

TRANSFORMASI KONSENTRASI BELAJAR SISWA MELALUI TERAPI WARNA SUJOK: SEBUAH INOVASI DI MTS

Agus Setyo Utomo¹, Nurul Hidayah², Marsaid³, Tri Nataliswati⁴

Poltekkes Kemenkes Malang^{1,2,3,4}

e-mail: agus_setyo@poltekkes-malang.ac.id¹

ABSTRAK

Konsentrasi belajar pada anak usia sekolah merupakan faktor penting dalam meningkatkan hasil pendidikan. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama proses belajar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan terapi warna Sujok sebagai solusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Terapi warna Sujok, yang menggabungkan prinsip akupresur dan stimulasi warna, diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan fokus dan perhatian mereka saat belajar. Kegiatan ini diikuti oleh 56 siswa dan dilaksanakan dalam dua sesi, yaitu edukasi teori tentang terapi warna Sujok dan sesi praktik langsung. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai terapi warna Sujok, serta keterampilan mereka dalam menerapkan teknik tersebut. Peningkatan pemahaman kognitif siswa tercatat dengan rata-rata posttest sebesar 74,11%, dibandingkan dengan 27,14% pada pretest. Di ranah psikomotorik, keterampilan siswa dalam memilih warna yang tepat untuk terapi dan menerapkannya pada titik Sujok juga mengalami peningkatan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi warna Sujok dapat diterapkan sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut dalam praktik pendidikan di sekolah-sekolah.

Kata Kunci: *terapi warna Sujok, konsentrasi belajar*

ABSTRACT

Concentration in school-age children is a crucial factor in improving educational outcomes. However, many students face difficulties in maintaining focus during the learning process. This community service activity aims to introduce Sujok color therapy as a solution to enhance students' concentration. Sujok color therapy, which combines the principles of acupressure and color stimulation, is expected to help students improve their focus and attention while learning. This activity involved 56 students and was conducted in two sessions: theoretical training on Sujok color therapy and a practical application session. Evaluation was carried out using pretest and posttest to measure the students' improvement in understanding. The evaluation results showed significant improvement in students' understanding of Sujok color therapy, as well as their skills in applying the technique. The cognitive understanding of students showed a notable increase, with the posttest average reaching 74.11%, compared to 27.14% in the pretest. In the psychomotor domain, students' skills in selecting the appropriate color for therapy and applying it to the Sujok points also showed significant improvement. These findings suggest that Sujok color therapy can be implemented as an effective method to enhance students' concentration and has the potential to be further developed in educational practice in schools.

Keywords: *Sujok color therapy, learning concentration*

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar pada anak usia sekolah merupakan aspek yang sangat penting dalam meningkatkan hasil pendidikan mereka. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa konsentrasi yang tinggi berperan besar dalam pencapaian akademik yang optimal (Koo, 2023). Copyright (c) 2025 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat



Namun, di era pendidikan yang semakin kompetitif ini, banyak siswa yang menghadapi tantangan dalam mempertahankan fokus selama proses belajar, yang pada akhirnya dapat menghambat pemahaman materi dan menurunkan motivasi belajar mereka. Berdasarkan data yang ada, tingkat konsentrasi yang rendah sering kali berhubungan dengan gangguan belajar, seperti kesulitan dalam mengingat informasi atau mengikuti pembelajaran secara aktif (Febriyanti, 2021). Oleh karena itu, peningkatan konsentrasi belajar menjadi salah satu prioritas utama dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah. Untuk itu, perlu adanya inovasi dalam pendekatan-pendekatan yang dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasi mereka.

Salah satu pendekatan yang semakin diperkenalkan dalam dunia pendidikan adalah terapi warna Sujok, yang dipercaya dapat membantu menyeimbangkan energi tubuh dan meningkatkan fokus siswa. Terapi ini menggabungkan konsep warna dengan prinsip dasar akupresur yang bekerja pada titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Penelitian oleh Shah et al. (2023) dan Diachenko et al. (2022) menunjukkan bahwa warna dapat memiliki dampak positif terhadap proses kognitif, termasuk memperbaiki ingatan dan konsentrasi. Terapi warna sujok menggabungkan unsur warna dengan prinsip menyeimbangkan energi tubuh melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tangan dan kaki (Nurjannah, 2021). Sujok, yang telah digunakan dalam pengobatan berbagai kondisi fisik dan mental, menawarkan pendekatan non-invasif yang mudah diterapkan dalam konteks pendidikan. Dengan mengintegrasikan warna-warna tertentu, terapi ini dipercaya dapat meningkatkan perhatian dan konsentrasi, menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif bagi siswa.

