

[Beranda](#) / [Arsip](#) / [Vol 5 No 2: Juni \(2026\)](#) / [Artikel](#)

Hubungan Mindfulness dan Konsentrasi terhadap Performa Akademik Mahasiswa

Muhammad Daffa Alghifari

Universitas Trisakti

Purnamawati Tjhin

Universitas Trisakti

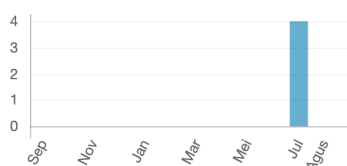
DOI: <https://doi.org/10.57250/ajpp.v5i2.2297>

Kata Kunci: mindfulness, konsentrasi, performa akademik, mahasiswa, indeks prestasi kumulatif

Abstrak

Prestasi akademik merupakan indikator penting keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan tinggi dan umumnya diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Berbagai faktor psikologis internal diyakini berkontribusi terhadap pencapaian akademik, termasuk mindfulness dan konsentrasi. Mindfulness merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari pengalaman saat ini secara sadar tanpa penilaian, sedangkan konsentrasi berkaitan dengan kemampuan mempertahankan perhatian pada tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mindfulness dan konsentrasi dengan performa akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang. Subjek penelitian terdiri atas 76 mahasiswa aktif Program Studi Teknik Sipil di Jakarta yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Mindfulness diukur menggunakan Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), konsentrasi diukur menggunakan Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia (SLCQ-I), dan performa akademik dinilai berdasarkan IPK kumulatif. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat mindfulness tinggi, tingkat konsentrasi sedang, dan performa akademik dengan kategori IPK tinggi ($\geq 2,75$). Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dan performa akademik mahasiswa ($p = 0,783$), maupun antara konsentrasi dan performa akademik ($p = 0,119$). Temuan ini mengindikasikan bahwa mindfulness dan konsentrasi tidak berasosiasi secara langsung dengan capaian akademik kumulatif mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa performa akademik mahasiswa dipengaruhi oleh faktor multidimensional yang lebih kompleks, sehingga mindfulness dan konsentrasi kemungkinan berperan sebagai faktor pendukung proses belajar, bukan sebagai prediktor langsung IPK. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau pendekatan intervensi disarankan untuk mengeksplorasi peran faktor psikologis lain yang dapat memediasi hubungan tersebut.

Unduhan



Biografi Penulis

Muhammad Daffa Alghifari, Universitas Trisakti

Muhammad Daffa Alghifari is a medical student whose research focuses on educational psychology and academic well-being among university students. The author has conducted quantitative research on mindfulness, concentration, and academic burnout, with particular attention to their relationship with academic performance. Current academic interests


 5.2.11 AJPP

Diterbitkan

2026-06-17

Cara Mengutip

Alghifari, M. D. ., & Tjhin, P. (2026). Hubungan Mindfulness dan Konsentrasi terhadap Performa Akademik Mahasiswa. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 5(2), 730-738.

<https://doi.org/10.57250/ajpp.v5i2.2297>

Format Sitasi Lainnya

Terbitan

[Vol 5 No 2: Juni \(2026\)](#)

Bagian

Artikel

Lisensi

Hak Cipta (c) 2026 Muhammad Daffa

Alghifari, Purnamawati Tjhin



Artikel ini berlisensi [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).

 OJS
 OPEN
 JOURNAL
 SYSTEMS


SERTIFIKAT SINTA 5 AJPP

CARA REGISTRASI

REGISTRASI

LOGIN



CARA MENGIRIM ARTIKEL

 SUBMIT YOUR PAPER

ADDITIONAL MENU

FOCUS AND SCOPE

EDITORIAL TEAM

REVIEWER

PEER REVIEW PROCESS

OPEN ACCESS STATEMENT

PUBLICATION ETHICS

AUTHOR GUIDELINES

AUTHOR FEES

INDEXING

[JOURNAL VISITORS](#)

Referensi

Almanasef, M., & Almaghaslah, D. (2024). The association between mindfulness, resilience, and academic achievement of pharmacy students in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1446460>

Alomari, H. (2023). Mindfulness and its relationship to academic achievement among university students. *Frontiers in Education*, 8.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1179584>

Bordbar, S., Ahmadinejad, P., Bahmaei, J., & Yusefi, A. R. (2024). The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability: a structural equation modeling approach. *BMC Medical Education*, 24(1), 1167. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06192-6>

Calma-Birling, D., & Gurung, R. A. R. (2017). Does A Brief Mindfulness Intervention Impact Quiz Performance? *Psychology Learning and Teaching*, 16(3), 323–335. <https://doi.org/10.1177/1475725717712785>

Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Defining Mindfulness: A Review of Existing Definitions and Suggested Refinements. In *Mindfulness*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02507-2>

Dvorak, M. (2024). Inhibitory control and academic achievement - a study of the relationship between Stroop Effect and university students' academic performance. *BMC Psychology*, 12(1), 498. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01984-3>

Gallen, C. L., Schaerlaeken, S., Younger, Jessica W., Younger, Jessica Wise, O'Laughlin, K. D., Anguera, J. A., Bunge, S. A., Ferrer, E. E., Hoeft, F., McCandliss, B. D., Mishra, J., Rosenberg-Lee, M., Gazzaley, A., Uncapher, M. R., & Gazzaley, A. (2023). Contribution of sustained attention abilities to real-world academic skills in children. *Scientific Reports*, 13(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-29427-w>

Girsang, I. V., Damayanti, K. G., Perangin-angin, J., et al. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa/i Jurusan Ekonomi Pembangunan FEB Universitas Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 144–156.
<https://doi.org/10.59603/niantanasikka.v2i1>

Hermana, P., Zuraida, & Suganda, L. A. (2021). Indonesian pre-service teachers' mindfulness, social emotional competence, and academic achievement. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1176–1184. <https://doi.org/10.11591/IJERE.V10I4.21272>

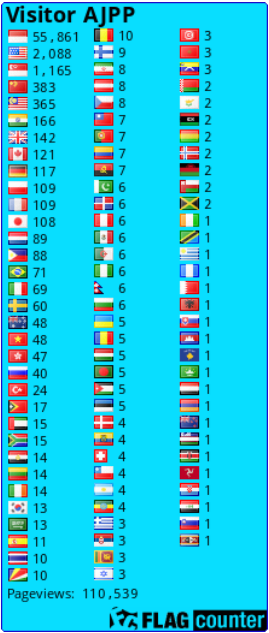
Hidayah, N. (2022). Hubungan mindfulness dan student engagement pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4. Retrieved from
<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>

Kuş, M. (2025). A meta-analysis of the impact of technology related factors on students' academic performance. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1524645>

Maiztegi-Kortabarria, J., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I., Espoz-Lazo, S., & Valdivia-Moral, P. (2024). Effect of an Active Break Intervention on Attention, Concentration, Academic Performance, and Self-Concept in Compulsory Secondary Education. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(3), 447–462.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe14030030>

Maynard, B. R., Solis, M. R., Miller, V. L., & Brendel, K. E. (2017). Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students. *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1–144.
<https://doi.org/10.4073/csr.2017.5>

Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>



ISSN BARCODE



Online ISSN

Print ISSN



kontak Kami

KERJASAMA:



TOOL:



Akun Sosial AJPP

Bahasa

Bahasa Indonesia

English

Ostermann, T., Pawelkiwitz, M., & Cramer, H. (2022). The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance of students measured by their GPA. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.961070>

Shi, Y., & Qu, S. (2021). Cognitive Ability and Self-Control's Influence on High School Students' Comprehensive Academic Performance. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783673>

Sörqvist, P., Dahlström, Ö., Karlsson, T., et al. (2016). Concentration: The neural underpinnings of how cognitive load shields against distraction. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, Article 221. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00221>

Wahab, R., Tjhin, P., & Istriana, E. (2024). Hubungan karakteristik mahasiswa dengan burnout akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Akta Trimedika*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v1i1.19206>

Yunita, M., & Lesmana, T. (2019). Mindfulness dan vigor dengan prestasi akademik pada mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 172–184. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>

Informasi

[Untuk Pembaca](#)

[Untuk Penulis](#)

[Untuk Pustakawan](#)

[Kirim Naskah](#)

INDEXING AND CITATION:



ARUS JURNAL PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN (AJPP)

Publisher:

Arden Jaya Publisher

E-ISSN: [2963-8933](#)

P-ISSN: XXXX-XXXX

Alamat Redaksi:

Jl. Bandara Haluoleo, Ambaipua, Ranomeeto, Kabupaten Konawe Selatan, Sulawesi Tenggara 93372

e-mail:

ardenjaya.ajpp@gmail.com

[KONTAK KAMI DI SINI...!!!](#)



This work is licensed under a <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Platform &
workflow by
OJS / PKP

Hubungan *Mindfulness* dan Konsentrasi terhadap Performa Akademik Mahasiswa

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Muhammad Daffa Alghifari Universitas Trisakti 030002200212@std.trisakti.ac.id +628128533281 Purnamawati Tjhin Universitas Trisakti purnamawati@trisakti.ac.id +6281311385925	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
© 2022 Arden Jaya Publisher All rights reserved	

Saran Penulisan Referensi:

Alghifari, M. D., & Tjhin, P. (2026). Hubungan *Mindfulness* dan Konsentrasi terhadap Performa Akademik Mahasiswa. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (2)730,-738.

