



Pendekatan *Mindful Learning* Untuk Meningkatkan Kreativitas Tari

Zainina Zakirah¹, Juju Masunah², Fitri Kurniati³

Program Studi Pendidikan Seni Tari, Fakultas Pendidikan Seni dan Desain, Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: zaininazakirah03@gmail.com jmasunah@upi.edu fitrikurniati@upi.edu

ABSTRAK

The problem identified in this study indicates the low level of students' dance creativity, characterized by a lack of ideas, limited movement exploration, a tendency to imitate, and low self-confidence. Dance learning at SMPN 2 Bandung is still dominated by imitation-based methods, thus requiring an innovative approach such as mindful learning, which emphasizes full awareness, active engagement, and self-reflection. This study aims to describe and analyze the effectiveness of the mindful learning approach in improving the dance creativity of eighth-grade students at SMPN 2 Bandung. This research employs a quantitative approach using an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research subjects were 30 female students from classes VIII C, F, G, and K at SMPN 2 Bandung who participated in dance lessons. Data were collected through observation, interviews with the dance teacher, and practical tests (pretest and posttest) that measured four indicators of dance creativity based on Guilford (1950): fluency, originality, flexibility, and elaboration. The findings show a significant improvement in student learning outcomes in the experimental group compared to the control group, indicating the positive impact of mindful learning. The mindful learning approach proved highly effective in enhancing the dance creativity of eighth-grade students at SMPN 2 Bandung. This success was achieved because the approach encouraged students to be more aware of the learning process, confident in expressing themselves, and open to new ideas.

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submitted/Received 25 Aug 2025

First Revised 11 Sep 2025

Accepted 14 Okt 2025

First Available online 10 Des 2025

Publication Date 15 Des 2025

Kata Kunci:

Pendekatan *Mindful learning*,
Kreativitas Tari, SMPN 2
Bandung.

1. INTRODUCTION

Rendahnya tingkat kreativitas merupakan salah satu masalah yang sering dijumpai dalam dunia pendidikan. Berdasarkan *Global Creativity Index (GCI) 2015* yang dilakukan oleh Martin Prosperity Institute, Indonesia berada di peringkat 115 dari 139 negara, menunjukkan bahwa tingkat kreativitas di Indonesia tergolong sangat rendah. Penyebab rendahnya kreativitas sangatlah kompleks, salah satunya siswa tidak diajarkan dan dibiasakan bersikap kreatif sejak dini (Badaruddin, Firdaus, et al., 2025; Badaruddin, Masunah, et al., 2025; Sabaria & Budiman, 2022). Proses pembelajaran seni tari adalah sarana ekspresi, komunikasi, dan pengembangan kreativitas yang merangsang kemampuan berpikir termasuk kemampuan kreativitas. Kreativitas merupakan keterampilan abad 21 yang harus dikuasai siswa. Keterampilan ini mempengaruhi perkembangan kemampuan responsif siswa terhadap isu-isu global dan kemampuan pemecahan masalah. Selain itu, keterampilan ini semakin penting terhadap kehidupan pribadi dan masyarakat yang lebih baik (Lancrin et al., 2019).

Kreativitas merupakan proses pencarian ke dalam diri sendiri yang penuh tumpukan kenangan, pikiran, dan sensasi sampai ke sifat yang paling mendasar bagi kehidupan (Hawkins, 2003). Kreativitas dapat dipahami melalui empat aspek utama yang dikenal sebagai *the four P's of creativity*, yaitu individu (*person*), hasil karya (*product*), proses (*process*), dan tekanan lingkungan (*press*) (Semiawan, 1998). Kreativitas menciptakan sesuatu kemampuan untuk menghasilkan hal baru yang belum pernah ada sebelumnya. Seni tari khususnya menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kreativitas siswa, Menurut Laban, Yetti (2011) siswa mempunyai dorongan untuk menemukan gerakan tari. Karena dilihat dari karakteristik siswa sekolah, pada usia ini siswa memiliki karakteristik yang berbeda dengan siswa-siswa yang usianya lebih muda. Masunah (2012) berpendapat bahwa seni tari dalam bidang pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan berbagai aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam konteks pendidikan tari, gerakan tari digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan sikap, pola pikir, dan keterampilan motorik anak-anak menuju kedewasaan. Fokusnya bukan pada kemampuan menari semata, melainkan pada proses kreatif dan pengalaman estetik yang diperoleh melalui aktivitas menari. Dengan demikian, pendidikan melalui tari diharapkan dapat membawa dampak positif dalam membentuk apresiasi seni, kreativitas, dan motivasi untuk menghargai keindahan seni. Guilford (1950) kreativitas memiliki beberapa dimensi yang relevan dalam pembelajaran seni tari, kelancaran (*fluency*), keaslian (*originality*), fleksibilitas (*flexibility*), elaborasi (*elaboration*).

Salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan secara lebih mandiri, aktif, dan kreatif yaitu dengan penggunaan pendekatan *mindful learning*. Langer (1997) *mindful learning* dapat meningkatkan keterlibatan dan kreativitas siswa dalam belajar (Badaruddin & Firdaus, 2025; Firdaus et al., 2025). Pendekatan *mindful learning* merupakan pembelajaran yang dimana siswa menemukan dan membangun pengetahuan dan keterampilan barunya secara sadar. Selain itu, menciptakan suasana belajar berkelompok sehingga siswa dapat berdiskusi, bekerja sama, dan saling membantu sehingga pembelajaran akan lebih bermakna dan menyenangkan. Nurmiwati Siahaan (2018) *mindful learning* adalah suatu pendekatan yang menyeluruh dalam proses pembelajaran, yang dirancang untuk menghasilkan pengalaman belajar yang terorganisir dan komprehensif. Meskipun *mindful learning* telah diterapkan dalam berbagai konteks

pembelajaran, efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan kreativitas siswa dalam seni tari yang masih terbatas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi bagaimana *mindful learning* dapat diterapkan dalam pembelajaran seni tari guna meningkatkan kreativitas siswa. Penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran seni tari, khususnya untuk meningkatkan kreativitas siswa, masih belum banyak dikaji.

