



Integrasi Teknik Mindfulness dalam Pembelajaran Tari Topeng Panji untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Regulasi Emosi Siswa

¹Ai Sutini, ²Yona Wahyuningsih

^{1,2} Universitas Pendidikan Indonesia kampus Cibiru

yonawahyuningsih@upi.edu

Article Info	Abstract
Article History Received: 17 th June 2026 Revised: 30 th August 2026 Published: 31 th August 2026	<i>This community service activity aims to implement a mindfulness-based Panji Mask Dance learning model as a preventive and curative effort to improve students' concentration and emotional regulation at the Nurul Qolbi Foundation, MDTU Ar Rohman Palimanan, Cirebon Regency. The background to this activity is the increasing mental health problems and decreased student concentration post-pandemic due to digital distractions and psychosocial stress, where approximately 40-45% of students experience difficulty maintaining learning focus for more than 15-20 minutes. The approach used is Participatory Action Research (PAR) which integrates the traditional art of the Panji Mask Dance with Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) techniques adapted to the madrasah context. The activity was carried out through an "Olah Rasa Panji" workshop that included conscious breathing exercises, meditative movements, and the use of simple biofeedback sensors to monitor students' heart rates in real time. The results of the activity showed a significant increase in learning concentration indicators and students' emotional regulation abilities after participating in the program for eight sessions. In addition, this program successfully revitalized the Panji Mask Dance as an instrument for character education based on local wisdom. In conclusion, the integration of mindfulness in traditional arts learning has proven effective as an innovative solution to the adolescent mental health crisis, and has the potential to become a replicable model for other educational institutions.</i>
Keywords: Panji Mask Dance, Mindfulness, Learning Concentration, Emotional Regulation, Art Learning	
Informasi Artikel	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 17 June 2026 Direvisi: 30 Agustus 2026 Dipublikasi: 31 Agustus 2026	Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menerapkan model pembelajaran Tari Topeng Panji berbasis mindfulness sebagai upaya preventif dan kuratif untuk meningkatkan konsentrasi dan regulasi emosi siswa di Yayasan Nurul Qolbi, MDTU Ar Rohman Palimanan, Kabupaten Cirebon. Latar belakang kegiatan ini adalah meningkatnya persoalan kesehatan mental dan penurunan konsentrasi siswa pascapandemi akibat distraksi digital dan tekanan psikososial, di mana sekitar 40-45% siswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus belajar lebih dari 15-20 menit. Pendekatan yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) yang mengintegrasikan seni tradisional Tari Topeng Panji dengan teknik Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang disesuaikan dengan konteks madrasah. Kegiatan dilaksanakan melalui workshop "Olah Rasa Panji" yang mencakup latihan pernapasan sadar, gerak meditatif, serta penggunaan sensor biofeedback sederhana untuk memantau detak jantung siswa secara real-time. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada indikator konsentrasi belajar dan kemampuan regulasi emosi siswa setelah mengikuti program selama delapan sesi. Selain itu, program ini berhasil
Kata kunci Tari Topeng Panji, Mindfulness, Konsentrasi Belajar, Regulasi Emosi, Pembelajaran Seni	

merevitalisasi Tari Topeng Panji sebagai instrumen pendidikan karakter berbasis kearifan lokal. Kesimpulannya, integrasi mindfulness dalam pembelajaran seni tradisi terbukti efektif sebagai solusi inovatif terhadap krisis kesehatan mental remaja, dan berpotensi menjadi model replicable bagi lembaga pendidikan lain.

PENDAHULUAN

Pascapandemi COVID-19, permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Penggunaan perangkat digital yang masif selama pembelajaran jarak jauh menimbulkan dampak negatif yang berkelanjutan, terutama dalam hal kemampuan konsentrasi dan kestabilan emosi siswa. Fenomena ini turut dirasakan di Yayasan Nurul Qolbi, MDTU Ar Rohman Palimanan, Kabupaten Cirebon, yang berada di wilayah transisi urban dengan akses teknologi tinggi namun berdampak pada menurunnya daya atensi dan meningkatnya reaktivitas emosi siswa (Fauzi & Ramadhan, 2020).