Abstrak

Prestasi akademik merupakan indikator penting keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan tinggi dan umumnya diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Berbagai faktor psikologis internal diyakini berkontribusi terhadap pencapaian akademik, termasuk *mindfulness* dan konsentrasi. *Mindfulness* merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari pengalaman saat ini secara sadar tanpa penilaian, sedangkan konsentrasi berkaitan dengan kemampuan mempertahankan perhatian pada tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mindfulness* dan konsentrasi dengan performa akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang. Subjek penelitian terdiri atas 76 mahasiswa aktif Program Studi Teknik Sipil di Jakarta yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. *Mindfulness* diukur menggunakan Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ), konsentrasi diukur menggunakan Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia (SLCQ-I), dan performa akademik dinilai berdasarkan IPK kumulatif. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *mindfulness* tinggi, tingkat konsentrasi sedang, dan performa akademik dengan kategori IPK tinggi ($\geq 2,75$). Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan performa akademik mahasiswa ($p = 0,783$), maupun antara konsentrasi dan performa akademik ($p = 0,119$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *mindfulness* dan konsentrasi tidak berasosiasi secara langsung dengan capaian akademik kumulatif mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa performa akademik mahasiswa dipengaruhi oleh faktor multidimensional yang lebih kompleks, sehingga *mindfulness* dan konsentrasi kemungkinan berperan sebagai faktor pendukung proses belajar, bukan sebagai prediktor langsung IPK. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau pendekatan intervensi disarankan untuk mengeksplorasi peran faktor psikologis lain yang dapat memediasi hubungan tersebut.

Kata Kunci: *mindfulness*, konsentrasi, performa akademik, mahasiswa, indeks prestasi kumulatif

Abstract

Academic performance is an important indicator of student success in higher education and is commonly measured by the Cumulative Grade Point Average (GPA). Various internal psychological factors are believed to contribute to academic achievement, including mindfulness and concentration. Mindfulness refers to an individual's ability to be consciously aware of present-moment experiences without judgment, whereas concentration relates to the ability to sustain attention on academic tasks. This study aimed to analyze the relationship between mindfulness and concentration and students' academic performance. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. The participants consisted of 76 active undergraduate students from the Civil Engineering Study Program in Jakarta, selected using a simple random sampling technique. Mindfulness was measured using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), concentration was assessed using the Indonesian version of the Student Learning Concentration Questionnaire (SLCQ-I), and academic performance was evaluated based on cumulative GPA. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test. The results showed that most students had high levels of mindfulness, moderate levels of concentration, and high academic performance ($GPA \geq 2.75$). Bivariate analysis indicated no significant relationship between mindfulness and academic performance ($p = 0.783$), nor between concentration and academic performance ($p = 0.119$). These findings suggest that mindfulness and concentration are not directly associated with students' cumulative academic achievement. The study concludes that academic performance is influenced by more complex, multidimensional factors; therefore, mindfulness and concentration may function as supportive factors in the learning process rather than as direct predictors of GPA. Future research employing longitudinal designs or intervention-based approaches is recommended to explore the role of other psychological factors that may mediate these relationships.

Keywords: mindfulness, concentration, academic performance, university students, cumulative grade point average

A. Pendahuluan

Performa akademik merupakan indikator utama keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan tinggi dan umumnya diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). IPK tidak hanya merepresentasikan capaian akademik mahasiswa secara kumulatif, tetapi juga berfungsi sebagai dasar evaluasi institusional, seleksi akademik lanjutan, serta indikator kesiapan profesional lulusan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa IPK dipengaruhi oleh beragam faktor yang saling berinteraksi, sehingga tidak dapat dijelaskan semata-mata oleh kemampuan intelektual mahasiswa (Girsang et al., 2024). Dengan demikian, performa akademik perlu dipahami sebagai hasil dari kombinasi faktor kognitif, psikologis, dan lingkungan.

Selain merefleksikan keberhasilan akademik individu, performa akademik mahasiswa juga memiliki implikasi institusional dan sosial yang luas. Di tingkat perguruan tinggi, capaian akademik mahasiswa digunakan sebagai dasar evaluasi mutu pembelajaran, akreditasi program studi, serta penilaian daya saing lulusan di dunia kerja. Oleh karena itu, pemahaman mengenai determinan performa akademik menjadi penting tidak hanya bagi mahasiswa, tetapi juga bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang kebijakan pembelajaran yang efektif dan berbasis bukti empiris (Girsang et al., 2024).

Dalam perspektif psikologi pendidikan, performa akademik dipandang sebagai hasil akhir dari proses belajar yang melibatkan interaksi dinamis antara karakteristik individu dan konteks lingkungan belajar. Faktor psikologis internal, seperti regulasi diri, kontrol atensi, dan kondisi emosional, memengaruhi bagaimana mahasiswa memanfaatkan kapasitas kognitifnya selama proses pembelajaran. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan kognitif dan pengendalian diri berkontribusi terhadap prestasi akademik, namun pengaruh tersebut sering kali dimediasi oleh faktor psikologis lain yang berkaitan dengan proses belajar (Shi & Qu, 2021; Dvorak, 2024). Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa dengan kemampuan kognitif yang relatif setara dapat menunjukkan capaian akademik yang berbeda bergantung pada kondisi psikologis dan strategi belajar yang digunakan.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam pendidikan tinggi turut mengubah dinamika belajar mahasiswa. Integrasi pembelajaran berbasis teknologi, pembelajaran daring, serta akses informasi yang luas memberikan fleksibilitas belajar, namun juga meningkatkan potensi distraksi dan beban kognitif. Meta-analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor terkait teknologi dapat berdampak positif maupun negatif terhadap performa akademik mahasiswa, tergantung pada kemampuan individu dalam mengelola perhatian dan penggunaan teknologi secara adaptif (Kuş, 2025). Kondisi ini menjadikan faktor psikologis yang berkaitan dengan pengelolaan perhatian semakin relevan dalam konteks pembelajaran di perguruan tinggi.

Dalam konteks tersebut, *mindfulness* dan konsentrasi merupakan dua konstruk psikologis yang penting untuk dikaji. *Mindfulness* berkaitan dengan kualitas kesadaran individu terhadap pengalaman belajar saat ini, sedangkan konsentrasi berkaitan dengan kemampuan mempertahankan perhatian pada tugas akademik dan menyaring stimulus yang tidak relevan (Chems-Maarif et al., 2025; Sörqvist et al., 2016). Secara teoretis, kedua variabel ini dipandang memiliki peran penting dalam mendukung proses belajar mahasiswa. Namun, bukti empiris mengenai kontribusi langsung *mindfulness* dan konsentrasi terhadap performa akademik, khususnya yang diukur menggunakan IPK kumulatif, masih menunjukkan hasil yang tidak konsisten.

Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa, *mindfulness* menjadi salah satu konstruk psikologis yang banyak diteliti dalam konteks pendidikan tinggi. *Mindfulness* dipahami sebagai kemampuan individu untuk menyadari pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian, sehingga memungkinkan pengelolaan perhatian dan respons emosional secara lebih adaptif (Chems-Maarif et al., 2025). Sejumlah penelitian melaporkan bahwa *mindfulness* berpotensi meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres akademik, serta meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar (Yunita & Lesmana, 2019; Hidayah, 2022). Selain itu, *mindfulness* juga dikaitkan dengan peningkatan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik (Almanasef & Almaghaslah, 2024; Hermana et al., 2021).