Dalam pendidikan seni dan dengan adanya mata pelajaran seni budaya di sekolah sangat erat hubungannya dengan kreativitas yang dapat memperkuat pengembangan siswa yang sangat dibutuhkan dalam pembelajaran di sekolah (Fitri Kuriniati, 2023). Pembelajaran seni tari di SMPN 2 Bandung masih didominasi oleh metode pengajaran yang berfokus pada peniruan gerakan dan kurang memberikan kesempatan siswa untuk mengembangkan kreativitas mereka. Hal ini menyebabkan rendahnya kemampuan siswa dalam menciptakan dan mengeksplorasi gerakan tari secara mandiri. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya model pembelajaran yang lebih inovatif dan responsif terhadap kebutuhan pengembangan kreativitas siswa. Kreativitas dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menghasilkan ide-ide inovatif dan solusi terhadap masalah, serta untuk mengidentifikasi hubungan baru antara elemen-elemen yang sudah ada (Agustina, 2023). Cara mengatasi hal tersebut diperlukan pendekatan pembelajaran yang mendorong siswa untuk lebih aktif dan kreatif dalam proses belajar mengajar, dimana pembelajaran yang aktif membutuhkan dan mengaktifkan kesadaran siswa sehingga tumbuh belajar lebih baik.

Di SMPN 2 Bandung, meskipun terdapat minat siswa yang tinggi terhadap seni tari, kreativitas dalam eksplorasi gerak mereka masih terbatas. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengatasi permasalahan rendahnya kreativitas siswa dalam pembelajaran seni tari di SMPN 2 Bandung. Dengan menerapkan pendekatan *mindful learning*, diharapkan dapat tercipta lingkungan belajar yang lebih aktif dan kreatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kreativitas dalam pembelajaran seni tari, serta menjadi acuan bagi pendidik dalam meningkatkan kualitas pembelajaran seni di sekolah.

2. METHODS

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Neuman (2007) Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen yang digunakan ialah, *one group pretest-posttest*, metode yang menggunakan satu kelompok sampel untuk mengukur sebelum dan sesudah. Metode ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel, yaitu pendekatan *mindful learning* untuk Meningkatkan Kreativitas Tari Siswa SMPN 2 Bandung. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti menjadikan siswa SMPN 2 Bandung kelas VIII C,F,G,K dengan jumlah 4 kelas 30 siswa sebagai partisipan untuk merealisasikan penelitian "Pendekatan *Mindful learning* untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa SMPN 2 Bandung". Letak SMPN 2 Bandung berada di Jl. Sumatera No.42, Merdeka, Kec. Sumur Bandung, Kota Bandung, Jawa Barat 40113. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Bandung dengan partisipannya, yaitu siswa dan guru yang merupakan partisipan pendukung dalam berlangsungnya kegiatan belajar mengajar di sekolah. Dalam penelitian ini akan dilakukan beberapa teknik pengumpulan data yang akan ditempuh oleh peneliti, yaitu observasi, wawancara, tes praktik.

Penentuan populasi ini berdasarkan jumlah siswa yang berada di kelas. Di SMPN 2 Bandung sudah menerapkan sistem diferensiasi atau perbedaan dalam mata pelajaran Seni Budaya (Seni Tari, Seni Musik, Seni Rupa, dan Seni Prakarya). Peneliti berfokus pada seni tari yang dimana meneliti kelas VIII C,F,G,K dengan jumlah 4 kelas dan saat pembelajaran berlangsung 4 kelas tersebut disatukan yang berjumlah 30 siswi perempuan. Sampel pada penelitian kali ini adalah kelas VIII C, F, G, K. Alasan pemilihan sampel dikarenakan cenderung kurangnya kreativitas.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan sampel acak sederhana atau *simple random sampling* yang dimana populasi yang ada di sekolah tersebut sebanyak 4 kelas, dilakukan dengan menggunakan sistem diferensiasi tergantung pada minat seni pemilihan siswa. Analisis data terdiri dari pengumpulan data, pengolahan data, dan input data. Pengumpulan Data, data diambil melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan lembar observasi, instrumen penilaian kreativitas tari. Pengolahan data, data diolah menggunakan pengujian yakni uji validitas dan reliabilitas untuk keabsahan dan kematangan sebuah instrumen. Hal ini dilakukan untuk menemukan kesalahan yang ada dalam instrumen ketika proses pembuatan instrumen berlangsung. Input data, data hasil *pretest* dan *posttest* dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik seperti SPSS dan Excel.

3. RESULT AND DISCUSSION

3.1 Kondisi Awal Kreativitas Pembelajaran Seni Tari Sebelum Menerapkan Pendekatan *Mindful Learning*

Berdasarkan hasil observasi ke sekolah serta wawancara dengan guru, pembelajaran seni budaya di SMPN 2 Bandung sudah menerapkan sistem diferensiasi yang terbagi menjadi seni tari, seni musik, seni rupa, seni prakarya. Setiap mata pelajaran seni berlangsung, setiap siswa akan mengikuti pembelajaran sesuai minatnya masing masing. Peneliti menindaklanjuti dengan melakukan *pretest* kepada siswa yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 29 April 2025. Pelaksanaan *pretest* ini dilakukan secara langsung di ruang kelas SMPN 2 Bandung melalui tes praktik kepada siswa kelas VIII untuk mengetahui kemampuan dalam pembelajaran tari khususnya Tari Piring. Peneliti melakukan pengamatan pada siswa untuk melihat kemampuan aspek kreativitas yang terdiri dari empat aspek menurut Guilford (1950), diantaranya kelancaran (*fluency*), keaslian (*originality*), keluwesan (*flexibility*) dan penguraian (*elaboration*). Beberapa temuan peneliti berupaya untuk dapat melihat pengaruh atau peningkatan proses pembelajaran, peneliti melakukan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terhadap sampel. Dari data hasil perolehan *pretest* siswa di atas, dilanjutkan dengan melakukan pengolahan data dengan melalui analisis statistik deskriptif menggunakan *software IBM SPSS Statistics 24* dengan hasil berikut ini, sesuai.