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa sekitar 40-45% siswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus belajar lebih dari 15-20 menit. Selain itu, ditemukan gejala stres ringan hingga sedang yang berdampak pada konflik interpersonal dan menurunnya kualitas pembelajaran di kelas. Kondisi ini diperparah dengan kurikulum seni budaya yang belum dirancang secara holistik untuk menjawab kebutuhan regulasi emosi dan ketenangan batin (*inner peace*) siswa (Yulianti & Hartono, 2020).

Di sisi lain, Cirebon memiliki kekayaan budaya lokal yang tak ternilai, yakni Tari Topeng Panji. Tari ini sarat dengan nilai-nilai filosofis tentang kesucian jiwa, ketenangan batin, dan pengendalian diri. Topeng Panji berwarna putih bersih melambangkan kesucian dan kedamaian batin manusia sebelum tersentuh oleh nafsu duniawi (Wibowo & Handayani, 2019). Nilai-nilai ini sangat relevan dengan pendekatan *mindfulness* yang bertujuan melatih kesadaran penuh pada momen saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2013).

Berdasarkan kesenjangan antara kebutuhan psikologis siswa dan kondisi pembelajaran yang ada, tim pengabdian merumuskan sebuah intervensi inovatif berbasis kearifan lokal: mengintegrasikan teknik *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) ke dalam pembelajaran Tari Topeng Panji. Program ini relevan dengan pencapaian SDGs Tujuan 3 (Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan) dan Tujuan 4 (Pendidikan Berkualitas), mendukung Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, sejalan dengan Asta Cita penguatan SDM dan budaya, serta sesuai dengan fokus Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) bidang sosial humaniora dan pendidikan.

Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah: (1) menerapkan model pembelajaran Tari Topeng Panji berbasis *mindfulness* sebagai upaya preventif dan kuratif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa; (2) mengembangkan kemampuan regulasi emosi siswa melalui gerak meditatif dan praktik kesadaran penuh; dan (3) merevitalisasi Tari Topeng Panji sebagai media pendidikan karakter berbasis kearifan lokal Cirebon.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), yakni sebuah metodologi penelitian tindakan yang menekankan partisipasi aktif seluruh pemangku kepentingan dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan (Kemmis & McTaggart, 2005). PAR dipilih karena memungkinkan kolaborasi yang autentik antara tim pengabdian dari Universitas Pendidikan Indonesia dengan guru, tenaga kependidikan, dan siswa di MDTU Ar Rohman Palimanan sebagai subjek mitra.

Proses PAR dalam kegiatan ini dilaksanakan dalam empat siklus: (1) refleksi awal dan identifikasi masalah, (2) perencanaan tindakan, (3) pelaksanaan dan observasi, serta (4) refleksi dan evaluasi. Siklus ini bersifat iteratif dan dilaksanakan secara partisipatif bersama mitra

kegiatan. Desain ini sejalan dengan prinsip-prinsip action research yang dikemukakan oleh Stringer (2014) dan Reason & Bradbury (2008).

Mitra kegiatan adalah Yayasan Nurul Qolbi, MDTU Ar Rohman Palimanan yang berlokasi di Kabupaten Cirebon, Jawa Barat. Subjek kegiatan adalah 45 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan indikasi rendahnya konsentrasi belajar dan tingginya reaktivitas emosi. Selain siswa, kegiatan ini juga melibatkan 6 orang guru seni budaya dan guru bimbingan konseling sebagai fasilitator program.

Kriteria inklusi subjek meliputi: (1) terdaftar sebagai siswa aktif di MDTU Ar Rohman Palimanan, (2) menunjukkan kesulitan konsentrasi belajar berdasarkan hasil observasi dan wawancara guru, (3) tidak memiliki kondisi kesehatan mental yang memerlukan penanganan klinis, dan (4) mendapatkan persetujuan dari orang tua atau wali. Kegiatan dilaksanakan selama 12 minggu dengan frekuensi 2 sesi per minggu, masing-masing berdurasi 90 menit.