Meskipun demikian, temuan empiris mengenai hubungan antara *mindfulness* dan performa akademik masih menunjukkan inkonsistensi. Beberapa penelitian melaporkan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan prestasi akademik (Alomari, 2023; Bordbar et al., 2024), sementara penelitian lain menemukan korelasi yang lemah atau tidak bermakna secara statistik (Calma-Birling & Gurung, 2017; Maynard et al., 2017). Variasi temuan ini diduga dipengaruhi oleh perbedaan desain penelitian, karakteristik subjek, instrumen pengukuran, serta indikator performa akademik yang digunakan, sehingga peran *mindfulness* dalam konteks akademik masih memerlukan klarifikasi lebih lanjut.

Selain *mindfulness*, konsentrasi merupakan faktor kognitif yang berperan langsung dalam proses belajar mahasiswa. Konsentrasi berkaitan dengan kemampuan individu untuk mempertahankan perhatian secara berkelanjutan pada tugas akademik dan menyaring stimulus yang tidak relevan, sehingga memungkinkan pemrosesan informasi yang lebih efektif dan pemahaman materi yang lebih mendalam (Sörqvist et al., 2016). Namun, hasil penelitian empiris mengenai hubungan antara konsentrasi dan performa akademik juga menunjukkan variasi, dengan beberapa studi melaporkan hubungan positif dan studi lain menemukan hubungan yang lemah atau tidak signifikan (Maiztegi-Kortabarria et al., 2024; Gallen et al., 2023).

Di Indonesia, penelitian yang mengkaji *mindfulness* dan konsentrasi dalam kaitannya dengan performa akademik mahasiswa masih relatif terbatas dan sebagian besar menelaah kedua variabel tersebut secara terpisah. Selain itu, penggunaan IPK kumulatif sebagai indikator performa akademik dalam penelitian psikologi pendidikan belum banyak dieksplorasi, padahal IPK mencerminkan capaian akademik jangka panjang yang lebih stabil dibandingkan indikator akademik jangka pendek (Girsang et al., 2024). Kondisi ini menegaskan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi, khususnya dalam konteks mahasiswa pendidikan tinggi di Indonesia.

Selain relevansi empiris, kajian mengenai *mindfulness* dan konsentrasi juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan kebijakan dan layanan pendukung akademik di perguruan tinggi. Perguruan tinggi semakin dituntut untuk tidak hanya berfokus pada pencapaian kognitif, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagai bagian integral dari kualitas pendidikan. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran

mindfulness dan konsentrasi menjadi penting dalam pengembangan program pendampingan akademik dan intervensi psikologis berbasis bukti ilmiah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mindfulness dan tingkat konsentrasi dengan performa akademik mahasiswa. Dengan menguji kedua variabel psikologis tersebut secara simultan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai faktor-faktor internal yang berperan dalam pencapaian akademik mahasiswa serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pendukung pembelajaran berbasis pendekatan psikologis di pendidikan tinggi Indonesia.

B. Metodologi

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mindfulness dan tingkat konsentrasi dengan performa akademik mahasiswa. Metode penelitian disusun untuk memastikan pengumpulan dan analisis data dilakukan secara sistematis dan objektif. Tahapan penelitian meliputi penentuan desain penelitian, pemilihan partisipan, penggunaan instrumen pengukuran, serta analisis data yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

1. Research Design

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (cross-sectional). Desain ini dipilih untuk menilai hubungan antara mindfulness dan tingkat konsentrasi dengan performa akademik mahasiswa pada satu waktu pengukuran tanpa adanya intervensi terhadap variabel yang diteliti. Desain potong lintang dipandang sesuai untuk mengeksplorasi hubungan awal antarvariabel psikologis dan performa akademik sebelum dilakukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau intervensi.

2. Participants (Population and Sample)

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Universitas Trisakti angkatan 2019–2024. Total populasi 100 dengan sampel berjumlah 76 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pemilihan mahasiswa Program Studi Teknik Sipil sebagai subjek penelitian didasarkan pada karakteristik beban akademik yang relatif tinggi serta tuntutan kognitif yang kompleks dalam proses pembelajaran. Kondisi ini menjadikan mahasiswa teknik sebagai kelompok yang relevan untuk mengkaji faktor psikologis seperti mindfulness dan konsentrasi dalam kaitannya dengan performa akademik. Selain itu, rentang angkatan yang luas memungkinkan diperolehnya variasi pengalaman akademik yang cukup representatif dalam konteks program studi tersebut.

3. Technique of Data Collection

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang diisi secara mandiri oleh responden. Pengukuran mindfulness dilakukan menggunakan Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), sedangkan tingkat konsentrasi diukur menggunakan Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia (SLCQ-I). Data performa akademik diperoleh dari nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) kumulatif yang dilaporkan oleh responden. Penggunaan uji Chi-Square dalam penelitian ini disesuaikan dengan karakteristik data yang bersifat kategorik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi ada tidaknya hubungan antara variabel psikologis dan performa akademik tanpa mengasumsikan distribusi data tertentu. Meskipun demikian, hasil analisis tetap perlu diinterpretasikan secara hati-hati dengan mempertimbangkan ukuran sampel dan distribusi data responden.

4. Instruments

Instrumen FFMQ digunakan untuk mengukur tingkat mindfulness berdasarkan lima dimensi utama, yaitu observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience, dan non-reactivity to inner experience. Kuesioner ini menggunakan skala Likert lima poin dan telah tervalidasi dalam bahasa Indonesia dengan reliabilitas yang baik. (Meindy et al., 2024) Tingkat konsentrasi diukur menggunakan SLCQ-I yang terdiri dari 19 item dengan skala Likert dan telah menunjukkan reliabilitas internal yang tinggi. Performa akademik dikategorikan berdasarkan IPK kumulatif dengan batas $\geq 2,75$ sebagai kategori tinggi dan $< 2,75$ sebagai kategori rendah. (Wahab et al., 2021) Penggunaan instrumen yang telah tervalidasi dalam bahasa Indonesia diharapkan dapat meminimalkan bias pengukuran serta meningkatkan validitas internal penelitian. Selain itu, pengelompokan kategori skor

dilakukan untuk memudahkan interpretasi hasil analisis bivariat sesuai dengan tujuan penelitian.

5. Technique of Data Analysis

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat mindfulness, tingkat konsentrasi, dan performa akademik responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara variabel mindfulness, konsentrasi, dan performa akademik. Pemilihan uji ini didasarkan pada karakteristik data yang bersifat kategorik serta tujuan penelitian yang berfokus pada identifikasi hubungan antarvariabel. Selain itu, penggunaan analisis bivariat memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran awal mengenai pola hubungan sebelum dilakukan interpretasi yang lebih mendalam pada bagian pembahasan.. Seluruh analisis statistik dilakukan dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil analisis univariat yang tergambar pada tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat mindfulness pada kategori tinggi, diikuti oleh kategori sedang dan rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki kapasitas kesadaran diri dan perhatian terhadap pengalaman saat ini yang relatif baik. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa mahasiswa pada lingkungan akademik dengan tuntutan kognitif tinggi cenderung mengembangkan strategi regulasi diri, termasuk mindfulness, sebagai bentuk adaptasi psikologis terhadap tekanan akademik (Hermana et al., 2021; Almanasef & Almaghaslah, 2024).

Tabel 1. Analisis Univariat

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<i>Mindfulness</i>	Sangat Rendah	0	0%
		Rendah	13	17,1%
		Sedang	25	32,9%
		Tinggi	34	44,7%
		Sangat Tinggi	4	5,3%
2	Konsentrasi	Rendah	19	25%
		Sedang	33	43,4%
		Tinggi	24	31,6%
3	IPK	Rendah	17	22,4%
		Tinggi	59	77,6%

Pada variabel konsentrasi, distribusi responden didominasi oleh kategori sedang, dengan proporsi yang lebih kecil pada kategori rendah dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa mampu mempertahankan fokus belajar dalam batas tertentu, terdapat variasi tingkat konsentrasi antar individu. Variasi ini dapat dipengaruhi oleh faktor situasional seperti beban tugas, kondisi lingkungan belajar, serta distraksi digital yang semakin meningkat dalam konteks pendidikan tinggi modern (Sörqvist et al., 2016; Kuş, 2025).