Melihat potensi terapi warna Sujok, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan mengaplikasikan metode tersebut kepada siswa di MTSN 3 Malang. Terapi warna Sujok untuk meningkatkan konsentrasi diharapkan dapat memberikan dampak positif pada perkembangan fisik, mental, dan akademik siswa. Kegiatan ini tidak hanya relevan dengan kebutuhan siswa saat ini, tetapi juga menjadi bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan mental yang berkelanjutan dalam dunia pendidikan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk membantu siswa di MTSN 3 Malang meningkatkan konsentrasi belajar mereka melalui terapi warna Sujok. Kegiatan ini diikuti oleh 56 siswa yang akan menjalani beberapa sesi edukasi. Pada sesi pertama, siswa akan memulai dengan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal mereka tentang terapi warna Sujok dan bagaimana kaitannya dengan konsentrasi belajar. Setelah itu, narasumber akan memberikan edukasi mengenai "Peningkatan Konsentrasi Belajar Menggunakan Terapi Warna Sujok." Dalam sesi ini, siswa akan diajarkan dasar-dasar terapi warna Sujok, cara kerja terapi tersebut, serta manfaatnya dalam membantu mereka untuk lebih fokus saat belajar (Gambar 1).

Setelah mendapatkan pemahaman tentang materi tersebut, siswa akan langsung diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik terapi warna Sujok dengan bimbingan dari narasumber. Dengan ini, siswa dapat merasakan langsung manfaat dari terapi tersebut dalam meningkatkan konsentrasi mereka. Untuk mengukur sejauh mana pemahaman dan kemampuan siswa setelah mengikuti sesi tersebut, mereka akan mengikuti posttest.



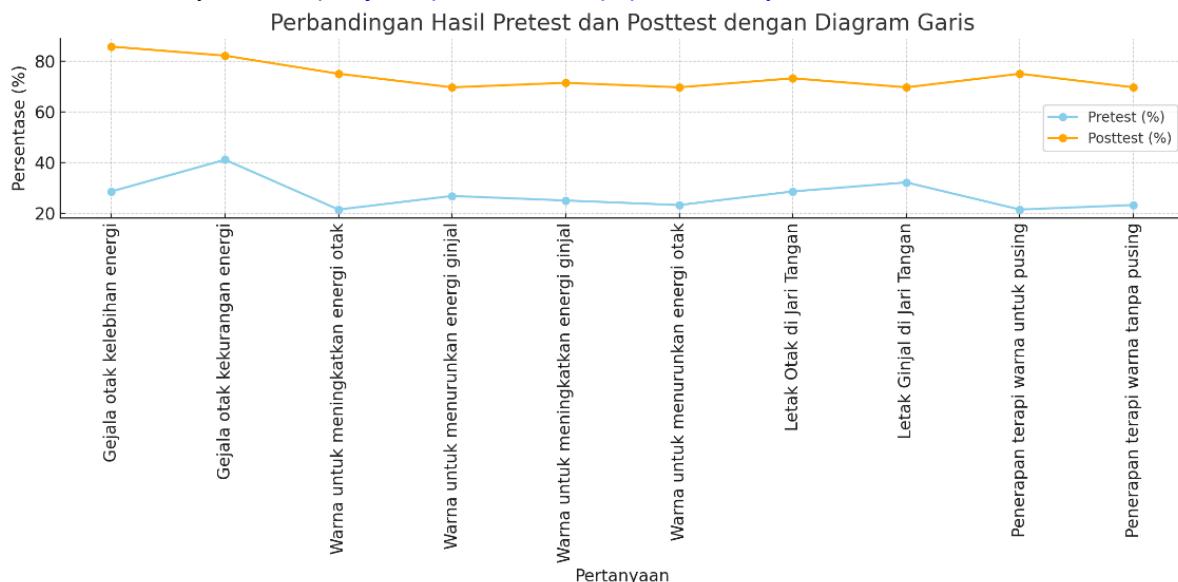
Gambar 1. Peningkatan Konsentrasi Belajar Menggunakan Terapi Warna