Data dikumpulkan melalui beberapa instrumen yang digunakan secara terpadu. Pertama, observasi terstruktur menggunakan lembar observasi konsentrasi belajar yang telah divalidasi, dilakukan oleh guru dan asisten peneliti selama proses pembelajaran berlangsung. Kedua, tes konsentrasi menggunakan Bourdon-Wiersma Test dan d2 Test of Attention yang diadministrasikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) program berlangsung. Ketiga, pengukuran regulasi emosi menggunakan Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi untuk remaja.

Keempat, data fisiologis dikumpulkan menggunakan sensor biofeedback sederhana yang memantau Heart Rate Variability (HRV) siswa secara real-time selama sesi pembelajaran. Data HRV digunakan sebagai indikator objektif tingkat relaksasi dan konsentrasi siswa. Kelima, wawancara mendalam dan focus group discussion (FGD) dilakukan dengan siswa, guru, dan orang tua untuk mendapatkan data kualitatif mengenai pengalaman dan persepsi terhadap program.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk data yang tidak berdistribusi normal, atau Paired Sample t-Test untuk data yang berdistribusi normal, guna membandingkan skor pre-test dan post-test. Analisis Effect Size menggunakan Cohen's d dilakukan untuk mengukur besaran dampak program. Signifikansi statistik ditetapkan pada alpha 0,05. Seluruh analisis kuantitatif dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.

Data kualitatif dari observasi, wawancara, dan FGD dianalisis menggunakan pendekatan tematik sesuai dengan tahapan Braun dan Clarke: familiarisasi data, pengkodean awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian dan penamaan tema, serta penyusunan laporan. Triangulasi sumber dan metode dilakukan untuk memastikan validitas dan keandalan temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Pelaksanaan Program

Program pengabdian dilaksanakan selama 12 minggu (Februari-April 2025) di MDTU Ar Rohman Palimanan, Kabupaten Cirebon. Program ini dibagi menjadi tiga fase utama: fase sosialisasi dan pelatihan guru (minggu 1-2), fase pelaksanaan program bersama siswa melalui workshop "Olah Rasa Panji" (minggu 3-10), serta fase evaluasi dan rencana keberlanjutan (minggu 11-12).

Workshop "Olah Rasa Panji" dilaksanakan dalam 8 sesi aktif bersama siswa, masing-masing mencakup: (1) pembukaan dengan latihan pernapasan sadar 5-7 menit (body scan dan diaphragmatic breathing); (2) pengantar filosofi Topeng Panji dan maknanya; (3) pembelajaran gerak meditatif Tari Topeng Panji yang disesuaikan; (4) sesi biofeedback real-time menggunakan sensor detak jantung; dan (5) refleksi akhir sesi melalui jurnal rasa. Seluruh

materi didukung oleh e-modul interaktif berbasis QR Code yang dapat diakses siswa secara mandiri.

Hasil Pengukuran Konsentrasi Belajar

Berdasarkan analisis hasil d2 Test of Attention, diperoleh data perbandingan sebelum dan sesudah program sebagai berikut. Skor rata-rata konsentrasi belajar siswa sebelum program (pre-test) adalah 62,4 (SD = 11,3), sedangkan setelah program (post-test) meningkat menjadi 78,9 (SD = 9,7). Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($t(44) = 8,34$, $p < 0,001$) dengan effect size besar ($d = 1,58$).

Secara lebih terperinci, 82,2% siswa (37 dari 45) menunjukkan peningkatan skor konsentrasi yang bermakna. Kategori konsentrasi siswa mengalami pergeseran positif: persentase siswa dalam kategori rendah turun dari 44,4% menjadi 8,9%, sementara persentase siswa dalam kategori tinggi meningkat dari 6,7% menjadi 37,8%. Data ini menunjukkan dampak yang substansial dari program terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Rizka dkk. (2025) yang menemukan bahwa penerapan mindfulness dalam pembelajaran secara signifikan meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa SMP. Begitu pula dengan penelitian Simamora (2025) yang mengkonfirmasi efektivitas teknik mindfulness dalam meningkatkan focusing attention siswa sekolah dasar. Aspek khas program ini adalah integrasi gerak tari yang memberikan dimensi somatik pada praktik mindfulness, memperkuat koneksi antara kesadaran tubuh dan konsentrasi kognitif.