Berdasarkan performa akademik, mayoritas mahasiswa berada pada kategori IPK tinggi ($\geq 2,75$), dengan rerata IPK sebesar 3,40. Distribusi IPK yang cenderung tinggi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki capaian akademik yang baik secara kumulatif. Namun demikian, rentang variasi IPK yang relatif sempit berpotensi memengaruhi kemampuan analisis statistik dalam mendeteksi hubungan antara variabel psikologis dan performa akademik (Girsang et al., 2024).

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Kategori	IPK Rendah ($< 2,75$)	IPK Tinggi ($\geq 2,75$)	Nilai p
<i>Mindfulness</i>	Sangat Rendah - Sedang	9 (23,7%)	29 (76,3%)	0,783
	Tinggi - Sangat Tinggi	8 (21,1%)	30 (78,9%)	
Konsentrasi	Rendah - Sedang	9 (17,3%)	43 (82,7%)	0,119
	Tinggi	8 (33,3%)	16 (66,7%)	

Pada tabel 2 tampak hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat mindfulness dengan performa akademik mahasiswa ($p = 0,783$). Demikian pula, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan performa akademik mahasiswa ($p = 0,119$). Temuan ini menunjukkan bahwa baik mindfulness maupun konsentrasi, sebagaimana diukur dalam penelitian ini, tidak berasosiasi secara statistik dengan kategori IPK mahasiswa.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mindfulness dan tingkat konsentrasi dengan performa akademik mahasiswa yang diukur menggunakan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Berdasarkan hasil analisis bivariat, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dan performa akademik mahasiswa, maupun antara tingkat konsentrasi dan performa akademik. Temuan ini secara langsung menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan gambaran bahwa kedua faktor psikologis tersebut tidak berasosiasi secara langsung dengan capaian akademik kumulatif mahasiswa dalam konteks penelitian ini.

Tidak ditemukannya hubungan signifikan antara mindfulness dan performa akademik sejalan dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa pengaruh mindfulness terhadap capaian akademik bersifat lemah atau tidak konsisten. Almanasef dan Almaghaslah (2024) menemukan bahwa mindfulness lebih berhubungan dengan resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dibandingkan dengan IPK secara langsung. Demikian pula, ulasan sistematis oleh Maynard et al. (2017) menunjukkan bahwa bukti empiris mengenai pengaruh mindfulness terhadap prestasi akademik masih beragam dan sangat bergantung pada konteks, desain penelitian, serta indikator performa akademik yang digunakan.

Temuan bahwa mindfulness tidak berhubungan secara signifikan dengan performa akademik dapat dipahami melalui perbedaan antara indikator proses dan indikator hasil dalam pembelajaran. Mindfulness lebih berperan dalam meningkatkan kualitas proses belajar, seperti pengelolaan stres, regulasi emosi, dan keterlibatan akademik, dibandingkan secara langsung memengaruhi hasil akhir berupa nilai akademik kumulatif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memiliki hubungan yang lebih konsisten dengan kesejahteraan psikologis dan keterlibatan belajar dibandingkan dengan IPK secara langsung (Yunita & Lesmana, 2019; Hidayah, 2022; Almanasef & Almaghaslah, 2024).

Selain itu, hubungan antara mindfulness dan performa akademik kemungkinan bersifat tidak linear dan kontekstual. Pada tingkat tertentu, mindfulness dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kualitas perhatian selama belajar. Namun, dalam konteks akademik yang menuntut pencapaian berbasis evaluasi kuantitatif, peningkatan kesadaran diri dan refleksi internal tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan capaian nilai. Hal ini sejalan dengan temuan ulasan sistematis dan meta-analisis yang menunjukkan bahwa dampak mindfulness terhadap prestasi akademik bervariasi dan sangat bergantung pada desain penelitian serta indikator hasil yang digunakan (Maynard et al., 2017; Ostermann et al., 2022).

Pada variabel konsentrasi, tidak ditemukannya hubungan signifikan dengan IPK menegaskan bahwa konsentrasi merupakan salah satu komponen penting dalam proses belajar, tetapi bukan satu-satunya determinan performa akademik jangka panjang. Secara neurokognitif, konsentrasi berperan dalam menyaring distraksi dan mendukung pemrosesan informasi yang efisien (Sörqvist et al., 2016). Namun, capaian IPK merupakan hasil akumulasi berbagai faktor, termasuk strategi belajar, konsistensi usaha, serta sistem evaluasi akademik, sehingga kontribusi konsentrasi dapat tereduksi ketika diukur menggunakan indikator kumulatif (Gallen et al., 2023; Girsang et al., 2024).

Selain itu, pengukuran konsentrasi dalam penelitian ini didasarkan pada persepsi subjektif mahasiswa terhadap kemampuan mempertahankan perhatian selama proses belajar. Persepsi subjektif ini dapat dipengaruhi oleh faktor situasional, seperti kelelahan fisik, tekanan akademik, dan kondisi lingkungan belajar pada saat pengisian kuesioner. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi tidak selalu diikuti oleh peningkatan performa akademik yang signifikan, terutama ketika indikator hasil bersifat jangka panjang (Maiztegi-Kortabarria et al., 2024).

Dari sudut pandang metodologis, hasil tidak signifikan dalam penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi literatur psikologi pendidikan. Temuan ini menunjukkan bahwa asumsi

hubungan langsung antara faktor psikologis tertentu dan performa akademik perlu diuji secara kritis, terutama ketika indikator performa yang digunakan bersifat kumulatif. Hasil ini mendukung pandangan bahwa hubungan antara faktor psikologis dan prestasi akademik bersifat kompleks dan multidimensional, serta kemungkinan dimediasi oleh variabel lain seperti motivasi akademik, keterlibatan belajar, dan strategi belajar mahasiswa (Bordbar et al., 2024; Shi & Qu, 2021).

Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa upaya peningkatan performa akademik mahasiswa tidak dapat hanya berfokus pada peningkatan mindfulness atau konsentrasi secara terpisah. Program pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi perlu dirancang secara holistik dengan mengintegrasikan aspek psikologis, akademik, dan lingkungan belajar. Intervensi mindfulness dan pelatihan konsentrasi tetap memiliki nilai penting, terutama dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan kualitas proses belajar mahasiswa, namun perlu diposisikan sebagai bagian dari strategi pendukung yang lebih luas dalam sistem pendidikan tinggi (Calma-Birling & Gurung, 2017; Ostermann et al., 2022).

Dari perspektif teoretis, mindfulness dipahami sebagai kapasitas regulasi perhatian dan emosi yang memungkinkan individu merespons pengalaman secara sadar dan adaptif (Chems-Maarif et al., 2025). Dalam konteks akademik, mindfulness berpotensi meningkatkan kualitas proses belajar melalui pengelolaan stres, peningkatan kesadaran diri, dan penguatan keterlibatan belajar. Namun, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa manfaat tersebut tidak secara langsung tercermin dalam capaian akademik kuantitatif seperti IPK. Hal ini mendukung pandangan bahwa mindfulness lebih berfungsi sebagai *process variable* yang memengaruhi kondisi psikologis dan pengalaman belajar mahasiswa, bukan sebagai *outcome predictor* terhadap hasil akademik jangka panjang (Bordbar et al., 2024; Ostermann et al., 2022).

Selain itu, karakteristik indikator performa akademik yang digunakan juga berperan penting dalam memahami hasil penelitian ini. IPK kumulatif merepresentasikan akumulasi capaian akademik mahasiswa selama beberapa semester dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kemampuan kognitif, strategi belajar, sistem penilaian institusional, serta kebijakan akademik (Girsang et al., 2024). Oleh karena itu, pengaruh mindfulness yang bersifat situasional atau jangka pendek dapat tereduksi ketika diukur menggunakan IPK kumulatif. Variasi IPK yang relatif sempit pada responden penelitian ini juga berpotensi membatasi kemampuan analisis statistik dalam mendeteksi hubungan dengan variabel psikologis internal.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan performa akademik mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maiztegi-Kortabarria et al. (2024), yang melaporkan bahwa peningkatan konsentrasi tidak secara signifikan menjelaskan variasi prestasi akademik, meskipun secara teoritis konsentrasi merupakan prasyarat penting dalam proses belajar. Secara neurokognitif, konsentrasi berperan dalam menyaring distraksi dan mendukung pemrosesan informasi yang efisien (Sörqvist et al., 2016). Namun, hasil akademik jangka panjang seperti IPK tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mempertahankan fokus, melainkan juga oleh faktor lain yang bersifat strategis dan motivasional.