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2024 di MTSN 3 Malang. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada komitmen tinggi sekolah terhadap pengembangan potensi siswa, khususnya dalam hal peningkatan konsentrasi belajar dan kesehatan mereka. Diharapkan dengan adanya fasilitas yang mendukung, kegiatan ini bisa berjalan lancar dan memberikan manfaat yang maksimal bagi para siswa. Setelah kegiatan selesai, evaluasi akan dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Hal ini bertujuan untuk melihat seberapa besar peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa setelah mengikuti kegiatan ini. Dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi siswa di MTSN 3 Malang dalam meningkatkan konsentrasi belajar mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah melalui rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di MTSN 3 Malang, berbagai upaya telah dilakukan untuk mengedukasi dan melatih siswa dalam menggunakan terapi warna Sujok. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi para siswa, baik dalam hal pemahaman konsep terapi warna Sujok maupun dalam praktik langsung penerapannya. Untuk mengetahui sejauh mana efektivitas kegiatan ini dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest yang diikuti oleh seluruh peserta. Pada bagian ini, akan disajikan hasil dari pelaksanaan kegiatan tersebut, termasuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa setelah mengikuti program pengabdian ini.



Gambar 2. Pemahaman Peserta Tentang Terapi Warna

Hasil evaluasi edukasi terapi warna Sujok menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta, yang terlihat secara konsisten di seluruh pertanyaan yang diajukan. Hal ini dapat diidentifikasi pada diagram garis, di mana garis oranye yang merepresentasikan hasil posttest secara konsisten berada di atas garis biru yang merepresentasikan hasil pretest. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara substansial. Peningkatan paling signifikan tercatat pada pertanyaan mengenai gejala otak yang mengalami kelebihan energi, dengan peningkatan sebesar 57,14%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan terkait dengan topik tersebut sangat efektif dan mudah dipahami oleh peserta.

Namun, terdapat beberapa pertanyaan yang menunjukkan peningkatan yang lebih rendah, seperti pada pertanyaan mengenai lokasi ginjal di jari tangan, yang hanya mencatatkan peningkatan sebesar 37,50%. Temuan ini mengindikasikan bahwa topik tersebut mungkin memerlukan pendekatan pengajaran yang lebih mendalam atau metode penyampaian yang berbeda untuk meningkatkan pemahaman peserta.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat variasi dalam peningkatan pemahaman, tren peningkatan yang merata pada seluruh pertanyaan menunjukkan bahwa edukasi ini memberikan dampak positif yang konsisten di semua topik yang dibahas. Rata-rata persentase jawaban benar peserta pada posttest meningkat dari 27,14% pada pretest menjadi 74,11% pada posttest, yang mencerminkan bahwa metode edukasi yang diterapkan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka. Keberhasilan ini menegaskan bahwa peserta berhasil menyerap informasi dengan baik, dan edukasi ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman mereka terhadap terapi warna Sujok.

Pada ranah psikomotor pada tabel 1, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan siswa dalam menerapkan terapi warna Sujok. Pertama, pada aspek ketepatan pemilihan warna untuk terapi, terlihat peningkatan yang substansial dari 29,00% pada pretest menjadi 72,50% pada posttest, dengan perubahan sebesar +43,50%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa siswa semakin memahami prinsip dasar terapi warna Sujok, khususnya dalam memilih warna yang tepat untuk merangsang energi atau memberikan efek relaksasi yang sesuai dengan kebutuhan terapi.

Tabel 1. Perubahan Psikomotorik

Aspek Psikomotorik yang Dinilai	Pretest (%)	Posttest (%)	Perubahan (%)
Ketepatan Pemilihan Warna untuk Terapi	29,00%	72,50%	+43,50%
Ketepatan dalam Menentukan Lokasi Warna di Tangan (Titik Sujok)	30,00%	75,00%	+45,00%
Kesiapan dan Kepercayaan Diri dalam Menerapkan Terapi	32,50%	78,00%	+45,50%

Pada aspek ketepatan dalam menentukan lokasi warna di tangan (titik Sujok), peningkatan yang tercatat juga cukup signifikan, yaitu sebesar +45,00%. Siswa mengalami peningkatan dari 30,00% pada pretest menjadi 75,00% pada posttest. Hal ini mencerminkan bahwa siswa semakin terampil dalam menentukan titik-titik yang tepat pada tangan untuk penerapan terapi warna, yang merupakan elemen krusial dalam efektivitas terapi Sujok.