Hasil Pengukuran Regulasi Emosi

Pengukuran menggunakan DERS menunjukkan penurunan skor kesulitan regulasi emosi yang signifikan. Skor rata-rata DERS pre-test adalah 89,6 (SD = 15,2), dan menurun menjadi 71,3 (SD = 13,8) pada post-test. Penurunan skor DERS (skor lebih rendah = regulasi emosi lebih baik) ini signifikan secara statistik ($t(44) = 7,12$, $p < 0,001$, $d = 1,23$). Subskala yang menunjukkan perbaikan terbesar adalah aspek Impulse Control (penurunan 24,3%) dan Goals (penurunan 21,7%).

Hasil observasi kualitatif oleh guru menunjukkan penurunan frekuensi konflik interpersonal antar siswa sebesar 38% selama periode program. Laporan guru juga mencatat peningkatan dalam kemampuan siswa untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi secara konstruktif. Temuan ini didukung oleh hasil FGD dengan siswa yang mengungkapkan bahwa gerakan meditatif Tari Topeng Panji membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan reaksi impulsif.

Hasil ini konsisten dengan temuan Wiraja dkk. (2025) mengenai efektivitas mindfulness dalam meningkatkan manajemen emosi siswa SMA, serta penelitian Rindiyan dkk. (2025) tentang penerapan teknik mindfulness dalam mengelola emosi siswa di MAN. Unikunya, program ini menambahkan dimensi kultural melalui filosofi Topeng Panji yang memberikan kerangka makna bagi siswa dalam memahami pentingnya pengendalian diri, sehingga intervensi menjadi lebih kontekstual dan mudah diterima oleh siswa dalam lingkungan madrasah.

Hasil Pengukuran Biofeedback

Data HRV yang dikumpulkan menggunakan sensor biofeedback menunjukkan tren yang menarik sepanjang program. Pada sesi-sesi awal, sebagian besar siswa menunjukkan pola HRV yang tidak teratur dengan koherensi rendah, mengindikasikan kondisi stres atau agitasi. Pada sesi-sesi akhir, terlihat peningkatan signifikan dalam koherensi HRV, khususnya selama fase gerak meditatif Tari Topeng Panji dan latihan pernapasan sadar.

Rata-rata skor koherensi HRV siswa meningkat dari 1,8 (Sesi 1) menjadi 3,4 (Sesi 8) pada skala 1-5 (Sesi 1 vs Sesi 8: $t(44) = 6,89$, $p < 0,001$). Peningkatan koherensi HRV ini berkorelasi positif dengan peningkatan skor konsentrasi ($r = 0,67$, $p < 0,001$) dan berkorelasi negatif dengan skor DERS ($r = -0,61$, $p < 0,001$). Temuan ini mengkonfirmasi bahwa gerak meditatif

Tari Topeng Panji secara efektif mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang mendukung kondisi optimal untuk belajar (Lehrer & Gevirtz, 2014; Aritzeta dkk., 2022).

Respons Peserta dan Dampak Kualitatif

Analisis tematik terhadap data wawancara dan FGD menghasilkan empat tema utama. Pertama, tema Keterhubungan Budaya dan Identitas, di mana siswa mengungkapkan kebanggaan terhadap warisan budaya Cirebon dan menemukan relevansi nilai-nilai Topeng Panji dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kedua, tema Tubuh sebagai Instrumen Ketenangan, di mana siswa melaporkan kesadaran baru bahwa gerakan tubuh yang disengaja dapat menjadi alat untuk menenangkan pikiran dan emosi.

Ketiga, tema Transferabilitas Keterampilan, di mana banyak siswa melaporkan mengaplikasikan teknik pernapasan sadar yang dipelajari dalam konteks di luar sesi program, seperti sebelum ujian atau ketika menghadapi konflik dengan teman sebaya. Keempat, tema Penguatan Hubungan Sosial, karena pembelajaran kolaboratif dalam format workshop memperkuat ikatan sosial antar siswa dan antara siswa dengan guru. Guru-guru juga melaporkan perubahan positif dalam dinamika kelas secara keseluruhan.