Dalam konteks pendidikan tinggi, performa akademik mahasiswa merupakan hasil interaksi multidimensional antara kemampuan kognitif, kontrol diri, strategi belajar, motivasi akademik, serta dukungan lingkungan belajar (Shi & Qu, 2021; Dvorak, 2024). Konsentrasi dalam penelitian ini diukur sebagai persepsi subjektif mahasiswa terhadap kemampuan mempertahankan perhatian selama proses belajar, yang dapat dipengaruhi oleh faktor situasional seperti kelelahan, beban tugas, dan kondisi lingkungan saat pengisian kuesioner. Dengan demikian, konsentrasi yang diukur secara subjektif belum tentu mencerminkan kapasitas kognitif stabil yang berkontribusi langsung terhadap capaian akademik kumulatif.

Ketidaksignifikanan hubungan antara mindfulness, konsentrasi, dan performa akademik dalam penelitian ini juga perlu dipahami dalam konteks desain penelitian potong lintang. Desain ini hanya menangkap kondisi psikologis responden pada satu titik waktu, sehingga tidak memungkinkan pengamatan dinamika perubahan mindfulness dan konsentrasi serta dampaknya terhadap performa akademik dari waktu ke waktu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness atau pelatihan konsentrasi dapat memberikan dampak jangka pendek terhadap fokus belajar atau hasil evaluasi akademik tertentu, namun efek tersebut belum tentu berlanjut dalam jangka panjang (Calma-Birling & Gurung, 2017).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness dan konsentrasi tidak berhubungan secara langsung dengan performa akademik mahasiswa yang diukur

menggunakan IPK kumulatif. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pencapaian akademik merupakan hasil dari proses belajar yang kompleks dan multidimensional, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu atau dua faktor psikologis internal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental serta memasukkan variabel mediator, seperti motivasi akademik, keterlibatan belajar, dan strategi belajar, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran mindfulness dan konsentrasi dalam dinamika pembelajaran mahasiswa di pendidikan tinggi.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mindfulness dan tingkat konsentrasi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan performa akademik mahasiswa yang diukur menggunakan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua faktor psikologis tersebut tidak berasosiasi secara langsung dengan capaian akademik kumulatif mahasiswa.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa performa akademik mahasiswa dipengaruhi oleh faktor yang bersifat multidimensional. Mindfulness dan konsentrasi cenderung berperan sebagai faktor pendukung dalam proses pembelajaran, bukan sebagai prediktor utama terhadap IPK. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan program mindfulness atau pelatihan konsentrasi di perguruan tinggi sebaiknya tidak semata-mata difokuskan pada peningkatan IPK, tetapi diarahkan untuk mendukung kesejahteraan psikologis, regulasi diri, dan keterlibatan belajar mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau intervensi serta melibatkan subjek dan indikator performa akademik yang lebih beragam guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran faktor psikologis dalam pencapaian akademik mahasiswa.

E. Referensi

- Almanasef, M., & Almaghaslah, D. (2024). The association between mindfulness, resilience, and academic achievement of pharmacy students in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1446460>
- Alomari, H. (2023). Mindfulness and its relationship to academic achievement among university students. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1179584>
- Bordbar, S., Ahmadinejad, P., Bahmaei, J., & Yusefi, A. R. (2024). The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability: a structural equation modeling approach. *BMC Medical Education*, 24(1), 1167. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06192-6>
- Calma-Birling, D., & Gurung, R. A. R. (2017). Does A Brief Mindfulness Intervention Impact Quiz Performance? *Psychology Learning and Teaching*, 16(3), 323–335. <https://doi.org/10.1177/1475725717712785>
- Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Defining Mindfulness: A Review of Existing Definitions and Suggested Refinements. In *Mindfulness*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02507-2>
- Dvorak, M. (2024). Inhibitory control and academic achievement - a study of the relationship between Stroop Effect and university students' academic performance. *BMC Psychology*, 12(1), 498. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01984-3>
- Gallen, C. L., Schaerlaeken, S., Younger, Jessica W., Younger, Jessica Wise, O'Laughlin, K. D., Anguera, J. A., Bunge, S. A., Ferrer, E. E., Hoeft, F., McCandliss, B. D., Mishra, J., Rosenberg-Lee, M., Gazzaley, A., Uncapher, M. R., & Gazzaley, A. (2023). Contribution of sustained attention abilities to real-world academic skills in children. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29427-w>
- Girsang, I. V., Damayanti, K. G., Perangin-angin, J., et al. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa/i Jurusan Ekonomi Pembangunan FEB Universitas Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 144–156. <https://doi.org/10.59603/niantanasikka.v2i1>
- Hermana, P., Zuraida, & Suganda, L. A. (2021). Indonesian pre-service teachers' mindfulness, social emotional competence, and academic achievement. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1176–1184. <https://doi.org/10.11591/IJERE.V10I4.21272>

- Hidayah, N. (2022). Hubungan mindfulness dan student engagement pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4. Retrieved from <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Kuş, M. (2025). A meta-analysis of the impact of technology related factors on students' academic performance. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1524645>
- Maiztegi-Kortabarria, J., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I., Espoz-Lazo, S., & Valdivia-Moral, P. (2024). Effect of an Active Break Intervention on Attention, Concentration, Academic Performance, and Self-Concept in Compulsory Secondary Education. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(3), 447–462. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14030030>
- Maynard, B. R., Solis, M. R., Miller, V. L., & Brendel, K. E. (2017). Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students. *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1–144. <https://doi.org/10.4073/csr.2017.5>
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>
- Ostermann, T., Pawelkiwitz, M., & Cramer, H. (2022). The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance of students measured by their GPA. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.961070>
- Shi, Y., & Qu, S. (2021). Cognitive Ability and Self-Control's Influence on High School Students' Comprehensive Academic Performance. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783673>
- Sörqvist, P., Dahlström, Ö., Karlsson, T., et al. (2016). Concentration: The neural underpinnings of how cognitive load shields against distraction. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, Article 221. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00221>
- Wahab, R., Tjhin, P., & Istriana, E. (2024). Hubungan karakteristik mahasiswa dengan burnout akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Akta Trimedika*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v1i1.19206>
- Yunita, M., & Lesmana, T. (2019). Mindfulness dan vigor dengan prestasi akademik pada mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 172–184. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>

Hubungan mindfulness dan tingkat konsentrasi dengan performa akademik pada mahasiswa

by Muhammad Daffa Alghifari

Submission date: 17-Dec-2025 02:58PM (UTC+0700)

Submission ID: 2696286102

File name: Daffa_Alghifari_Turnitin_Skripsi_-_Muhammad_Daffa_Alghifari.docx (535.42K)

Word count: 8247

Character count: 56210

² BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Performa akademik merupakan indikator utama yang mencerminkan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) menjadi ukuran umum yang digunakan untuk menilai performa akademik tersebut. Banyak faktor telah diketahui memengaruhi performa akademik, mulai dari faktor kognitif, psikologis, hingga lingkungan sosial.⁽¹⁾

²³ Faktor-faktor yang memengaruhi performa akademik mahasiswa sangat kompleks dan tidak hanya berasal dari aspek kognitif saja. Kondisi fisiologis seperti kurang tidur dan kelelahan dapat mengganggu atensi. Sementara itu, tekanan sosial, stres berkepanjangan, dan rendahnya keterampilan manajemen emosi turut menyumbang pada rendahnya produktivitas belajar. Dalam konteks ini, salah satu pendekatan psikologis yang semakin banyak diteliti adalah *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai suatu kondisi kesadaran di mana perhatian seseorang diarahkan secara penuh pada pengalaman yang saat ini terjadi secara sadar dan tanpa penilaian. Dalam perspektif kontemporer, *mindfulness* dipahami sebagai kesadaran terpusat pada saat ini yang mencakup perhatian murni terhadap sensasi tubuh, emosi, pikiran, serta lingkungan eksternal, yang dijalani dengan sikap menerima dan seimbang.⁽²⁾

Beberapa penelitian kontemporer menunjukkan bahwa *mindfulness* berpotensi memberikan dampak positif terhadap performa akademik mahasiswa. Bordbar et al pada tahun 2024 di Jiroft University of Medical Sciences menemukan ³⁴ bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap pencapaian akademik dengan nilai $p < 0.001$ dan $\beta = 0.59$.⁽³⁾ Penelitian serupa yang dilakukan oleh Ostermann

et al. pada tahun 2022 juga mencatat bahwa pelatihan *mindfulness* menunjukkan perbedaan signifikan terhadap IPK dengan ukuran efek $d = 0.42$.(4) Penelitian lain yang serupa juga dilakukan di Indonesia oleh Yunita et al. pada tahun 2019 turut memperkuat temuan tersebut, menunjukkan hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan semangat belajar yang berdampak positif pada performa akademik mahasiswa.(5)