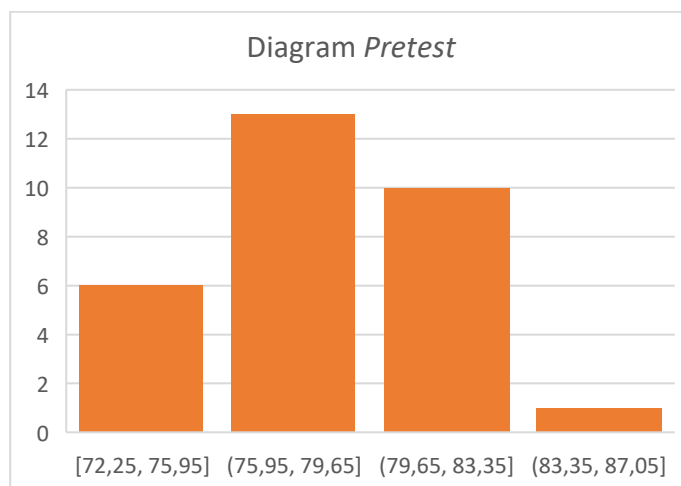
Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif *Pretest* VIII C,F,G,K

| Statistics | | |
|-------------------|----------------|--------------------|
| PRETEST | | |
| N | Valid | 30 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 78.3000 |
| Median | | 78.3750 |
| Mode | | 77.50 ^a |

| | |
|-----------------------|---------|
| <i>Std. Deviation</i> | 3.26977 |
| <i>Variance</i> | 10.691 |
| <i>Range</i> | 12.25 |
| <i>Minimum</i> | 72.25 |
| <i>Maximum</i> | 84.50 |
| <i>Sum</i> | 2349.00 |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data *pretest* yang terdapat pada **tabel 1**. Kreativitas tari siswa SMPN 2 Bandung sebelum diterapkan pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran seni tari, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 78,30. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kreativitas tari siswa berada pada kategori cukup baik, namun masih memiliki ruang untuk ditingkatkan melalui pendekatan pembelajaran yang lebih. Nilai median sebesar 78,37 mengindikasikan bahwa setengah dari jumlah siswa memperoleh nilai di bawah atau sama dengan 78,37, sedangkan setengah lainnya berada di atas nilai tersebut. Hasil ini menggambarkan distribusi nilai yang seimbang pada kelompok siswa.

Data juga menunjukkan bahwa terdapat nilai yang paling sering muncul dalam *pretest*, yaitu 77,5 yang berarti tidak ada satu nilai dominan dalam distribusi skor. Hal ini mencerminkan adanya variasi preferensi dan kemampuan awal siswa dalam aspek kreativitas tari siswa sebelum diterapkannya pendekatan *mindful learning*. Adapun nilai minimum dan maksimum dalam *pretest* masing-masing adalah 72,25 dan 84,5 dengan rentang (*range*) sebesar 12,25. Ini menunjukkan adanya perbedaan antara siswa dengan tingkat kreativitas tari terendah dan tertinggi. Dari perolehan data tersebut, maka dapat dihitung interval kelas, panjang kelas serta frekuensi untuk mengetahui interpretasi dari perolehan nilai siswa yang kemudian disajikan dalam bentuk grafik yang terdapat pada **gambar 1**.



Gambar 1. Grafik Data Perolehan *Pretest* Kreativitas Tari Siswa Kelas VIII C,F,G,K

3.1.1 Proses Penerapan Pendekatan *Mindful Learning* untuk Meningkatkan Kreativitas Tari Siswa

Dalam proses penerapan terdapat rancangan pembelajaran yang berisi capaian pembelajaran, tujuan pembelajaran, profil pelajar pancasila, materi pembelajaran, pendekatan dan metode pembelajaran, media dan sumber ajar, serta kegiatan pembelajaran yang mencakup 3 kegiatan, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan ini, dan

kegiatan penutup. Dalam setiap kegiatan terdapat tahapan-tahapan pembelajaran sesuai indikator pendekatan *mindful learning*. Proses pembelajaran seni tari melalui penerapan pendekatan *mindful learning* dilakukan secara langsung dengan jumlah pertemuan sebanyak tiga pertemuan yang mana pada setiap pertemuannya, pembelajaran dilaksanakan dengan 1 x 80 menit dengan total jumlah waktu selama 3 x 80 menit. Sebelum dilaksanakannya proses penerapan, tentunya peneliti terlebih dahulu menyiapkan rancangan pelaksanaan pembelajaran yang dalam hal ini disusun dalam sebuah modul disesuaikan dengan kurikulum yang diterapkan oleh sekolah. Melalui penerapan pendekatan *mindful learning*, diharapkan siswa mampu menambah kemampuan berkreaitivitas untuk mengeksplor tarian bersama kelompok.

Pembelajaran Pertemuan Pertama: Apresiasi Gerak Tari Piring

Pembelajaran pada pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 29 April 2025. Dalam penerapan pendekatan *mindful learning*, materi yang akan dipelajari adalah apresiasi gerakan Tari Piring yang terdapat pada **gambar 2**, yang dimana terdapat tiga kegiatan, yaitu kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup. Kegiatan inti dilakukan dengan menerapkan tahapan menggunakan indikator pendekatan *mindful learning*, yaitu kesadaran penuh (*awareness*), fokus pada saat ini (*present-moment attention*), penerimaan tanpa menghakimi (*non-judgmental acceptance*), keterbukaan terhadap pengalaman baru (*openness*), refleksi diri (*self-reflection*). Pada pertemuan pertama ini, kegiatan inti dilakukan dengan tahapan pertama, yaitu kesadaran penuh (*awareness*) siswa diajak duduk tenang, menyadari napas dan tubuh, menyiapkan diri untuk fokus. Tahap kedua, fokus pada saat ini (*present-moment attention*) siswa diminta menonton video tari piring dengan penuh perhatian, guru mengajak siswa mengamati setiap unsur tari, yaitu unsur ruang, unsur waktu, unsur tenaga serta tata rias, tata busana, ekspresi wajah, dan kualitas gerak. Tahap ketiga, penerimaan tanpa menghakimi (*non-judgmental acceptance*) siswa diminta menyampaikan pendapat atau kesan mereka tentang tari yang ditonton tanpa ada salah-benar. Tahap keempat, Keterbukaan terhadap pengalaman baru (*openness*) siswa bersama kelompok berdiskusi untuk menyebutkan dan menjelaskan keunikan dan keragaman apa saja yang terdapat dalam tarian piring tersebut.