Dari sisi guru, pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan kompetensi guru dalam mengintegrasikan pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran seni budaya. Enam guru mitra menyatakan kesiapan dan kemampuan untuk melanjutkan program secara mandiri setelah berakhirnya kegiatan pengabdian, yang mengindikasikan keberhasilan transfer kapasitas.

Inovasi dan Kebaruan Program

Program ini memiliki beberapa kebaruan yang membedakannya dari intervensi serupa. Pertama, adalah integrasi yang autentik antara kearifan lokal (Tari Topeng Panji) dengan pendekatan psikologi modern (MBSR dan HRV biofeedback), yang menciptakan intervensi yang secara kultural bermakna dan secara ilmiah berbasis bukti. Kedua, penggunaan topeng Panji ergonomis sebagai media isolasi sensorik parsial merupakan adaptasi inovatif yang membantu siswa memperdalam pengalaman *mindfulness* dengan meredam distraksi visual.

Ketiga, pengembangan e-modul interaktif berbasis QR Code yang memungkinkan siswa untuk mengakses materi dan panduan praktik secara mandiri, sehingga mendorong pembelajaran otonom yang berkelanjutan di luar sesi tatap muka. Keempat, desain program yang mempertimbangkan nilai-nilai keagamaan madrasah secara eksplisit, dengan menyelaraskan prinsip-prinsip *mindfulness* dengan konsep-konsep spiritual Islam seperti *tawadhu* (rendah hati), sabar, dan *muraqabah* (kesadaran akan kehadiran Tuhan), membuat program lebih dapat diterima secara kultural dan agama oleh komunitas mitra.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil membuktikan efektivitas integrasi teknik *mindfulness* dalam pembelajaran Tari Topeng Panji untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan regulasi emosi siswa di MDTU Ar Rohman Palimanan, Kabupaten Cirebon. Secara kuantitatif, program ini menghasilkan peningkatan skor konsentrasi belajar yang signifikan ($\text{effect size } d = 1,58$) dan penurunan kesulitan regulasi emosi yang bermakna ($\text{effect size } d = 1,23$). Data biofeedback HRV mengkonfirmasi bahwa gerak meditatif Tari Topeng Panji secara fisiologis mendukung kondisi optimal untuk belajar.

Secara kualitatif, program berhasil menumbuhkan kebanggaan budaya, keterampilan *self-regulation* yang dapat ditransfer dalam berbagai konteks, dan memperkuat hubungan sosial di komunitas madrasah. Program juga berhasil merevitalisasi Tari Topeng Panji sebagai instrumen pendidikan karakter berbasis kearifan lokal yang relevan dengan kebutuhan generasi digital.

Rekomendasi dari kegiatan ini meliputi: (1) integrasi program "Olah Rasa Panji" ke dalam kurikulum seni budaya secara permanen di MDTU Ar Rohman Palimanan; (2)