Namun demikian, belum semua hasil penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh Almanasef et al. pada tahun 2024 melaporkan penelitiannya di Arab Saudi, bahwa hubungan antara *mindfulness* dan IPK bersifat lemah ($r = 0.128$; $p = 0.147$). (6) Penelitian yang dilakukan oleh Calma-Birling et al. pada tahun 2017 di Amerika Serikat juga tidak menemukan adanya perbedaan signifikan skor ujian antara mahasiswa yang mendapat pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol.(7) Di samping itu, ulasan sistematis oleh Maynard et al. di tahun 2017 menyebutkan bahwa meskipun *mindfulness* berdampak pada aspek sosial-emosional, pengaruhnya terhadap performa akademik belum menunjukkan signifikansi yang konsisten. Variasi desain penelitian, durasi intervensi, serta perbedaan karakteristik peserta menjadi faktor yang diduga memengaruhi inkonsistensi hasil ini.(8)

Selain *mindfulness*,²³ faktor-faktor yang memengaruhi performa akademik yaitu konsentrasi. Konsentrasi juga dianggap sebagai faktor kognitif dalam mendukung pencapaian akademik. Kemampuan untuk mempertahankan fokus dalam belajar diyakini mendukung pemrosesan informasi yang lebih efektif dan efisien.(9)

Dari perspektif konsentrasi, studi oleh Sörqvist et al. dan Metin Kus, et al. menunjukkan bahwa kemampuan untuk mempertahankan fokus secara langsung memengaruhi efektivitas pemrosesan informasi serta pencapaian akademik.(10,11) Akan tetapi, Penelitian mengenai konsentrasi yang dilakukan oleh Maiztegi et al. pada tahun 2024 di Spanyol melaporkan bahwa meski ada korelasi ringan positif

antara konsentrasi dan nilai ujian, peningkatan konsentrasi tidak secara signifikan menjelaskan peningkatan prestasi akademik.(12)

Walaupun penelitian tentang *mindfulness*, konsentrasi, dan performa akademik sudah banyak dilakukan di luar negeri, di Indonesia penelitian serupa masih tergolong jarang dan belum banyak dieksplorasi secara komprehensif. Penelitian ini dirancang untuk memperjelas hubungan antara *mindfulness* dan konsentrasi dengan performa akademik, dengan fokus khusus pada capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Kebaruan dari penelitian ini terletak pada konteks lokalnya yang spesifik pada mahasiswa Indonesia, serta pada penggunaan dua variabel bebas sekaligus yaitu *mindfulness* dan konsentrasi, yang jarang diteliti bersamaan dalam studi sebelumnya, baik nasional maupun internasional. Mengingat masih adanya kontradiksi temuan empiris, studi ini bertujuan untuk memberikan bukti yang lebih kontekstual dan relevan di kalangan mahasiswa Indonesia. Hasilnya diharapkan mampu memperkaya pemahaman akademik dan praktis tentang potensi *mindfulness* dalam mendukung performa akademik, serta menjadi pijakan bagi pengembangan program intervensi berbasis *mindfulness* di lingkungan pendidikan tinggi.

1.2 Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan performa akademik pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan performa akademik pada mahasiswa?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Meningkatkan performa akademik pada mahasiswa dengan menentukan hubungan antara *mindfulness* dan tingkat konsentrasi dengan performa akademik.

90

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menentukan hubungan antara *mindfulness* dengan performa akademik pada mahasiswa.
2. Menentukan hubungan antara tingkat konsentrasi dengan performa akademik pada mahasiswa.

1.4 Hipotesis

1. Terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan performa akademik pada mahasiswa.
2. Terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan performa akademik pada mahasiswa.

24

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait hubungan antara *mindfulness* dengan aspek kognitif dan capaian akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat atau mempertajam bukti empiris yang telah ada, sekaligus membuka peluang studi lanjutan mengenai intervensi berbasis *mindfulness* di bidang pendidikan tinggi.

1

1.5.2 Bagi Profesi/Institusi

Penelitian ini dapat menjadi landasan awal bagi institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi, untuk merancang program peningkatan kapasitas mahasiswa dalam bentuk pelatihan *mindfulness* sebagai strategi mendukung fokus belajar dan peningkatan performa akademik. Temuan ini juga dapat menjadi pertimbangan dalam kebijakan akademik dan pengembangan layanan psikologi kampus.

1.5.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya kalangan mahasiswa dan orang tua, mengenai pentingnya regulasi emosi dan perhatian sadar dalam mendukung keberhasilan akademik. Penelitian ini juga dapat mendorong pemanfaatan pendekatan non-farmakologis dan non-intrusif dalam mengatasi masalah konsentrasi dan tekanan studi yang dihadapi mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu pada tahap dewasa awal (umumnya berusia 18-24 tahun) yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan mengalami transisi menuju kemandirian. Secara umum, mahasiswa memiliki karakteristik *emerging adulthood* yaitu fase eksplorasi identitas, peralihan peran, dan kemandirian yang lebih besar dibanding masa remaja.⁽¹³⁾ Dalam konteks akademik, mahasiswa menghadapi tantangan akademik yang kompleks, seperti beban tugas kuliah, tuntutan capaian nilai, manajemen waktu, hingga adaptasi terhadap lingkungan sosial yang baru. Tekanan-tekanan ini berpotensi menimbulkan stress akademik dan masalah kesejahteraan mental. Studi secara global yang dilakukan oleh Tan GXD et al. menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan yang cukup tinggi pada populasi mahasiswa.⁽¹⁴⁾

Kondisi stres dan cemas yang dialami dapat berdampak negatif pada kemampuan konsentrasi dan performa belajar mereka. Selain itu, mahasiswa masa kini hidup dalam era digital yang banyak distraksi. Pada tahun 2016 ¹ penelitian yang dilakukan oleh D'mello et al. mengatakan bahwa saat membaca atau mendengarkan kuliah, pikiran mahasiswa tidak terfokus pada bahan bacaan atau mendengar (*mind-wandering*) sekitar 30-40% dari total waktu. Frekuensi pikiran yang melayang ini dapat mengurangi fokus perhatian dan pemahaman materi. Kombinasi tuntutan akademi yang tinggi dan mudahnya terdistraksi membuat mahasiswa rentan mengalami kesulitan konsentrasi dan manajemen stress dalam studi mereka. Hal-hal tersebut membuat mahasiswa menjadi kelompok subjek yang relevan untuk penelitian *mindfulness*, karena kebutuhan akan strategi pengelolaan diri (*self-regulation*) yang efektif sangat tinggi. Dengan intervensi yang tepat, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi, mengurangi stress, dan

pada gilirannya mendukung performa akademik yang lebih baik.(5) Mahasiswa sebagai subjek penelitian dalam topik ini memberikan konteks yang penting dan aplikatif, mengingat hasil temuan dapat berkontribusi pada upaya peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi (universitas).

2.1.2 Mindfulness

Mindfulness didefinisikan sebagai suatu kondisi kesadaran di mana perhatian seseorang diarahkan secara penuh pada pengalaman yang ²¹saat ini terjadi secara sadar dan tanpa penilaian. Dalam perspektif kontemporer, *mindfulness* dapat dipahami sebagai kesadaran terpusat pada saat ini yang mencakup perhatian murni terhadap sensasi tubuh, emosi, pikiran, serta lingkungan eksternal, yang dijalani dengan sikap menerima dan seimbang. Dengan kata lain, individu yang *mindful* berlatih untuk mengamati pengalaman yang sedang terjadi (baik internal maupun eksternal) tanpa bereaksi secara impulsif atau menghakimi, sehingga perhatian tetap terfokus pada momen yang saat ini terjadi secara utuh dan jernih.(2)