Gambar 2. Apresiasi Gerak Tari Piring

Pada pertemuan pertama ini siswa memiliki rasa penasaran yang cukup tinggi karena model yang digunakan berbeda dari model pembelajaran yang mereka lakukan sebelumnya. Siswa juga merasa lebih antusias selama proses pembelajaran karena setiap kelompoknya.

Pembelajaran Pertemuan Kedua: Mempraktikkan Gerak Tari Piring

Pembelajaran pada pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 06 Mei 2025. Memiliki tahapan yang sama dengan pertemuan pertama, hanya saja terdapat

perbedaan dari materi yang dipelajari. Pada pertemuan kedua ini materi yang akan dipelajari yaitu mempraktikkan gerakan Tari Piring yang terdapat pada **gambar 3** yang dimana juga terdapat tiga kegiatan, yaitu kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup. Kegiatan Inti (60 menit) dalam pertemuan kedua ini, dilakukan dengan menerapkan tahapan menggunakan indikator pendekatan *mindful learning*, yaitu kesadaran penuh (*awareness*), fokus pada saat ini (*present-moment attention*), penerimaan tanpa menghakimi (*non-judgmental acceptance*), keterbukaan terhadap pengalaman baru (*openness*), refleksi diri (*self-reflection*). Pada pertemuan kedua ini, kegiatan inti dilakukan dengan tahapan pertama, yaitu kesadaran penuh (*awareness*) siswa diajak melakukan latihan pernapasan tenang dan terarah, siswa mulai melakukan pemanasan dan olah tubuh dengan penuh perasaan dan pikiran, Tahap kedua, Fokus pada saat ini (*present-moment attention*) siswa menyimak secara fokus gerakan dasar tari piring dan pola lantai, siswa mulai memperagakan gerakan tari piring, siswa mengikuti gerakan satu per satu dengan kesadaran pada postur, napas, dan posisi tubuh. Tahap ketiga, penerimaan tanpa menghakimi (*non-judgmental acceptance*) siswa berlatih bersama kelompok tanpa mempermasalahkan perbedaan gaya. Tahap keempat, keterbukaan terhadap pengalaman baru (*openness*) siswa di beri ruang untuk menampilkan gerakan tarian yang sudah dilatih dan dihafalkan bersama kelompok, siswa menyebutkan bagaimana perasaan mereka saat bergerak, dan bagian gerakan favorit mereka, serta bagian gerakan yang sulit.



Gambar 3. Mempraktikkan Gerak Tari Piring

Pada pertemuan kedua, siswa lebih antusias untuk melaksanakan pembelajaran dibandingkan dengan pertemuan pertama. Tidak hanya itu, siswa terlihat juga lebih aktif dan ikut berperan selama pembelajaran terutama saat mulai praktik Tari Piring bersama kelompok. Siswa juga lebih paham akan materi Tari Piring.

Pembelajaran Pertemuan Ketiga: Pengembangan Tari Piring dengan Pola Lantai

Pembelajaran pada pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 27 Mei 2025. Memiliki tahapan yang sama dengan pertemuan pertama dan kedua, hanya saja terdapat perbedaan dari materi yang dipelajari. Pada pertemuan ketiga ini materi yang akan dipelajari, yaitu pengembangan Tari Piring dengan pola lantai yang terdapat pada **gambar 4** yang dimana juga terdapat tiga kegiatan, yaitu kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup. Kegiatan inti pada pertemuan ketiga ini juga dilakukan dengan menerapkan tahapan menggunakan indikator pendekatan *mindful learning*, yaitu kesadaran penuh (*awareness*), fokus pada saat ini (*present-moment attention*), penerimaan tanpa menghakimi (*non-judgmental acceptance*), keterbukaan terhadap pengalaman baru (*openness*), refleksi diri (*self-reflection*). Pada pertemuan ketiga ini, kegiatan inti dilakukan dengan tahapan pertama, yaitu kesadaran penuh (*awareness*) siswa diajak melakukan

latihan pernapasan tenang dan terarah, siswa mulai melakukan pemanasan dan olah tubuh dengan penuh perasaan dan pikiran. Tahap kedua, fokus pada saat ini (*present-moment attention*) siswa menyimak guru apa saja variasi pola lantai, guru menjelaskan kepada siswa bagaimana cara membuat pola lantai bersama kelompok dan siswa menyimak dengan penuh perhatian. Tahap ketiga, penerimaan tanpa menghakimi (*non-judgmental acceptance*) masing-masing kelompok membuat pola lantai yang bervariasi sesuai interpretasi mereka, setiap kelompok mulai berlatih gerakan tari piring dengan pola lantai yang sudah dirangkai. Tahap keempat, Keterbukaan terhadap pengalaman baru (*openness*) setiap kelompok menampilkan hasil latihan menggunakan pola lantai serta diikuti dengan kelompok lain yang juga mengapresiasi, saling menyimak hasil antar kelompok dan memberi tanggapan dengan cara positif dan membangun.



Gambar 4. Eksplorasi Tari melalui Pola Lantai

Pada pertemuan ketiga, kreativitas siswa mulai meningkat, siswa lebih terbiasa untuk menggunakan ide ide dan imajinasinya untuk mengeksplor gerakan Tari Piring dengan pola lantai secara berkelompok. Siswa juga lebih antusias untuk melaksanakan pembelajaran dibandingkan dengan pertemuan pertama dan pertemuan kedua, serta siswa terlihat lebih aktif dan ikut berperan selama pembelajaran berlangsung.