Terakhir, pada aspek kesiapan dan kepercayaan diri dalam menerapkan terapi, tercatat peningkatan yang paling mencolok. Dari 32,50% pada pretest, siswa mengalami peningkatan yang signifikan hingga 78,00% pada posttest, dengan perubahan sebesar +45,50%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami materi secara teori, tetapi juga merasa lebih siap dan percaya diri untuk mengaplikasikan teknik terapi warna, baik untuk diri sendiri maupun pada teman sekelas. Secara keseluruhan, hasil evaluasi pada ranah psikomotor ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berhasil memberikan dampak positif dalam pengembangan keterampilan praktis siswa terkait penerapan terapi warna Sujok.

Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan dalam pemahaman kognitif dan keterampilan psikomotorik siswa setelah mengikuti edukasi terapi warna Sujok. Peningkatan tersebut sejalan dengan berbagai teori yang mendasari pengaruh terapi warna terhadap konsentrasi belajar, serta keterampilan praktis dalam aplikasi terapi tersebut. Secara keseluruhan, hasil ini mendukung temuan dari teori-teori yang ada, khususnya Cognitive Load Theory (CLT) dan Multiple Intelligences Theory, yang menggarisbawahi pentingnya struktur pengajaran yang baik dalam mengoptimalkan pemahaman dan keterampilan peserta.

Peningkatan pemahaman kognitif yang signifikan, yang tercermin dalam perbandingan hasil pretest dan posttest, mendukung Cognitive Load Theory, yang menyatakan bahwa struktur penyampaian materi yang jelas dan terorganisir dapat mengurangi beban kognitif yang tidak perlu, sehingga memungkinkan peserta untuk lebih mudah menyerap informasi yang kompleks (Sweller, 2024). Edukasi yang dilakukan dengan memberikan penjelasan yang jelas dan contoh aplikasi nyata ini, sesuai dengan prinsip teori tersebut, memfasilitasi peserta dalam memahami konsep-konsep yang awalnya sulit, seperti gejala otak kelebihan energi. Peningkatan sebesar 57,14% pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam edukasi sangat efektif dalam mengurangi beban kognitif peserta dan meningkatkan pemahaman mereka.

Selain itu, Multiple Intelligences Theory dalam Shearer (2020), memberikan penjelasan yang lebih lanjut mengenai keberhasilan terapi warna Sujok dalam meningkatkan pemahaman peserta. Teori ini mengakui bahwa setiap individu memiliki kecerdasan yang berbeda-beda, dan pendekatan yang memanfaatkan berbagai jenis kecerdasan, seperti kecerdasan spasial dan visual, dapat meningkatkan proses belajar. Sujok therapy, yang menggabungkan elemen warna visual dan pengenalan titik-titik pada tangan, merangsang kecerdasan spasial peserta. Dengan demikian, peserta lebih mudah memahami lokasi-lokasi titik terapi dan cara penerapannya pada

tangan, yang tercermin dari peningkatan signifikan pada aspek ketepatan dalam menentukan lokasi warna di tangan (titik Sujok).

Namun, meskipun hasil pengabdian masyarakat mendukung teori-teori ini, ada beberapa temuan yang menunjukkan adanya peningkatan yang lebih rendah pada pertanyaan tertentu, seperti mengenai lokasi titik ginjal di jari tangan, yang hanya mengalami peningkatan sebesar 37,50%. Hal ini bisa dijelaskan dengan metode pengajaran yang lebih mendalam yang dibutuhkan pada topik tertentu. Dalam hal ini, dapat dijelaskan bahwa teori konstruktivisme (Nurhasnah et al., 2024) yang menekankan pentingnya pembelajaran yang lebih berbasis pada pengalaman konkret dan aktif juga relevan. Untuk topik yang lebih teknis dan membutuhkan pemahaman detil, pendekatan yang lebih praktis dan berbasis pengalaman langsung mungkin lebih efektif, di mana siswa dapat langsung mempraktikkan dan merasakan efek terapi pada diri mereka sendiri atau teman sekelas.