2.1.2.1 Dimensi Mindfulness

Secara konseptual, *mindfulness* memiliki beberapa komponen utama. Penelitian terkini banyak merujuk pada kerangka ³⁹*Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* yang dikembangkan oleh Baer et al. pada tahun 2006. Terdapat lima komponen *mindfulness* yang merujuk pada FFMQ. Pertama, *observing*, yaitu kemampuan menyadari atau memperhatikan berbagai ⁴⁸pengalaman internal maupun eksternal (seperti sensasi tubuh, suara lingkungan). Kedua, *describing*, yaitu kemampuan memberi label atau mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata. Ketiga, *acting with awareness*, yaitu bertindak dengan kesadaran penuh pada saat ini, kebalikan dari ceroboh. Keempat, *non-judging of inner experience*, yaitu bersikap menerima tanpa mengkritik pikiran atau emosi yang muncul. Kelima, ²⁹*non-reactivity to inner experience*, yaitu kemampuan membiarkan pikiran/perasaan yang datang dan pergi tanpa terlarut di dalamnya. Instrumen FFMQ mengukur

lima aspek ini sebagai dimensi *mindfulness* sehari-hari. Melalui Latihan, seseorang dapat meningkatkan setiap komponen tersebut, misalnya lebih sadar terhadap napas dan tubuhnya sendiri, lebih mampu mengatur dan mengidentifikasi emosi, serta tidak cepat terpancing terhadap suatu pikiran yang negatif (15)

2.1.2.2 Bentuk Intervensi *Mindfulness*

Dalam praktiknya, terdapat berbagai bentuk intervensi *mindfulness* yang digunakan, terutama dalam konteks klinis dan pendidikan. Meditasi *mindfulness* merupakan bentuk paling umum, biasanya melibatkan latihan perhatian pada napas atau sensasi tubuh, mengembalikan fokus ke saat ini setiap kali pikiran tidak fokus. Program terstruktur seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* yang berdurasi 8 minggu telah banyak diterapkan pada populasi dewasa dan mahasiswa dengan hasil positif. Selain meditasi duduk, bentuk intervensi lain mencakup yoga mindful, tai chi, dan qi gong, yang mengombinasikan gerakan fisik lambat. (4) Semua hal tersebut mempunyai prinsip *mindfulness*, yakni melatih kesadaran penuh pada aktivitas atau gerakan tubuh saat dilakukan. Di lingkungan pendidikan, adaptasi *mindfulness* kadang berupa latihan singkat di kelas (misal: latihan pernapasan 5 menit sebelum pelajaran). Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Calma et al. pada tahun 2017 di Amerika Serikat, mereka meneliti efek intervensi *mindfulness* singkat di kelas dan menemukan bahwa mahasiswa yang mempraktikkan meditasi singkat sebelum kuliah berhasil menunjukkan nilai kuis yang lebih baik pada dua kuis pertama dibanding kelompok yang tidak melakukannya. (7) Hasil tersebut mengindikasikan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan retensi pengetahuan dalam jangka pendek, walaupun dampak jangka panjangnya terhadap nilai ujian akhir masih perlu dikaji lebih lanjut.

2.1.3 Konsentrasi

Konsentrasi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara selektif pada suatu objek atau tugas dan mengabaikan stimulus lain yang tidak relevan. (10) Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi merujuk pada

upaya sadarnya seorang individu untuk menjaga fokus terhadap materi atau kegiatan belajar dalam jangka waktu tertentu tanpa teralihkan. Kemampuan ini merupakan aspek kognitif yang krusial karena proses belajar dan memori sangat bergantung pada perhatian yang terarah. Tanpa konsentrasi yang memadai, informasi yang diterima sulit diproses ke dalam ingatan jangka panjang, sehingga pemahaman dan penguasaan materi menjadi kurang optimal.

Peran konsentrasi dalam belajar sangat vital. *Sustained attention* (perhatian berkelanjutan) memungkinkan mahasiswa menyerap informasi perkuliahan, mengikuti alur penjelasan dosen, dan melakukan tugas akademik dengan seksama. Sebaliknya, apabila konsentrasi pecah (misalnya akibat pikiran melayang atau gangguan eksternal) mahasiswa rentan melewatkan informasi penting dan melakukan kesalahan. Studi yang dilakukan oleh Djamilillei et al. pada tahun 2021 di Padang menunjukkan bahwa lebih dari 55,3% mahasiswa mengalami konsentrasi belajar yang tergolong buruk.⁽¹⁶⁾ Konsentrasi memiliki peran penting dalam mendukung proses belajar. Kemampuan untuk mempertahankan fokus memungkinkan mahasiswa memahami materi perkuliahan, mengikuti alur penjelasan dosen, serta menyelesaikan tugas akademik secara teliti. Sebaliknya, gangguan konsentrasi baik karena pikiran yang melayang maupun distraksi dari lingkungan dapat menyebabkan hilangnya informasi penting dan meningkatkan risiko kesalahan. Penelitian Sörqvist et al. pada tahun 2016 di Swedia menunjukkan bahwa konsentrasi berhubungan dengan mekanisme penekanan distraksi, ketika seseorang berkonsentrasi lebih keras pada tugas utama, aktivitas pemrosesan stimulus lain menurun sehingga gangguan berkurang.⁽¹⁰⁾ Hal ini menegaskan bahwa tingkat fokus yang tinggi membantu “menyaring” gangguan, yang akan memungkinkan kinerja kognitif yang lebih optimal.

2.1.3.1 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi

Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi dapat berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup motivasi belajar, minat terhadap materi, kondisi fisik (kelelahan atau kesehatan), dan kondisi psikologis seperti

tingkat stres atau kecemasan. Mahasiswa yang sangat termotivasi dan tertarik pada sebuah topik (seperti suatu materi perkuliahan) cenderung lebih mudah mempertahankan konsentrasi. Sebaliknya, stress dan beban pikiran berlebih dapat mengganggu kapasitas atensi, mahasiswa yang cemas berlebihan kerap mengalami kesulitan fokus karena pikiran terpecah karena khawatir.(17) Faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, seperti kebisingan, kenyamanan ruang kelas, hingga distraksi teknologi. Penelitian yang dilakukan Metin Kus pada tahun 2025 mengungkapkan bahwa penggunaan gawai (*smartphone*) dan media sosial secara berlebihan berkorelasi negatif dengan performa akademik.(11) Hal ini diduga karena notifikasi dan *multitasking* digital mengganggu rentang perhatian, membuat mahasiswa sulit mempertahankan konsentrasi penuh pada tugas akademiknya. Dengan demikian, konsentrasi dipengaruhi oleh kesiapan mahasiswa dan lingkungan belajar. Upaya meningkatkan konsentrasi kerap berfokus pada pengelolaan faktor internal (seperti dengan teknik relaksasi, manajemen stres, dan *mindfulness*) dan pengendalian faktor eksternal (misalnya seperti menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan bebas distraksi).

2.1.4 Performa Akademik

Performa akademik mengacu pada pencapaian hasil belajar atau prestasi studi yang diperoleh mahasiswa selama menempuh pendidikannya. Secara operasional, performa akademik sering diukur melalui IPK atau nilai rata-rata akademik. IPK merupakan indikator kuantitatif yang umum digunakan untuk menilai keberhasilan studi mahasiswa dari waktu ke waktu. Jika dilihat secara objektif, IPK dinilai sebagai prediktor penting keberlanjutan studi dan prospek karier seorang mahasiswa. Pada penelitian Ostermann pada tahun 2022 menekankan bahwa IPK dipandang sebagai tolok ukur yang utama dalam performa akademik karena IPK terdokumentasi secara resmi oleh institusi pendidikan dan mudah diakses untuk keperluan evaluasi maupun riset.(4)

Dalam konteks pendidikan tinggi, IPK sering **digunakan sebagai indikator utama untuk menilai** keberhasilan akademik mahasiswa. Kategori IPK juga dapat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat performa akademik. Menurut penelitian

Wahab et al. pada tahun 2024 yang dilakukan di Universitas Trisakti, IPK dengan nilai $\geq 2,75$ dianggap sebagai batas minimal kelulusan, sedangkan IPK $< 2,75$ dikategorikan sebagai rendah karena berada di bawah standar akademik institusional.(18)

Indikator performa akademik tidak hanya diukur pada IPK saja, meskipun IPK merupakan indikator utama. Indikator lain dapat mencakup nilai ujian atau kuis, lama studi, penghargaan akademik, dan keterlibatan dalam kegiatan ilmiah. Namun, dalam penelitian psikologi pendidikan, IPK adalah proksi utama prestasi akademik karena merefleksikan hasil kumulatif dari berbagai mata kuliah. Misalnya pada penelitian Ostermann et al. dalam tinjauannya memilih IPK sebagai ukuran performa akademik dalam penelitiannya. Dengan demikian, pembahasan tentang performa akademik mahasiswa sering memusatkan perhatian pada faktor-faktor yang memengaruhi IPK atau nilai akademik.(4)