3.1.2 Hasil Penerapan Pendekatan *Mindful Learning* untuk Meningkatkan Kreativitas Tari Siswa

Setelah melalui proses pembelajaran dengan pendekatan *mindful learning* yang dilaksanakan dalam tiga pertemuan, dilanjutkan dengan tes praktik akhir yakni *posttest* yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 3 Juni 2025 terjadi perubahan positif dalam dinamika kelas saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Karya siswa yang ditampilkan sebagai bentuk pertunjukkan ada 5 kelompok, masing-masing kelompok memiliki pola lantai yang berbeda dengan tarian yang sama yaitu Tari Piring. Siswa terlihat lebih kreatif dalam pembelajaran, siswa menerapkan aspek-aspek pendekatan *mindful learning* dengan baik, Selain itu, dilihat dari indikator kreativitas tari siswa bersama kelompoknya juga mulai terdapat peningkatan di setiap indikator kreativitas, yakni kelancaran (*fluency*), keaslian (*originality*), keluwesan (*flexibility*) dan elaborasi (*elaboration*). Hal ini mencerminkan bahwa siswa dapat belajar mandiri dan aktif secara sadar yang merupakan bagian dari kenerja pembelajaran dan dapat mengakses kreativitas dengan pola pikir pada keterampilan dengan tingkat pemecahan dalam pembelajaran. Berikut data perolehan hasil *posttest* kreativitas tari siswa setelah dilakukannya pendekatan *mindful learning* pada pembelajaran seni tari.

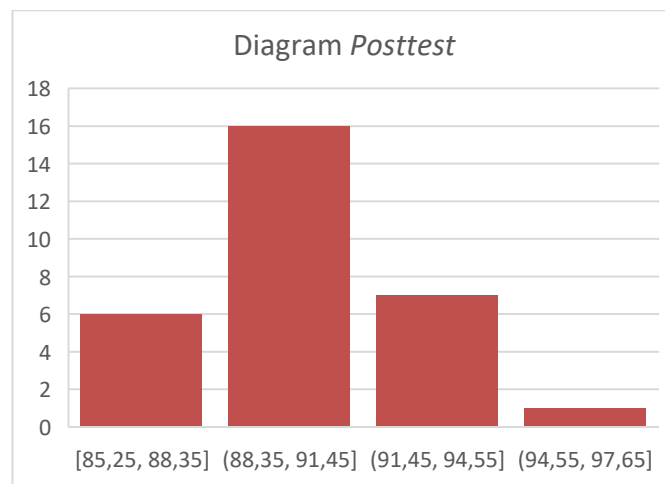
Tabel 2. Hasil Analisis Statistik Deskriptif *Posttest* VIII C,F,G,K

| Statistics | | |
|-----------------------|----------------|---------|
| <i>POSTTEST</i> | | |
| <i>N</i> | <i>Valid</i> | 30 |
| | <i>Missing</i> | 0 |
| <i>Mean</i> | | 90,1000 |
| <i>Median</i> | | 90,1250 |
| <i>Mode</i> | | 89,50 |
| <i>Std. Deviation</i> | | 2,72963 |
| <i>Variance</i> | | 7,451 |
| <i>Range</i> | | 11,50 |
| <i>Minimum</i> | | 85,25 |
| <i>Maximum</i> | | 96,75 |
| <i>Sum</i> | | 2703,00 |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data *posttest* yang terdapat pada **tabel 2**, kreativitas tari siswa SMPN 2 Bandung setelah diterapkan pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran seni tari, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 90,10. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kreativitas tari siswa berada pada kategori sangat baik, dan mencerminkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan kondisi awal (*pretest*). Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan pendekatan *mindful learning* berdampak positif dalam meningkatkan kreativitas siswa.

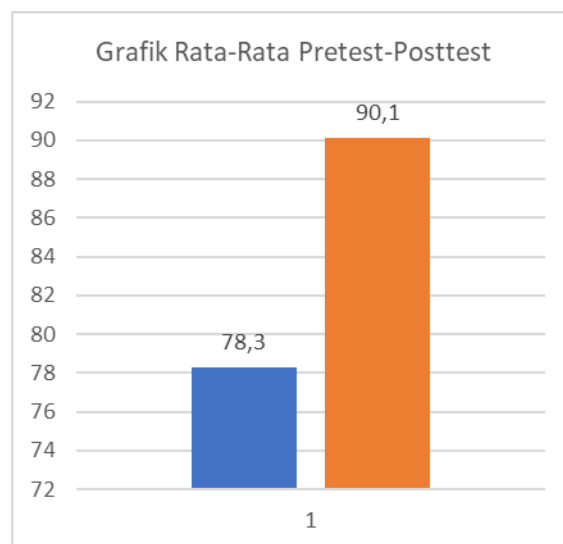
Nilai median sebesar 90,12 menunjukkan bahwa separuh siswa memperoleh nilai di bawah atau sama dengan 90,12 dan separuh lainnya memperoleh nilai di atas nilai tersebut. Sementara nilai modus adalah 89,50 yang menjadi skor paling sering muncul. Kondisi ini menggambarkan bahwa persebaran nilai berada di sekitar nilai yang sangat baik dengan kecenderungan positif yang merata. Adapun nilai minimum yang diperoleh siswa adalah 85,25 dan nilai maksimum mencapai 96,75 dengan *range* (rentang) sebesar 11,50. Perbedaan ini mencerminkan keberagaman capaian siswa, meskipun secara umum semua nilai berada di kategori baik hingga sangat baik.

Selanjutnya, dilakukan analisis distribusi frekuensi untuk melihat persebaran skor *posttest* secara lebih terperinci. Dari data yang diperoleh, diketahui bahwa skor 89,50 memiliki frekuensi tertinggi yaitu sebanyak 4 siswa (13,3%), disusul oleh nilai 90 sebanyak 3 siswa (10%), dan nilai 90,25 juga sebanyak 3 siswa (10%). Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa berhasil meraih skor yang tinggi setelah mengikuti pembelajaran dengan pendekatan *mindful learning*. Serta menjadi bukti bahwa pembelajaran dengan pendekatan *mindful learning* mendorong siswa dalam meningkatkan kreativitas. Dari perolehan data tersebut, maka dapat dihitung interval kelas, panjang kelas serta frekuensi untuk mengetahui interpretasi dari perolehan nilai siswa yang kemudian disajikan dalam bentuk grafik yang terdapat pada **gambar 5**.



