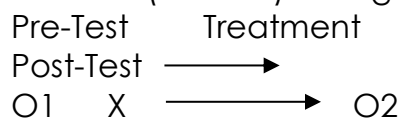
***Pengaruh Kegiatan Mindfulness terhadap Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan***

kelompok A di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu *Pre-Exsperimantal Designs* dengan menggunakan *One-Group Pre-Tes-Post-Tes-Tes Designs*, dengan tujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh kegiatan *mindfulness* terhadap konsentrasi anak usia dini usia 4-5 tahun di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Berikut ini bentuk atau rancangan penelitiannya menurut Arikunto (2006:85) sebagai berikut:



Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah seluruh objek atau subjek yang menjadi fokus dalam penelitian dan memiliki karakteristik tertentu yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti. Populasi anak usia dini usia 4-5 tahun di RA Ar-Rochmah yang berjumlah 18 anak, terdiri dari 9 laki-laki dan 9 perempuan. Dengan instrumen penelitian menggunakan kisi-kisi dan rubrik penelitian serta ketentuan instrumen penelitian

tersebut dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1 Kisi-Kisi Instrumen Kemampuan Konsentrasi Anak**

Varia bel	Capaian Perkem bangan	Item Kegia tan	N o · it e m	J m l h it e m
Kem amp uan Kons entra si – Kogn itif	Menge nali, memah ami mengo munkasi kan perasa an dan pikiran secara lisan, tulisan, berbag ai media serta mempa ngun percak apan	Konse ntrasi saat guru mem berik an mater i gele mbun g	1	2
		Berko nsentr asi saat berm ain gele mbun g	2	
	Menge nal dan mengg unakan konsep parama tematik untuk memec ahkan masala	Meng enal bentu k dan warn a gele mbun g	3	2
		Menu p	4	

	h di dalam kehidupan sehari-hari	mem bentuk gelembun g		
	Anak menunj ukkan rasa ingin tahu melalui observa si, eksplor asi, dan eksperimen dengan mengg unakan lingkun gan sekitar dan media sebagai sumber belajar, untuk menda patkan gaga san menge nai fenome na alam dan sosial	Berek speri men saat berm ain gele mbun g Mem ecah kan masal ah saat berm ain gele mbun g	5 6	2

**Sumber:** Elemen Capaian sesuai SK DIRJEN PENDIS No.3211 Tahun 2022

**Tabel 2 Rubrik Penilaian Konsentrasi kegiatan Bubble Blowing**

No	Aspek yang dinilai	Rubrik	Sk or
1	Konsentra si saat ibu guru memberik an materi gelembun g	Anak konsentras i saat ibu guru	4
		memberik an materi mandiri	3
		Anak konsentras i saat ibu guru memberik an materi gelembun g	2
		Anak kurang berkonsen trasi saat guru memberik an materi	1
2	Konsentra si saat bermain gelembun g	Anak konsentras i saat bermain gelembun g mandiri	4
		Anak konsentras i saat bermain gelembun g	3
		Anak konsentras i saat bermain gelembun g	2
		Anak konsentras i saat bermain gelembun g	1

***Pengaruh Kegiatan Mindfulness terhadap Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan***

		saat bermain gelembung dan dibantu guru Anak kurang konsentrasi saat bermain gelembung. Anak belum konsentrasi saat bermain gelembung.				mengenal bentuk dan warna gelembung	
				4	Meniup membentuk gelembung	Anak meniup membentuk gelembung, mandiri Anak meniup membentuk gelembung dibantu guru	4 3 2 1
3	Mengenal bentuk dan warna gelembung	Anak mengenal bentuk dan warna gelembung, mandiri Anak mengenal bentuk dan warna gelembung dibantu guru Anak kurang mengenal bentuk dan warna gelembung. Anak belum	4 3 2 1			Anak kurang benar meniup membentuk gelembung. Anak belum benar meniup membentuk gelembung	
				5	Eksperimen saat bermain gelembung	Anak eksperimen saat bermain gelembung, mandiri Anak eksperimen saat	4 3 2 1

		bermain gelembung dibantu guru Anak kurang eksperimen saat bermain gelembung. Anak belum eksperimen saat bermain gelembung	
6	Memecahkan masalah saat bermain gelembung	Anak memecahkan masalah saat bermain gelembung, mandiri Anak memecahkan masalah saat bermain gelembung dibantu guru Anak kurang dalam memecahkan masalah saat bermain	4 3 2 1

		gelembung Anak belum bisa memecahkan masalah saat bermain gelembung	
--	--	---	--

