
INTEGRASI TRI HITA KARANA UNTUK MENINGKATKAN *MINDFULNESS* BERKOMUNIKASI SISWA

Oleh

I Nyoman Adi Susrawan¹, Rita Widiya Sari², Dewa Gede Bambang Erawan³

^{1,2,3} Universitas Mahasaraswati Denpasar, Bali, Indonesia

Email: adisusrawan@unmas.ac.id

Article History:

Received: 23-05-2025

Revised: 09-06-2025

Accepted: 26-06-2025

Keywords:

Tri Hita Karana,

Mindfulness,

Communication

Abstract: *This study focuses on enhancing mindfulness in communication among Grade X TAV-1 students at SMK Negeri 1 Denpasar through the integration of Tri Hita Karana values. The study employed Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis & McTaggart model, which includes four stages in each cycle: planning, action, observation, and reflection.. The findings clearly showed a significant improvement after implementing Tri Hita Karana values in learning to foster mindfulness in communication. This is evidenced by the continuous increase in students' test scores: the average pre-test score was 65.5, which increased to 82.4 in the first cycle and further to 91.4 in the second cycle. Therefore, this research is expected to contribute to the development of more mindful communication skills based on local wisdom*

PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan di Bali, integrasi nilai-nilai kearifan lokal seperti *Tri Hita Karana* (THK) menjadi esensial untuk membentuk karakter dan perilaku siswa yang harmonis. THK, yang menekankan keseimbangan hubungan antara manusia dengan Tuhan (*Parahyangan*), sesama manusia (*Pawongan*), dan lingkungan (*Palemahan*), sejalan dengan tujuan pendidikan untuk menciptakan individu yang berkarakter dan berintegritas (Sahar, Suastra, & Arnyana, 2024).

Idealnya, siswa SMK, khususnya di kelas X TAV-1 SMK N 1 Denpasar, diharapkan memiliki kemampuan komunikasi yang efektif dan *mindfulness* dalam interaksi sehari-hari. *Mindfulness* dalam kegiatan berkomunikasi berkaitan dengan kesadaran penuh yang harus disadari oleh diri sendiri dan interaksi dengan lawan bicara, sehingga kualitas jalinan interaksi meningkat dan potensi adanya konflik akan berkurang. Penelitian menunjukkan bahwa implementasi *mindfulness* dalam dunia pendidikan mampu meningkatkan fokus dan meminimalisir stres pada siswa (Fauzan, Uce, & Sari, 2025).

Namun, kenyataannya, berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa siswa seringkali kurang menunjukkan *mindfulness* dalam berkomunikasi. Hal ini tercermin dari rendahnya partisipasi aktif dalam diskusi kelas, adanya miskomunikasi antar siswa, dan kurangnya empati saat berinteraksi. Data empiris menunjukkan bahwa nilai ujian terkait keterampilan komunikasi berada di bawah standar yang diharapkan, dan hasil wawancara dengan guru mengindikasikan bahwa siswa cenderung kurang perhatian dan kesadaran saat berkomunikasi.

Masalah spesifik yang terjadi di kelas meliputi rendahnya kemampuan mendengarkan aktif, kurangnya penghargaan terhadap pendapat teman, dan seringkali terjadi kesalahpahaman dalam tugas kelompok. Observasi menunjukkan bahwa hanya 40% siswa yang aktif berpartisipasi dalam diskusi, dan 30% siswa menunjukkan sikap defensif saat menerima kritik atau saran. Selain itu, hasil wawancara dengan siswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa cemas atau tidak percaya diri saat berkomunikasi di depan umum.

Analisis penyebab masalah ini mencakup beberapa faktor. Pertama, kurangnya pemahaman dan penerapan nilai-nilai kearifan lokal seperti THK dalam kehidupan sehari-hari, yang seharusnya dapat membentuk sikap saling menghormati dan empati (Sudira, 2024). Kedua, minimnya latihan atau pembiasaan praktik *mindfulness* dalam kurikulum sekolah, sehingga siswa tidak terbiasa untuk sadar penuh dalam setiap interaksi (Wirasena, 2025). Ketiga, pengaruh teknologi dan media sosial yang cenderung mengurangi kualitas komunikasi tatap muka dan memperlemah keterampilan sosial siswa.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk meningkatkan kualitas komunikasi siswa melalui pendekatan yang holistik dan berbasis budaya lokal. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai THK, diharapkan dapat membentuk karakter siswa yang lebih *mindful* dalam berkomunikasi, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas pembelajaran dan hubungan interpersonal di sekolah. Selain itu, penelitian ini dapat berkontribusi dalam inovasi model pendidikan yang menggabungkan kearifan lokal dengan praktik modern seperti *mindfulness*.