Gambar 5. Grafik Data Perolehan *Posttest* Kreativitas Tari Siswa Kelas VIII C,F,G,K

Dari perolehan hasil *pretest* dan *posttest* yang terdapat pada **gambar 4** dan **gambar 5**, terlihat bahwa nilai *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan nilai *pretest*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam aspek kreativitas meningkat setelah diterapkannya pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran seni tari. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan treatment dalam mendorong siswa untuk lebih berkreaitivitas secara individu serta dalam kelompok. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas VIII C,F,G,K telah mencapai peningkatan dalam kreativitas melalui pendekatan *mindful learning*, dan siswa dominan berhasil memenuhi standar yang ditetapkan oleh sekolah. Adapun hasil perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* pada tabel tersebut dapat dilihat melalui grafik berikut.



Gambar 6. Grafik Rata-rata Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Peneliti menemukan adanya peningkatan kreativitas tari siswa setelah dilaksanakannya pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran seni tari. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil nilai *posttest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar 90,1, jauh lebih tinggi dari nilai *pretest* sebesar 78,3. Pada grafik hasil *posttest* yang terdapat pada **gambar 6**, terlihat bahwa persentase tertinggi diperoleh siswa pada rentang nilai 81–90, yaitu sebesar 67%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berhasil mencapai kreativitas pada kategori baik. Persentase berikutnya berada pada rentang 91–

100, yaitu sebesar 33%, yang berarti siswa berhasil mencapai kategori sangat baik. Hal ini menandakan bahwa mayoritas siswa mengalami peningkatan kreativitas yang signifikan setelah mengikuti pembelajaran seni tari menggunakan pendekatan *mindful learning*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan *mindful learning* dalam pembelajaran tari, siswa tidak hanya belajar teknik tari, tetapi juga mengembangkan potensi kreatifnya secara menyeluruh.

Berdasarkan data yang telah ditafsirkan dalam tabel dan grafik, selanjutnya dilakukan uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistic 24* untuk mengetahui hasil dari penerapan Pendekatan *Mindful learning* dalam pembelajaran tari untuk meningkatkan kreativitas tari siswa dan juga untuk menguji hipotesis sebagai berikut.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukannya uji paired sample t-test, data hasil perolehan memiliki distribusi yang normal menjadi syarat. Oleh karena itu, uji normalitas dilaksanakan terlebih dahulu terhadap data hasil perolehan yang diinterpretasikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

| Tests of Normality | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|-------------|
| | <i>Kolmogorov-Smirnov^a</i> | | | <i>Shapiro-Wilk</i> | | |
| | <i>Statistic</i> | <i>df</i> | <i>Sig.</i> | <i>Statistic</i> | <i>df</i> | <i>Sig.</i> |
| <i>Pretest Kreativitas Tari</i> | ,103 | 30 | ,200* | ,970 | 30 | ,531 |
| <i>Posttest Kreativitas Tari</i> | ,180 | 30 | ,015 | ,944 | 30 | ,120 |

Dasar pengambilan keputusan:

1. Distribusi data normal bila memiliki nilai signifikansi $> 0,05$
2. Distribusi data tidak normal bila memiliki nilai signifikansi $< 0,05$

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa, maka uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*, yang memang lebih tepat digunakan untuk sampel kurang dari 50 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program SPSS, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada uji *Shapiro-Wilk* yang terdapat pada **tabel 3** untuk data pretest sebesar 0,531, sedangkan untuk data posttest sebesar 0,120. Kedua nilai tersebut berada di atas ambang batas signifikansi 0,05, yang berarti data pretest maupun posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas pada data penelitian ini terpenuhi. Hal ini memberikan dasar yang kuat untuk menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *paired sample t-test*, dalam menguji hipotesis penelitian. Terpenuhinya asumsi ini juga menunjukkan bahwa data yang dikumpulkan memiliki distribusi yang sesuai untuk dianalisis secara lebih lanjut guna melihat efektivitas pendekatan *mindful learning* dalam meningkatkan kreativitas tari siswa pada pembelajaran seni tari.

Uji Hipotesis

Untuk mengetahui bagaimana penerapan pendekatan *mindful learning* berdampak pada kreativitas tari siswa di kelas VIII C,F,G,K SMPN 2 Bandung, maka dilakukanlah uji hipotesis. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan memeriksa perbandingan rata-rata nilai antara hasil *pretest* dan *posttest* melalui uji t yang masih menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 24* sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

| Paired Samples Test | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|---------|----|--------------------|
| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Pretest Kreativitas Tari – Posttest Kreativitas Tari | -11,80000 | 1,84578 | ,33699 | -12,48922 | -11,11078 | -35,016 | 29 | ,000 |

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS yang terdapat pada **tabel 4**, diperoleh selisih rata-rata (*mean difference*) antara nilai *pretest* dan *posttest* sebesar -11,80. Tanda negatif menunjukkan bahwa nilai *posttest* lebih tinggi daripada nilai *pretest*. Nilai standar deviasi dari selisih skor adalah 1,84 dan nilai standard error mean sebesar 0,33699. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung = -35,016 dengan derajat kebebasan (df) = 29 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari batas kritis 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti bahwa pendekatan *mindful learning* secara signifikan meningkatkan kreativitas tari siswa dalam pembelajaran seni tari. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindful learning* efektif dalam membangun ide, imajinasi secara sadar untuk meningkatkan kreativitas tari siswa.