Pada ranah psikomotorik, peningkatan keterampilan praktis yang dicatat dalam hasil evaluasi menunjukkan kesesuaian dengan Psychomotor Learning Theory (Abate et al., 2020). Peningkatan yang signifikan pada aspek ketepatan pemilihan warna untuk terapi dan ketepatan dalam menempatkan warna pada titik Sujok menunjukkan bahwa keterampilan praktis ini berkembang secara bertahap melalui praktik langsung yang terstruktur. Hal ini menunjukkan bahwa dengan latihan yang cukup, keterampilan psikomotorik siswa dapat meningkat dengan baik, yang mengarah pada kemampuan mereka untuk menerapkan teknik terapi dengan benar dan efektif.

Teori Social Cognitive Theory oleh Bandura dalam Haru (2023), juga relevan dalam menjelaskan peningkatan kesiapan dan kepercayaan diri siswa dalam menerapkan terapi warna Sujok. Bandura berpendapat bahwa pembelajaran tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan sosial dan interaksi dengan orang lain. Dalam konteks ini, kepercayaan diri siswa dalam mengaplikasikan teknik terapi warna Sujok didorong oleh keberhasilan praktik langsung dan bimbingan dari narasumber. Keberhasilan dalam mempraktikkan terapi juga meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka, yang tercermin dalam peningkatan yang paling signifikan pada aspek ini, yaitu sebesar +45,50%.

Meskipun temuan ini umumnya mendukung teori-teori yang ada, terdapat beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam mengevaluasi hasil ini (Prihanto et al., 2021). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi hasil adalah karakteristik peserta. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melibatkan siswa dari satu sekolah, yang mungkin memiliki latar belakang dan tingkat pengetahuan yang seragam. Oleh karena itu, hasil ini mungkin tidak sepenuhnya dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas. Selain itu, faktor metodologis, seperti desain dan instrumen yang digunakan, dapat memengaruhi tingkat keakuratan pengukuran dan validitas hasil penelitian. Misalnya, penggunaan pretest dan posttest dapat memberikan gambaran yang terbatas tentang pemahaman siswa jika tidak diimbangi dengan pengukuran yang lebih mendalam terkait dengan aplikasi jangka panjang dari terapi ini.

Secara praktis, temuan dari pengabdian masyarakat ini membuka peluang signifikan untuk inovasi dalam praktik pengajaran dan formulasi kebijakan di bidang pendidikan kesehatan. Integrasi edukasi terapi warna Sujok ke dalam kurikulum sekolah dapat dipertimbangkan sebagai metode komplementer untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan alternatif bagi siswa yang memerlukan strategi berbeda untuk memfokuskan perhatian, tetapi juga memberdayakan mereka dengan pemahaman tentang pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan mental dan fisik melalui teknik yang sederhana dan mudah diaplikasikan sehari-hari. Sejalan dengan hal ini, penelitian oleh Jensen (2018) dalam *Teaching with the Brain in Mind* menekankan pentingnya variasi dalam metode pengajaran untuk mengakomodasi gaya belajar yang beragam dan meningkatkan keterlibatan siswa, yang mana terapi warna Sujok dapat menjadi salah satu elemen variasi