Solusi yang ditawarkan adalah mengintegrasikan nilai-nilai THK dalam pembelajaran untuk meningkatkan *mindfulness* dalam berkomunikasi. Pendekatan ini mencakup pengenalan dan penerapan nilai-nilai THK dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari, seperti diskusi kelompok, presentasi, dan proyek kolaboratif. Selain itu, latihan *mindfulness* seperti meditasi singkat sebelum memulai pelajaran dapat diterapkan untuk meningkatkan kesadaran diri dan konsentrasi siswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai THK dalam pendidikan dapat meningkatkan karakter dan perilaku positif siswa. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa penerapan nilai-nilai THK dalam pembelajaran dapat meningkatkan kesadaran, mempererat jalinan sosial, dan memperdalam spiritualitas siswa (Sahar, Suastra, & Arnyana, 2024). Selain itu, adanya implementasi *mindfulness* dalam bidang pendidikan terbukti sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa, terutama fokus dalam mengikuti pembelajaran, hal ini juga mengurangi tingkat stres, dan kesejahteraan dalam diri siswa (Fauzan, Uce, & Sari, 2025).

Dengan demikian, integrasi kearifan lokal THK dan praktik *mindfulness* diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang harmonis dan mendukung pengembangan keterampilan komunikasi yang efektif pada siswa. Pendekatan ini tidak hanya relevan dalam konteks lokal Bali, tetapi juga dapat menjadi model bagi daerah lain dalam mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal dalam pendidikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan karakter siswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif berupa tindakan kelas

dengan model Kemmis & McTaggart, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TAV-1 SMKN 1 Denpasar yang berjumlah 20 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan tes. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menganalisis data kuantitatif dari tes yang dilakukan dihitung menggunakan nilai yang diperoleh dengan tahapan sebagai berikut: 1) Melakukan rekapitulasi terhadap nilai siswa yang didapatkan; 2) Menghitung seluruh aspek nilai kumulatif; 3) Menetapkan skor ideal yang didapatkan siswa; dan 3) Menghitung nilai mean (rata-rata) menggunakan rumus berikut:

$$\text{Mean kelas: } M = \frac{\sum Fx}{n}$$

Keterangan:

M = Mean (rata-rata); \sum = Jumlah; **F** = Frekuensi; **x** = Skor Standar; **n** = Jumlah siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitan menjabarkan hasil tes yang didapatkan dari tindakan yang diberikan untuk meningkatkan *mindfulness* dalam berkomunikasi pada siswa kelas X TAV-1, SMKN 1 Denpasar dengan mengintergrasikan nilai-nilai *Tri Hita Karana* dalam pembelajaran teks puisi, peneliti menjabarkan hasil yang diperoleh yang secara langsung yaitu berupa, tes awal (*pre test*), siklus I, dan siklus II, berikut uraian hasil penelitian, di antaranya:

Hasil Tes Awal (*pre test*)

Hasil tes awal dilakukan dengan pemberian soal-soal untuk mengukur pengetahuan siswa terkait nilai-nilai *Tri Hita Karana* dalam sejauh mana mereka dapat menerapkan nilai-nilai tersebut dalam pembelajaran teks puisi. Berdasarkan hasil tes awal (*pre test*) membuktikan bahwa hasil yang diperoleh siswa belum maksimal terutama dalam keterampilan *mindfulness* berkomunikasi. Hal tersebut sesuai dengan nilai yang didapatkan siswa belum memenuhi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP). Data yang didapatkan dilihat dari jumlah siswa sebanyak 20 orang memperoleh nilai rata-rata 65,5 dengan rincian sebagai berikut: 1) Siswa belum mencapai KKTP sebanyak 18 orang, yaitu nilai 55 sebanyak 1 orang, nilai 60 sebanyak 5 orang, nilai 65 sebanyak 9 orang, dan nilai 70 sebanyak 3 orang; 2) Siswa yang telah mencapai KKTP hanya 2 orang dengan nilai 80. Berdasarkan pada hasil *pre test*, maka perlu dilakukan tindakan, sebab:

1. Metode ceramah yang digunakan guru dalam pembelajaran masih *teacher centered learning* sehingga pembelajaran kurang efektif dan siswa minim kesempatan dalam mengemukakan pendapat.
2. Media pembelajaran yang digunakan hanya menggunakan salindia yang ditampilkan pada LCD Proyektor, sehingga umpan balik siswa menjadi tidak maksimal. Kemudian sumber belajar yang digunakan hanya menggunakan buku paket, sehingga pemanfaatan teknologi untuk menarik perhatian siswa belum teraplikasikan.
3. Rendahnya partisipasi aktif dalam diskusi kelas, adanya miskomunikasi antar siswa, dan kurangnya empati saat berinteraksi. Siswa cenderung kurang perhatian dan kesadaran saat berkomunikasi.
4. Masalah spesifik yang terjadi di kelas meliputi rendahnya kemampuan mendengarkan aktif, kurangnya penghargaan terhadap pendapat teman, dan seringnya terjadi

kesalahpahaman dalam tugas kelompok. Siswa juga mengungkapkan bahwa mereka sering merasa cemas atau tidak percaya diri saat berkomunikasi di depan umum.

Hasil Tes Siklus I

Berdasarkan data yang diperoleh pada hasil tes tindakan siklus I, memperlihatkan bahwa integrasi nilai-nilai *Tri Hita Karana* dalam pembelajaran mampu meningkatkan *mindfulness* dalam berkomunikasi siswa, akan tetapi belum maksimal. Hal ini dapat terbukti dari nilai yang diperoleh siswa masih terdapat beberapa siswa yang berada di bawah KKTP. Data hasil tes dengan jumlah siswa 20 orang mendapatkan nilai rata-rata 82,4, dengan rincian sebagai berikut: 1) Siswa belum mencapai KKTP sebanyak 5 orang yaitu dengan nilai 76; dan 2) Siswa yang telah mencapai KKTP sebanyak 15 orang, yaitu nilai 80 sebanyak 6 orang, nilai 84 sebanyak 4 orang, nilai 88 sebanyak 2 orang, dan nilai 92 sebanyak 3 orang. Mengacu pada hasil observasi yang dilakukan pada siklus I, peneliti melakukan refleksi dengan paparan hasil refleksi, di antaranya:

1. Semua siswa kelas X TAV-1, SMKN 1 Denpasar dengan jumlah 20 orang telah mengikuti kegiatan pembelajaran dengan adanya integrasi nilai-nilai *Tri Hita Karana* dalam materi teks puisi, tindakan yang dilakukan berupa pembentukan kelompok diskusi, presentasi, dan proyek kolaboratif.
2. Pada siklus I, mendapatkan hasil yang belum sesuai dengan indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Sehingga diperlukan rencana lanjutan dengan melaksanakan tindakan pada siklus II.
3. Pada siklus I siswa masih merasa cemas dan grogi, serta kurang percaya diri saat berkomunikasi di depan teman kelasnya.
4. Siswa mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, karena kolaborasi antar kelompok kurang *mindfulness*.

Hasil Tes Siklus II

Berdasarkan data yang diperoleh pada hasil tes tindakan siklus II, memperlihatkan bahwa integrasi nilai-nilai *Tri Hita Karana* dalam pembelajaran mampu meningkatkan *mindfulness* dalam berkomunikasi siswa dengan maksimal. Hal ini dapat terbukti dari nilai yang diperoleh siswa sudah memenuhi KKTP. Data hasil tes dengan jumlah siswa 20 orang mendapatkan nilai rata-rata 91,4, dengan rincian nilai 84 sebanyak 3 orang, nilai 88 sebanyak 6 orang, nilai 92 sebanyak 4 orang, nilai 96 sebanyak 5 orang, dan nilai 100 sebanyak 2 orang. Mengacu pada hasil observasi yang dilakukan pada siklus II, peneliti melakukan refleksi dengan paparan hasil refleksi, di antaranya:

1. Semua siswa kelas X TAV-1, SMKN 1 Denpasar dengan jumlah 20 orang telah mengikuti kegiatan pembelajaran dengan adanya integrasi nilai-nilai *Tri Hita Karana* dalam materi teks puisi, tindakan yang dilakukan berupa pembentukan kelompok diskusi, presentasi, dan proyek kolaboratif. Dikolaborasikan dengan tindakan berupa latihan *mindfulness* seperti meditasi singkat sebelum memulai pembelajaran.
2. Pada siklus II, mendapatkan hasil yang sesuai dengan indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Semua siswa mengalami peningkatan dengan baik, masing-masing siswa mendapatkan nilai di atas KKTP yaitu dengan rata-rata 91,4. Sehingga tidak diperlukan rencana lanjutan dan penelitian dapat dihentikan.
3. Pada siklus II siswa sudah memiliki rasa percaya diri yang tinggi saat berkomunikasi dan tampil di depan teman kelasnya.