**Tabel 3 Ketentuan Instrumen Penilaian**

Skor	Keterangan
1	Kurang
2	Cukup
3	Baik
4	Sangat Baik

(Sumber: Sugiono 2010:141)

Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon menggunakan SPSS maka akan mendapatkan output "Test Statistics", landasan dalam mengambil keputusan berdasarkan prinsip KUHP (Kaidah Uji Hipotesis Penelitian) Konvensional, sebagaimana yang dijelaskan oleh Sutrisno Hadi (2000: 45). Ini diperlihatkan dalam tabel 4.

**Tabel 4 Kaidah Uji Hipotesis Penelitian (KUHP) Konvensional**

No.	p/sig.	Signifikansi
1	Sig/p < 0,01	Sangat signifikan
2	Sig/p < 0,05	Signifikan

**Pengaruh Kegiatan Mindfulness terhadap Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan**

3	Sig/p >= 0,05	Tidak signifikan
---	---------------	------------------

Sumber : Sutrisno Hadi (2000:45)

Dengan hipotesis uji Wilcoxon yang dilakukan sebagai berikut:

1. Jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) lebih kecil dari 0.01, maka Ha diterima.
2. Jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) lebih besar dari 0.01, maka Ha ditolak.

Disajikan tabel 5 hasil dari uji wilcoxon signed rank sebagai berikut:

**Tabel 5 Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post Test - Pre Test
Z	-3.326 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan data dalam tabel 5 pada output Test Statistics di atas, dengan nilai Z = -3.326 nilai Asymp. Sig (2-tailed) 0,01 disimpulkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) < 0,01 maka Ha diterima, jadi ada pengaruh yang sangat signifikan (lihat tabel 4) sehingga dapat di simpulkan bahwa penerapan kegiatan mindfulness (meniup gelembung) memiliki pengaruh sangat signifikan

terhadap kemampuan konsentrasi anak kelompok A di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan kegiatan mindfulness melalui aktivitas meniup gelembung berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan konsentrasi anak usia 4–5 tahun di RA Ar-Rochmah Pleret, Pasuruan. Dengan desain pre-test dan post-test menggunakan lembar observasi, serta analisis Wilcoxon Signed Rank Test melalui SPSS 21, diperoleh hasil signifikan (Z=-3.326; Asymp. Sig (2-tailed) = 0.001 < 0.01), yang mengindikasikan bahwa kegiatan mindfulness tersebut efektif sangat dalam mempengaruhi dalam meningkatkan fokus anak.

Hasil ini didukung oleh teori perkembangan Piaget, yang menyatakan bahwa anak usia TK masih berada pada tahap praoperasional, di mana kemampuan berkonsentrasi belum stabil (Hurlock, 2010). Melalui kegiatan meniup gelembung, anak tidak hanya diajak fokus, tetapi juga diajak bermain sambil belajar dalam suasana menyenangkan dan eksploratif, sesuai prinsip pendidikan anak usia

dini yang berbasis pada bermain (Smilansky, 1990).

Variasi peningkatan konsentrasi antar individu mencerminkan perbedaan karakteristik dan tahapan perkembangan kognitif masing-masing anak. Interaksi dalam kelompok kecil juga menjadi media stimulasi yang baik, sejalan dengan pandangan Soetjningsih (2002) bahwa kegiatan yang sesuai usia dan konteks sosial dapat mendukung perkembangan optimal anak.

Secara keseluruhan, kegiatan meniup gelembung sebagai bentuk *mindfulness* dapat dijadikan alternatif pendekatan pembelajaran yang aplikatif dan menyenangkan untuk meningkatkan konsentrasi anak, dengan memperhatikan prinsip pedagogis yang sesuai dengan karakteristik usia dini dan kebijakan pendidikan PAUD sebagaimana diatur dalam Permendikbudristek No. 8 Tahun 2024.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan *mindfulness* meniup gelembung dapat memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan konsentrasi anak usia dini, khususnya kelompok A di RA

Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai signifikansi  $< 0.01$ , yang membuktikan bahwa kegiatan ini efektif sebagai metode intervensi pembelajaran. Kegiatan meniup gelembung tidak hanya sederhana dan menyenangkan, tetapi juga mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif, mendorong fokus, dan meningkatkan keterlibatan anak dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran yang inovatif di tingkat PAUD, khususnya dalam menstimulasi aspek konsentrasi anak. Guru dapat memanfaatkan kegiatan *mindfulness* seperti meniup gelembung sebagai bagian dari strategi bermain yang edukatif untuk membantu anak-anak lebih fokus, aktif, dan siap menerima materi pembelajaran. Implikasi ini juga menguatkan pentingnya pendekatan holistik yang memperhatikan kondisi psikologis, emosional, dan sosial anak dalam pembelajaran.

Saran bagi guru diharapkan dapat mengintegrasikan kegiatan *mindfulness* dalam rutinitas

pembelajaran harian guna meningkatkan konsentrasi dan kualitas belajar anak, serta menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif dan menyenangkan.

Untuk lembaga pendidikan PAUD perlu memberikan pelatihan kepada tenaga pendidik mengenai penerapan mindfulness dalam pembelajaran sebagai upaya meningkatkan mutu layanan pendidikan anak usia dini.

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperluas subjek, durasi intervensi, serta variasi teknik mindfulness lainnya untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendekatan ini dalam berbagai aspek perkembangan anak. Untuk bagi orang tua diharapkan dapat turut serta mendukung stimulasi konsentrasi anak di rumah dengan menciptakan aktivitas bermain yang serupa dan memberi ruang bagi anak untuk berekspresi dan fokus secara mandiri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Al-Ghazali, Imam. (2005). *Fiqh al-Akbar*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.

Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis Edisi Revisi*. (Jakarta: Rineka Cipta).

Astuti, E. S., Wahyuningsri, & Warastuti, W. (2021). *Pengaruh stimulasi motorik halus terhadap daya konsentrasi belajar anak usia prasekolah*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2).

Ibn Kathsir, Imam. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-Azim*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.

Berk, L. E. (2013). *Child Development (9th ed.)*. Pearson Education

Bredenkamp, S., & Copple, C. (2009). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs*. NAEYC

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Essa, E. L. (2013). *Introduction to Early Childhood Education (7th ed.)*. Cengage Learning

Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil*

- Belajar. Journal on Education*, 5(4), 13758–13765.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2004). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lainy. R. (2023). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Media Audio Visual*. *Jurnal Tahsinia*, Volume 4 Nomor 1, April 2023 Hal. 82-92
- Miftahillah. As'adah. (2023). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Bahasa Anak Usia Dini Kelompok A Melalui Boneka Jari Islami Di TK Tunas Harapan Bangsa Parasrejo Pohjentrek \_\_\_\_\_ Pasuruan, SELING*, *Jurnal Program Studi PGRA*, Volume 9 Nomor 2 Juli 2023, P. 341-352
- Nina Oktavia F. A (2025). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Metode ATK Permainan Mengisi Botol*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Volume 8, Nomor 1, Januari 2025
- Parnan, S. (2012). *Statistik Nonparametrik: Teori dan Aplikasi dalam Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Purwanto. (2010). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Semple, R. J., & Willard, C. T. (2019). *The Mindfulness Matters Program for Children and Adolescents: Strategies, Activities, and Techniques for Therapists and Teachers*. New York: Guilford Press.
- Sidik, A. (2016). *Teori dan Praktik Pendidikan Holistik* (h.89-104). Yogyakarta: Penerbit Universitas Pendidikan.
- Siregar, S. (2013). *Statistik Parametrik & Nonparametrik untuk Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Slameto. (2010). *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Slavin (2017). *Educational Psychology: Theory and Practice*, perhatian (attention)

***Pengaruh Kegiatan Mindfulness terhadap Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun di RA Ar-Rochmah Pleret Pohjentrek Pasuruan***

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sujiono, Yuliani Nurani. (2011). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Indeks.

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2017). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*. American Psychological Association.

Shelly P (2022). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar anak Usia Dini Melalui Kegiatan Menjahit*. *Journal Of Islamic Early Childhood Education*, Volume 01 Nomor 01:2022

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. Rodale Books.

Wortham, S. C. (2010). *Early Childhood Curriculum: Developmental Bases for Learning and Teaching (5th ed.)*. Pearson