Rendahnya kreativitas siswa sebagai akibat dari kurang tepatnya pemilihan serta pengembangan model pembelajaran. Berdasarkan diagram data *pretest* menunjukkan adanya keragaman dalam tingkat kreativitas tari siswa, dengan nilai terendah sebesar 72,25 dan tertinggi 84,50 dan berdasarkan diagram *posttest* menunjukkan peningkatan tersebut terlihat dari hasil nilai *posttest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar 90,1, jauh lebih tinggi dari nilai *pretest* sebesar 78,3. Peningkatan ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan *mindful learning* dalam pembelajaran tari, siswa tidak hanya belajar teknik tari, tetapi juga mengembangkan potensi kreatifnya secara menyeluruh. Mereka menjadi lebih sadar, terbuka, reflektif, dan berani dalam menciptakan serta mengeksplorasi gerak, yang pada akhirnya meningkatkan kreativitas tari baik dari segi ide, teknik, maupun ekspresi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam hal kreativitas dan kelemahan siswa adalah rendahnya kemampuan mereka dalam mengemukakan ide. Oleh karena itu kreativitas siswa kelas VIII C,F,G,K masih rendah.

Hasil penerapan terdapat hasil kreativitas tari siswa yang dilihat dari pola rantai yang diukur dengan indikator menurut Guilford. Serta mencakup data *pretest* dan *posttest* siswa selama pembelajaran tari berlangsung menggunakan pendekatan *mindful learning*. Berdasarkan beberapa temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [Sitopu \(2020\)](#) menyatakan bahwa penggunaan pendekatan *mindful learning* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Selaras dengan temuan penelitian yang dikemukakan oleh [Saputra et al \(2020\)](#) yakni pembelajaran dengan *mindful learning* membentuk pemikiran dan pemahaman yang lebih dalam sehingga peserta didik dapat mengungkapkan

pemahamannya dengan lebih akurat, disamping itu peserta didik juga diberikan kebebasan untuk bereksresi secara bebas di mana tidak dibatasi dengan jawaban benar atau salah yang membuat proses pembelajaran terasa mudah dan memotivasi peserta didik di mana nantinya kemampuan peserta didik meningkat.

Secara keseluruhan, setiap kelompok gambar menunjukkan pendekatan yang berbeda dalam desain pola lantai, menciptakan suasana dan karakter yang unik untuk setiap ruang. Kelompok 1 dan 5 lebih menonjolkan dinamika dan keberanian, sementara kelompok 2 dan 4 lebih fokus pada kelembutan dan keanggunan. Kelompok 3, di sisi lain, menawarkan inovasi dan kreativitas yang dapat menginspirasi eksplorasi lebih lanjut dalam desain interior. Berdasarkan perbandingan bentuk pola lantai setiap kelompok, bahwa pola lantai yang dominan dipakai, yaitu pola lantai berbentuk zigzag dan lingkaran. Dari seluruh kelompok, pola lantai dinamis seperti zigzag dan lingkaran adalah yang paling dominan digunakan dalam tari piring. Penggunaan pola ini tidak hanya memperkaya visual pertunjukan tetapi juga mendukung ekspresi gerakan yang energik dan harmonis, menciptakan pengalaman yang menarik bagi penonton.

Pola lantai yang dipilih membantu menonjolkan keindahan dan keanggunan tari piring, serta menciptakan suasana yang sesuai dengan tema dan makna dari tarian tersebut. Pola dinamis seperti zigzag dan lingkaran sering kali menjadi yang paling dominan dalam tari piring, serta mampu menarik perhatian penonton dengan gerakan yang beragam dan energik, menciptakan suasana yang hidup. Pola ini menciptakan gerakan yang energik dan aktif, mencerminkan semangat tari piring yang penuh kehidupan dan memungkinkan penari untuk mengekspresikan emosi serta cerita yang ingin disampaikan melalui tari, menjadikan pertunjukan lebih menarik dan bermakna. Gerakan zigzag memberikan kesan cepat dan bersemangat, sementara lingkaran menciptakan fluiditas dan keindahan dalam pertunjukan.

Mayoritas siswa mengalami peningkatan kreativitas yang signifikan setelah mengikuti pembelajaran seni tari menggunakan pendekatan *mindful learning*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan *mindful learning* dalam pembelajaran tari, siswa tidak hanya belajar teknik tari, tetapi juga mengembangkan potensi kreatifnya secara menyeluruh. Sesuai penelitian [Siahaan \(2018\)](#) pendekatan *mindful learning* merupakan pendekatan yang berbasis pada peserta didik di mana proses pembelajaran yang terbentuk lebih menekankan pada suatu konsep ke dalam bentuk baru dengan mengaitkan gagasan yang dimilikinya, pengalamannya dan materi pembelajaran melalui berbagai kegiatan dan suasana pembelajaran yang menyenangkan.

4. CONCLUSION

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis efektivitas pendekatan *mindful learning* dalam meningkatkan kreativitas tari siswa kelas VIII di SMPN 2 Bandung. Berangkat dari permasalahan awal berupa rendahnya kreativitas tari siswa yang ditandai dengan kurangnya ide, minimnya eksplorasi gerak, kecenderungan meniru, serta rendahnya rasa percaya diri, penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *one group pretest-posttest* design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi awal kreativitas tari siswa SMPN 2 Bandung sebelum penerapan *mindful learning* berada pada kategori "cukup baik" dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 78,30. Proses penerapan pendekatan *mindful learning* dilakukan melalui tiga pertemuan yang mengintegrasikan lima indikator utama *mindful learning* (kesadaran penuh, fokus pada saat ini, penerimaan tanpa menghakimi, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan refleksi diri) ke dalam pembelajaran Tari Piring. Nilai rata-rata *posttest* melonjak menjadi 90,10, menempatkan kreativitas tari siswa pada kategori

"sangat baik". Peningkatan rata-rata sebesar 11,80 poin ini didukung oleh hasil uji hipotesis *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang jauh lebih kecil dari 0,05. Hal ini secara statistik membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kreativitas tari siswa sebelum dan sesudah penerapan *mindful learning*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *mindful learning* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kreativitas tari siswa kelas VIII SMPN 2 Bandung. Keberhasilan ini dicapai karena *mindful learning* berhasil mendorong siswa untuk lebih sadar akan proses belajar, berani berekspresi, terbuka terhadap ide-ide baru, serta mampu merefleksikan dan mengembangkan gerak tari secara mandiri dan orisinal.