4. Siswa mengumpulkan tugas tepat waktu, dengan kolaborasi antar kelompok secara *mindfulness*.

Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan, memperoleh gambaran yang jelas bahwa terjadi peningkatan yang sangat signifikan setelah diberikan tindakan berupa integrasi nilai-nilai *Tri Hita Karana* dalam pembelajaran untuk meningkatkan *mindfulness* dalam berkomunikasi pada siswa kelas X TAV-1 SMK N 1 Denpasar. Terbukti dari hasil tes siswa yang terus mengalami peningkatan. Nilai rata-rata tes awal (*pre test*) sebesar 65,5 kemudian meningkat pada siklus I dengan nilai rata-rata 82,4, dan terus meningkat hingga siklus II dengan nilai rata-rata 91,4.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Utama, 2023) yang menghasilkan peningkatan dalam keterampilan berbicara dengan model tindakan yang sama dari Kemmis & McTaggart. Penelitian oleh (Utama, 2023) mengalami peningkatan dari hasil *pre test* dengan nilai rata-rata 67,47, meningkat pada siklus I yaitu memperoleh nilai rata-rata 81,04, dan pada siklus II semakin naik menjadi 90,38.

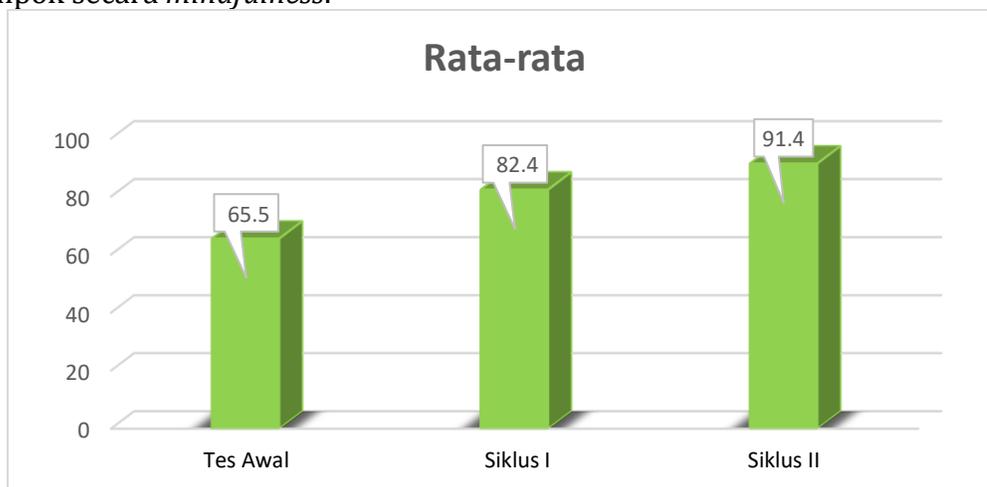
Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Buwana, Antari, & Sulastri, 2013) memperoleh peningkatan dalam perkembangan perilaku moral siswa dengan penerapan bimbingan kelompok berlandaskan *Tri Hita Karana*. Penelitian oleh (Buwana, Antari, & Sulastri, 2013) mengalami peningkatan dari hasil *pre test* dengan nilai persentase 48,57%, meningkat pada siklus I yaitu memperoleh nilai persentase 69,71%, dan pada siklus II semakin naik menjadi 87,42%.

Hasil penelitian yang berjudul "Integrasi Kearifan Lokal *Tri Hita Karana* untuk Meningkatkan *Mindfulness* dalam Berkomunikasi pada Siswa Kelas X TAV-1 SMK N 1 Denpasar" berakhir pada siklus II karena sudah memenuhi KKTP dengan nilai 80 ke atas, dan nilai rata-rata yang didapatkan 91,4. Terjadinya peningkatan nilai siswa dari hasil tes awal (*pre test*), siklus I, dan siklus II terjadi karena siswa memperoleh tindakan yang berbeda, di antaranya:

1. Pada tes awal (*pre test*) sebelum diberikan tindakan siswa mendapatkan nilai jauh di bawah KKTP, sebab metode ceramah yang digunakan guru dalam pembelajaran masih *teacher centered learning*. Sehingga pembelajaran kurang efektif dan siswa minim kesempatan dalam mengemukakan pendapat. Kemudian media pembelajaran kurang variatif dan pemanfaatan teknologi untuk menarik perhatian siswa belum teraplikasikan. Tidak hanya itu, rendahnya partisipasi aktif dalam diskusi kelas, adanya miskomunikasi antar siswa, dan kurangnya empati saat berinteraksi. Siswa cenderung kurang perhatian dan kesadaran saat berkomunikasi. Masalah spesifik yang terjadi di kelas meliputi rendahnya kemampuan mendengarkan aktif, kurangnya penghargaan terhadap pendapat teman, dan seringnya terjadi kesalahpahaman dalam tugas kelompok. Siswa juga mengungkapkan bahwa mereka sering merasa cemas atau tidak percaya diri saat berkomunikasi di depan umum.
2. Pada siklus I setelah diberikan tindakan nilai siswa meningkat, banyak yang memenuhi KKTP walaupun belum maksimal, sebab semua siswa kelas X TAV-1 SMKN 1 Denpasar dengan jumlah 20 orang telah mengikuti kegiatan pembelajaran dengan adanya integrasi nilai-nilai *Tri Hita Karana* dalam materi teks puisi, tindakan yang dilakukan berupa pembentukan kelompok diskusi, presentasi, dan proyek kolaboratif. Pada siklus I,

mendapatkan hasil yang belum sesuai dengan indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Sehingga diperlukan rencana lanjutan dengan melaksanakan tindakan pada siklus II. Siswa juga masih merasa cemas dan grogi, serta kurang percaya diri saat berkomunikasi di depan teman kelasnya. Kemudian saat mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, karena kolaborasi antar kelompok kurang *mindfulness*.

3. Pada siklus II, nilai siswa kembali meningkat dan semua siswa sudah memenuhi KKTP dengan masing-masing nilai di atas 80, sebab semua siswa kelas X TAV-1 SMKN 1 Denpasar dengan jumlah 20 orang telah mengikuti kegiatan pembelajaran dengan adanya integrasi nilai-nilai *Tri Hita Karana* berupa tindakan yang sama dengan siklus I, namun pada siklus II dikolaborasikan dengan tindakan berupa latihan *mindfulness* seperti meditasi singkat sebelum memulai pembelajaran yang ditekankan pada 3 hubungan penting antara dirinya dengan Tuhan, dengan audien sebagai penonton, dan dengan lingkungan sekitarnya sehingga saat membaca puisi lebih *mindful*. Pada siklus II siswa sudah memiliki rasa percaya diri yang tinggi saat berkomunikasi dan tampil di depan teman kelasnya. Siswa juga mengumpulkan tugas tepat waktu, dengan kolaborasi antar kelompok secara *mindfulness*.



Gambar 1 Grafik perbandingan nilai rata-rata hasil tes, dari Tes Awal, Siklus 1, dan Siklus 2