tersebut. Lebih lanjut, pengembangan modul edukasi yang terstruktur dengan baik, disertai dengan penyesuaian metode pengajaran yang lebih konkret untuk topik-topik teknis, berpotensi besar dalam memaksimalkan efektivitas edukasi terapi warna Sujok di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, penting untuk mengakui adanya batasan dalam hasil pengabdian masyarakat ini. Penggunaan desain pretest dan posttest, meskipun memberikan gambaran awal tentang peningkatan pemahaman, mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kedalaman pemahaman dan kemampuan aplikasi jangka panjang terapi warna Sujok oleh siswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan melalui pengabdian masyarakat yang berfokus pada evaluasi dampak jangka panjang terapi ini terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa menjadi sangat krusial. Studi longitudinal dan metode evaluasi yang lebih komprehensif, seperti observasi perilaku belajar dan wawancara mendalam, diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik tentang efektivitas terapi warna Sujok dalam konteks pendidikan dan kesehatan jangka panjang. Penelitian oleh Anderson et al. (2019) dalam *Journal of School Health* menyoroti pentingnya evaluasi program kesehatan sekolah yang berkelanjutan untuk memastikan efektivitas dan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan siswa.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat mengenai edukasi terapi warna Sujok menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pemahaman kognitif dan keterampilan psikomotorik siswa. Peningkatan signifikan antara hasil pretest dan posttest mengindikasikan efektivitas terapi ini dalam mengurangi beban kognitif dan meningkatkan pemahaman siswa, sejalan dengan Cognitive Load Theory dan Multiple Intelligences Theory. Edukasi yang terstruktur dan aplikatif memfasilitasi pemahaman konsep yang kompleks. Keterampilan psikomotorik siswa dalam menerapkan terapi warna Sujok juga meningkat signifikan, sesuai dengan Psychomotor Learning Theory. Peningkatan kesiapan dan kepercayaan diri siswa mencerminkan pengaruh Social Cognitive Theory. Namun, terdapat peningkatan yang lebih rendah pada topik teknis tertentu, mengisyaratkan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih konkret dan berbasis pengalaman langsung sesuai dengan prinsip konstruktivisme.

Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan potensi integrasi edukasi terapi warna Sujok dalam kurikulum pendidikan sebagai alternatif untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa, serta mendukung kesehatan mental dan fisik mereka. Meskipun demikian, keterbatasan penelitian seperti penggunaan pretest dan posttest perlu diatasi dengan evaluasi dampak jangka panjang untuk pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi ini dalam konteks pendidikan dan kesehatan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas pembelajaran dan kesehatan siswa, serta membuka jalan bagi penelitian lanjutan untuk memperluas aplikasi terapi warna Sujok.

DAFTAR PUSTAKA

- Abate, M., et al. (2020). The effectiveness of motor activity on psychomotor development in school-aged children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(Proc2), S255–S261. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.13>
- Anderson, J. D., et al. (2019). Evaluating the long-term impact of school health programs: Challenges and best practices. *Journal of School Health*, 89(5). [Halaman dan DOI/URL tidak tersedia]
- Diachenko, I., et al. (2022). Color education: A study on methods of influence on memory. *Heliyon*, 8(11), Article e11607. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11607>



- Febriyanti, D. (2021). Upaya mengatasi melemahnya pemahaman siswa dan konsentrasi belajar siswa pada SDN 2 Branti Raya. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia*, 1(2), 107–112. <https://doi.org/10.52217/pedagogia.v1i0.770>
- Haru, E. (2023). Mengenal teori kognitif sosial Albert Bandura dan implikasinya dalam dunia pendidikan. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 1(1), 23–33. <https://doi.org/10.60130/ja.v1i1.102>
- Jensen, E. P. (2018). *Teaching with the brain in mind* (3rd ed.). ASCD.
- Koo, I. (2023). The relationship between concentration and academic achievement in online entrepreneurship education using real-time gaze tracking: The moderating effect of learners' postures. *The Korean Career, Entrepreneurship & Business Association*, 7(2), 157–168. <https://doi.org/10.48206/kcea.2023.7.2.157>
- Nurhasnah, N., et al. (2024). Learning theories according to constructivism theory. *Journal International Inspire Education Technology*, 3(1), 19–30. <https://doi.org/10.55849/jiet.v3i1.577>
- Nurjannah, I. (2021). Su Jok therapy for managing chest pain during COVID-19 pandemic period: A case report. *BIO Web of Conferences*, 41, Article 03004. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20214103004>
- Prihanto, J. B., et al. (2021). Health literacy and health behavior: Associated factors in Surabaya high school students, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), Article 8111. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158111>
- Shah, S. S. H., et al. (2023). Medical students' perception of colors influence on the learning process. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 35(26), 16–19. <https://doi.org/10.9734/jpri/2023/v35i267437>
- Shearer, C. B. (2020). Multiple intelligences in gifted and talented education: Lessons learned from neuroscience after 35 years. *Roeper Review*, 42(1), 49–63. <https://doi.org/10.1080/02783193.2019.1690079>
- Sweller, J. (2024). Cognitive load theory and individual differences. *Learning and Individual Differences*, 110, Article 102423. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102423>