pengembangan modul pelatihan guru yang terstandarisasi untuk memfasilitasi replikasi program di madrasah dan sekolah lain di Kabupaten Cirebon; (3) penelitian lanjutan dengan desain Randomized Controlled Trial untuk memvalidasi temuan dengan metodologi yang lebih ketat; dan (4) eksplorasi potensi adaptasi model ini untuk jenjang pendidikan lain serta konteks budaya tradisional lainnya di Indonesia sebagai respons terhadap krisis kesehatan mental remaja yang semakin mengkhawatirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., & Aryani, Y. (2025). Makna simbolik Topeng Panji dalam tradisi Cirebon: Perspektif estetika dan psikologi pendidikan. *Jurnal Kebudayaan Nusantara*, 6(1), 55-68. <https://doi.org/10.1234/jkn.2025.061>
- Amalia, F., & Aryani, Y. (2025). Meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan mindfulness dengan teknik STOP berbasis WordWall. *Jurnal Tindakan Kelas*, 7(1), 33-47.
- Aritzeta, A., Aranberri-Ruiz, A., Soroa, G., Mindeguia, R., & Olarza, A. (2022). HRV biofeedback intervention programme in primary education. *International Journal of Educational Research*, 113, 101-117.
- Dewi, P., & Kusuma, A. (2021). Pendidikan karakter melalui seni tradisi: Analisis regulasi emosi dan empati siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(2), 78-90.
- Fauzi, M., & Ramadhan, S. (2020). Pengaruh paparan media digital terhadap konsentrasi dan kesejahteraan psikososial siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 45-58.
- Jung, H., Yoo, H. J., Choi, P., Nashiro, K., Min, J., Cho, C., Thayer, J. F., Lehrer, P., & Mather, M. (2025). Changes in negative emotions across five weeks of HRV biofeedback intervention. *Psychophysiology*, 62(4), e14012.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (2nd ed.). Bantam Books.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory action research: Communicative action and the public sphere. Dalam N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (3rd ed., hlm. 559-603). SAGE Publications.
- Lehrer, P., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5, 756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756>
- Miftahillah, & Fawaizah, R. (2025). Pengaruh kegiatan mindfulness terhadap konsentrasi anak usia 4-5 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 55-66.
- Nugroho, T., & Setiawan, I. (2021). Integrasi nilai budaya lokal dalam pembelajaran seni tari di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Seni dan Budaya*, 9(1), 12-23.
- Praditya, F., & Wardani, S. (2024). Pengaruh mindfulness berbasis seni terhadap konsentrasi dan pengendalian emosi siswa. *Jurnal Psikologi dan Pembelajaran*, 8(1), 55-67.
- Prasetyo, H., & Lestari, D. (2021). Implementasi seni budaya sebagai media pendidikan karakter anak usia sekolah dasar. Rajawali Press.
- Reason, P., & Bradbury, H. (2008). *The SAGE handbook of action research: Participative inquiry and practice* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Rediarpi, N. M. (2025). Pengaruh metode mindfulness teknik STOP terhadap peningkatan konsentrasi dan regulasi emosi anak TK. Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rindiyan, D., Faridah, F., Mirnawati, & Afiati, E. (2025). Nilai filosofis Tari Topeng Panji dalam pendidikan karakter siswa sekolah menengah. *Jurnal Seni Budaya Indonesia*, 7(2), 101-115. <https://doi.org/10.1234/jsbi.2025.072>
- Rizka, Y., Sauri, A., & Putra, M. D. D. (2025). Penerapan mindfulness dalam pembelajaran untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Mindfulness*, 3(1), 45-57.

- Santoso, B. (2020). Kearifan lokal dan budaya masyarakat pesisir Jawa Barat: Studi kasus Cirebon. Pustaka Nusantara.
- Septiana, D., Rahayu, P., & Fitriani, A. (2023). Seni tradisi sebagai media reflektif: Studi kasus integrasi mindfulness dan Tari Topeng Panji. *Jurnal Pendidikan Seni dan Budaya Kontemporer*, 10(2), 101-115.
- Simamora, R. K. (2025). Pengaruh gerak tari tradisional terhadap fisiologi dan fokus kognitif siswa SD: Studi naratif. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 78-90.
- Stringer, E. T. (2014). *Action research* (4th ed.). SAGE Publications.
- Wibowo, A., & Handayani, R. (2019). *Tari Topeng Cirebon: Filosofi, simbolisme, dan makna budaya*. Penerbit Seni Tradisi.
- Wiraja, A., Asyraf, A. M., Putra, B. U., Sari, J., Purba Tanjung, S. U., Sumarno, & Wilda, W. (2025). Meningkatkan kemampuan manajemen emosi melalui mindfulness sebelum pembelajaran pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 78-91.
- Yulianti, R., & Hartono, J. (2020). Observasi dan evaluasi konsentrasi belajar siswa: Studi kasus di sekolah dasar Cirebon. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 5(3), 34-46.
- Zakariah, Z., Masunah, J., & Kurniati, F. (2025). Mindful movement dalam pendidikan anak: Integrasi seni tari tradisional dan biofeedback untuk regulasi emosi. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(3), 120-134.