Berdasarkan grafik di atas, menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan peneliti untuk meningkatkan *mindfulness* dalam berkomunikasi pada siswa kelas X TAV-1 SMK N 1 Denpasar dengan integrasi kearifan lokal *Tri Hita Karana* terus mengalami kenaikan. Hal tersebut membuktikan bahwa penerapan *mindfulness* dalam pendidikan dapat meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik (Fauzan, Uce, & Sari, 2025).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai THK dalam pendidikan dapat meningkatkan karakter dan perilaku positif siswa. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa penerapan nilai-nilai THK dalam pembelajaran dapat meningkatkan kesadaran ekologis, mempererat hubungan sosial, dan memperdalam spiritualitas peserta didik (Sahar, Suastra, & Arnyana, 2024). Selain itu, adanya implementasi *mindfulness* dalam bidang pendidikan terbukti sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa, terutama fokus dalam mengikuti pembelajaran, hal ini juga mengurangi tingkat stres, dan kesejahteraan dalam diri siswa (Fauzan, Uce, & Sari, 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Kondisi *mindfulness* dalam berkomunikasi siswa kelas X TAV-1 SMK N 1 Denpasar sebelum diterapkannya integrasi nilai-nilai *Tri Hita Karana* menunjukkan bahwa pada saat awal pembelajaran beberapa siswa tidak merespon dan mencermati dengan baik karena guru menggunakan strategi ceramah, sehingga dalam prosesnya tidak maksimal. Kebanyakan siswa takut untuk bertanya terkait hal-hal yang belum mereka pahami.
2. Hasil implementasi nilai-nilai *Tri Hita Karana* dalam meningkatkan *mindfulness* dalam berkomunikasi pada siswa kelas X TAV-1 SMK N 1 Denpasar sangat efektif. Tindakan yang diberikan mampu membentuk karakter siswa yang lebih *mindful* dalam berkomunikasi, tidak hanya itu tindakan tersebut juga meningkatkan kualitas hasil pembelajaran dan hubungan interpersonal di sekolah terlihat dari hasil tes siswa yang terus meningkat semenjak diberikan tindakan. Nilai rata-rata tes awal (*pre test*) sebesar 65,5 kemudian meningkat pada siklus I dengan nilai rata-rata 82,4, dan terus meningkat hingga siklus II dengan nilai rata-rata 91,4. Lebih lanjut, siswa juga memiliki rasa percaya diri yang tinggi saat berkomunikasi dan tampil di depan teman kelasnya, serta mampu melakukan kolaborasi antar kelompok secara *mindfulness*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Buwana, D. G. E. P. (2013). Penerapan Bimbingan Kelompok Berlandaskan *Tri Hita Karana* Untuk Meningkatkan Perkembangan Perilaku Moral Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1(1).
- [2] Dalen, J., Smith, BW., Shelley, BM., Sloan, AL, Leahigh, L., Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine* 1-5.
- [3] Fauzan, R., Uce, L., & Sari, R. (2025). Mindfulness dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 45-56.
- [4] Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6): 537-559.
- [5] Kabat Zinn, Jon. (2006). *Mindfulness for Beginners*. USA: Jaico Publishing House.
- [6] Pratt, K., (2014). *Five minutes mindful breathing exercise*. Diakses tanggal 17 maret 2025, dari <https://healthypsych.com/5-minute-mindful-breathing-exercise>.
- [7] Sahar, A. N., Suastra, I. W., & Arnyana, I. B. P. (2024). Revitalisasi Kebudayaan melalui Etnopedagogi: Integrasi Nilai *Tri Hita Kana* dalam Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal di Bali. *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora*, 2(11), 971-978.
- [8] Salmon P., & Carmody J. (2004). *Mindfulness meditation in clinical practise cognitive and behavioral practise*, 11, 434-446.
- [9] Santeri, R. (2007). *Tri Hita Karana*: Kompas, 5 Desember.
- [10] Sudira, P. (2024). SMK Kearifan Lokal *Tri Hita Karana* (THK). *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 2(2), 123-134.
- [11] Suryaputra, I. G. N. A., Ayuni, N. P. S., Antara, K. L., & Indriaswuri, R. (2024). Mindfulness-

- Based Class Activity Untuk Mengatasi Perilaku Perundungan Dan Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *In Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (Vol. 9, No. 1, pp. 2209-2215).*
- [12] Susrawan, I. N. A. (2015). Implikatur Percakapan dalam Komunikasi Antarsiswa di SMP N 1 Sawan Singaraja. *Jurnal Santiaji Pendidikan (JSP)*, 5(2).
- [13] Temon Astawa. (2007). *Kontribusi Antara Pengetahuan Tentang Ajaran Tri Hita Karana, Kecerdasan Emosional, Konsep Diri, Dengan Sikap Sosial Siswa SMP Negeri Di Kabupaten Gianyar*. Tesis tidak diterbitkan. Singaraja.
- [14] Utama, K. A. (2023). *Penerapan Metode Time Token Berbasis ICT untuk meningkatkan keterampilan Berbicara pada Siswa Kelas VII E SMPN 14 Denpasar Tahun Pelajaran 2023/2024*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Mahasaraswati Denpasar.
- [15] Wastika, D.N. (2005). "Penerapan Konsep Tri Hita Karana dalam Perencanaan Perumahan di Bali". *Jurnal Permukiman Natak*. 2:62-105.
- [16] White, L. (2014). *Mindfulness in nursing: an evolutionary concept analysis*. *Journal of Advanced Nursing* 70(2), 282-294.
- [17] Wirasena, I. M. (2025). *Mindfulness dalam Praktik Pendidikan: Teknik dan Penerapannya untuk Guru*. *Jurnal Pendidikan Guru*, 10(1), 15-27
- [18] Yulianti, K., & Wati, N. M. (2025). Pengembangan Permainan Ular Tangga Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *RAJULA Journal of Early Childhood Education Studies*, 3(1), 30-45.