5. AUTHORES'NOTE

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah turut membersamai proses penelitian ini. Dukungan, kepercayaan, dan semangat yang diberikan menjadi bagian penting yang menguatkan penulis sejak awal hingga artikel ini terselesaikan. Penulis menyampaikan apresiasi khusus kepada Program Studi Pendidikan Seni Tari, Fakultas Pendidikan Seni dan Desain, Universitas Pendidikan Indonesia, serta keluarga besar SMPN 2 Bandung, yang telah membuka ruang, memberikan kepercayaan, dan mendampingi proses pembelajaran ini hingga berjalan dengan lancar dan bermakna.

6. REFERENCES

- Abdurrochim, P. L., Hanifah, N., & Syahid, A. A. (2024). PENGARUH PENDEKATAN *MINDFUL LEARNING* TERHADAP HASIL BELAJAR IPAS KELAS V SEKOLAH DASAR. *ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 8(2). <https://doi.org/10.30651/else.v8i2.22704>.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Role in Emotional Well-being and Creativity. Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Badaruddin, S., & Firdaus, I. (2025). MODEL INQUIRY BASED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN TARI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA. *Gesture: Jurnal Seni Tari*, 14(1), 107–123.
- Badaruddin, S., Firdaus, I., Barnas, B., Alfiani, D., Studi, P., Seni, P., Indonesia, P., Studi, P., Komunikasi, D., Indonesia, P., & Bandung, K. (2025). *POP-UP BOOK TARI SUNDA SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS*. 10(02), 149–166.
- Badaruddin, S., Masunah, J., Nugraheni, T., Prawira, N. G., Fairul, M., & Mohd, A. (2025). *Android-Based Cikeruhan Dance Multimedia to Improve Students ' Self-Directed Learning*. 6(4), 819–836. <https://doi.org/10.46843/jjecr.v6i4.2397>
- Firdaus, I., Badaruddin, S., Fairul, M., & Mohd Azreen. (2025). The Use of Audio Visual-Media in Teaching Dance to Enhance Student Engagement in Secondary School. *JDDDES : Journal of Dance and Dance Education Studies*, 5(2), 86–97. <https://doi.org/10.17509/jddes.v5i2.82647>

- Fitri Kuriniati, T. T. dan S. B. (2023). Pembelajaran Tari Rakyat Bagi Mahasiswa Asing. *Ringkang: Kajian Seni Tari Dan Pendidikan Seni Tari*, 3(3), 528–536.
- Guilford, J. P. (1950). *Creativity. American Psychologist*, 5(9), 444-454.
- Islamiati, F. N., Komalasari, H., & Sabaria, R. Eksplorasi Gerak Berbasis Lingkungan untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa. *Ringkang: Kajian Seni Tari dan Pendidikan Seni Tari*, 4(2), 309-321. <https://doi.org/10.17509/ringkang.v4i2.74383>.
- Langer, E. J. (1997). *The Power of Mindful Learning*. Addison-Wesley.
- Mariani, Y., Pasaribu, M. B., Alzura, M., Puspita, S. D., Cahyaningrum, W., Witri, G., & Dasrianti, H. (2025). PENINGKATAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK MELALUI PENDEKATAN *DEEP LEARNING* PADA MATA PELAJARAN IPAS MATERI KEGIATAN EKONOMI KELAS VA SDN 35 PEKANBARU. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 306-315. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24870>.
- Mashuri, A., & Yudasari, N. N. (2024). Pengaruh *Mindful Learning* terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Matematika di MAN 2 Magetan. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(04), 480-486. <https://doi.org/10.57008/jjp.v4i04.1132>.
- Mislah Mislah., M Syaipul Hayat., Joko Siswanto., (2024). Profil Kreativitas dan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa dalam Pembelajaran Fisika di Madrasah Aliyah. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7288>
- Pratama, R. A., Artha, A. S. P., & Abidin, N. Z. (2024). Efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan di Indonesia (2000-2024): Sebuah studi meta analisis. *Primatika: Pendidikan Matematika*, 13(2), 77-92. <https://doi.org/10.30872/primatika.v13i2.4483>.
- Putri, F. D. V., Yuandana, T., & Fitriyono, A. (2022). Analisis Kreativitas Tari Kreasi Balap Kadhu'(Karung) Di Sanggar Tari Tarara Bangkalan. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 9(1), 65-72. <https://doi.org/10.21107/PGPAUDTRUNOJOYO.V9I1.13556>
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). *The Standard Definition of Creativity*. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92-96. <https://doi.org/10.1080/10400419.2012.650092>.
- Santi, S., Andriyaningsih, A., Seneru, W., Burmansah, B., Luwiha, L., Pratama, A. S., & Suryanadi, J. (2024). *Mindful Learning: Mindfulness Practice Matters for Students on the Quality of Learning in the Classroom*. In *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series* (Vol. 8, No. 2, pp. 53-61). <https://doi.org/10.20961/ijsascs.v8i2.95098>.
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214-1219. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630>.
- Saputro, U. G., Suyitno, I., Basuki, I. A., & Kusumaningrum, S. R. (2024). Pengaruh *Mindfulness*

terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar.
Didaktika: Jurnal Kependidikan, 13(2), 1861- 1870.
<https://doi.org/10.58230/27454312.696>.

Setiawati, I., & Rahayu, T. (2019). Meningkatkan Kreativitas Dengan Menggunakan Model Pembelajaran *Creative Problem Solving* Pada Mata Pelajaran Seni Tari Di Sma Negeri 1 Percut Sei Tuan. *Gesture*, 2301, 5799.
<https://doi.org/10.24114/SENITARI.V8I1.13191>

Sabaria, R., & Budiman, A. (2022). Pembelajaran Blanded Berbasis Aplikasi Edmodo: Studi Penerapan Pembelajaran Virtual Dalam Perkuliahan Tari Pendidikan. *Mudra Jurnal Seni Budaya*, 37(1), 98–107. <https://doi.org/10.31091/mudra.v37i1.1766>

Torrance, E. P. (1966). *The Torrance Tests of Creative Thinking-Norms—Technical Manual Research Edition*. Princeton, NJ: Personnel Press.