2.1.4.1 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Performa Akademik

Faktor-faktor yang memengaruhi performa akademik sangat beragam. Pertama, faktor kognitif seperti kemampuan intelektual dan kapasitas *working memory* berperan besar, mahasiswa dengan intelegensi dan keterampilan kognitif yang baik cenderung lebih mudah memahami materi dan mendapat nilai tinggi.(19) Kedua, faktor afektif dan motivasional seperti motivasi untuk berprestasi, minat belajar, dan afikasi diri dalam akademik juga dapat mendorong mahasiswa untuk belajar lebih giat sehingga prestasi mereka bisa meningkat.(20) Ketiga, faktor strategi belajar dan manajemen waktu seperti kebiasaan belajar yang terstruktur, kemampuan mengatur waktu, dan cara belajar (misalnya mencatat, mengulang, berdiskusi) juga dapat mendorong peningkatan prestasi.(21) Keempat, faktor lingkungan seperti kualitas dosen, dukungan sosial, serta lingkungan kampus yang mendukung dapat memfasilitasi untuk meningkatkan prestasi.(22) Terakhir, kondisi psikologi dan kesehatan dari mahasiswa juga memengaruhi performa, seperti stress akademik yang tinggi atau gangguan kesehatan mental (depresi, kecemasan) kerap dikaitkan dengan penurunan performa akademik. (23)

Sebuah studi yang dilakukan Frazier et al. pada tahun 2018 melaporkan bahwa stress berlebihan menjadi salah satu faktor utama penurunan prestasi studi.(17) Begitupun dengan distraksi yang disebabkan oleh teknologi, meta-analisis terbaru menyimpulkan ada efek negatif kecil tapi signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan penurunan nilai akademik.(11)

Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku *multitasking* dan manajemen diri yang buruk dapat mengganggu waktu belajar dan konsentrasi, yang akhirnya berdampak pada pencapaian akademik seorang mahasiswa. Secara keseluruhan, performa akademik mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks dari faktor internal (seperti kognitif dan psikologis) dan eksternal (seperti lingkungan), sehingga intervensi untuk meningkatkannya perlu mempertimbangkan berbagai aspek.

2.1.5 Hubungan *Mindfulness* dan Konsentrasi dengan Performa Akademik

Mindfulness dan konsentrasi merupakan dua komponen kognitif dan psikologis yang diyakini memainkan peran penting dalam mendukung performa akademik mahasiswa. *Mindfulness* sebagai strategi regulasi diri membantu mahasiswa dalam mengarahkan fokus secara sadar pada tugas-tugas akademik serta mengelola tekanan emosional yang muncul selama proses belajar.(24) Sementara itu, konsentrasi berfungsi sebagai landasan kognitif utama dalam menyerap, memproses, dan mempertahankan informasi yang dibutuhkan dalam pembelajaran.(25)

Secara teoritis, *mindfulness* diyakini memiliki pengaruh terhadap peningkatan konsentrasi. Seseorang yang mindful lebih mampu mengarahkan perhatiannya pada tugas saat ini, mengurangi distraksi dari pikiran atau emosi yang mengganggu. Hubungan positif antara *mindfulness* dan konsentrasi ini mendasari asumsi bahwa peningkatan *mindfulness* akan berkontribusi pada peningkatan performa akademik secara tidak langsung melalui peningkatan kualitas perhatian. Penelitian oleh Calma-Birling dan Gurung pada tahun 2017 di Amerika Serikat menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* singkat sebelum perkuliahan meningkatkan hasil kuis

jangka pendek mahasiswa, yang secara tidak langsung menunjukkan hubungan antara fokus mental dan pencapaian akademik.(7)

Sejalan dengan itu, Bordbar et al. pada tahun 2024 di Iran menemukan adanya pengaruh signifikan *mindfulness* terhadap pencapaian akademik ($\beta = 0.59$, $p < 0.001$), sedangkan Ostermann et al. pada tahun 2022 melaporkan bahwa pelatihan *mindfulness* pada mahasiswa memberikan dampak signifikan terhadap indeks prestasi kumulatif (IPK) dengan efek sedang ($d = 0.42$). Pada negara Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Yunita dan Lesmana pada tahun 2019 juga melaporkan hubungan positif antara *mindfulness* dan semangat belajar mahasiswa, yang berdampak positif pada performa akademik .(3–5)

Namun demikian, tidak semua studi mendukung hubungan positif tersebut. Seperti yang dijelaskan oleh Almanasef et al. pada tahun 2024 mencatat bahwa korelasi antara *mindfulness* dan IPK tergolong lemah ($r = 0.128$; $p = 0.147$), menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak selalu berdampak signifikan terhadap hasil belajar. Maynard et al. pada tahun 2017 melalui ulasan sistematis menyimpulkan bahwa meskipun *mindfulness* efektif dalam aspek sosial dan emosional, pengaruhnya terhadap performa akademik belum konsisten karena variabel metodologis seperti desain penelitian dan durasi intervensi.(6,8)

Dari sisi konsentrasi, ²⁰penelitian yang dilakukan oleh Sörqvist et al. pada tahun 2016 di Swedia dan Metin Kus pada tahun 2025 menyatakan bahwa konsentrasi memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas pemrosesan informasi dan performa akademik. Mahasiswa yang mampu mempertahankan fokus cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih baik, sedangkan gangguan konsentrasi karena faktor internal maupun eksternal—seperti kecemasan atau penggunaan gawai—terkait dengan penurunan performa akademik.(10,11)

Namun, Maiztegi et al. pada tahun 2024 melaporkan bahwa meski ada korelasi ringan positif antara konsentrasi dan nilai ujian, peningkatan konsentrasi tidak secara signifikan menjelaskan peningkatan prestasi akademik.(12) Penelitian yang dilakukan oleh Dvořák pada tahun 2024 juga menemukan korelasi lemah antara kontrol penghambat (*inhibitory control*) yang terkait dengan konsentrasi

dengan nilai mahasiswa, tetapi korelasi ini tidak signifikan secara statistik ($p=0,20$). Artinya, kemampuan fokus yang tinggi tidak berpengaruh langsung pada performa akademik mahasiswa.(26)

Secara umum, hubungan antara *mindfulness*, konsentrasi, dan performa akademik tampak menjanjikan dari berbagai hasil studi. Namun, keberagaman metodologi dan karakteristik peserta membuat hubungan ini tidak selalu linear. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dalam konteks lokal mahasiswa Indonesia untuk mengklarifikasi interaksi ketiganya secara komprehensif.

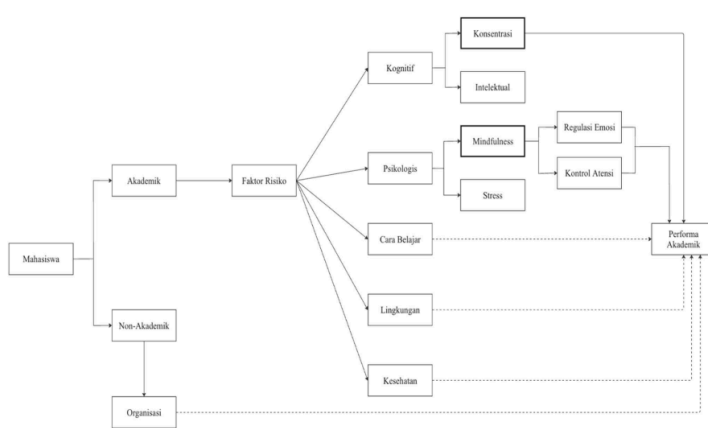
4
2.2 Ringkasan Pustaka

Tabel 1. Ringkasan Pustaka

Peneliti	Lokasi & Tahun	Desain	Subjek	Variabel yang Diteliti	Durasi	Hasil
Bordbar et al.(3)	Iran, 2024	Deskriptif-Analisis Cross Sectional	Mahasiswa Universitas Jiroft	<i>Mindfulness</i> , Adaptabilitas, Prestasi Akademik	Januari – April 2024	<i>Mindfulness</i> berpengaruh positif terhadap prestasi akademik ($p<0,001$)
Osternann et al.(4)	Global, 2022	Sistematik Review dan Meta Analisis	Mahasiswa	Intervensi <i>Mindfulness</i> , GPA/IPK	Maret 2022	Intervensi <i>mindfulness</i> meningkatkan <i>IPK</i> secara signifikan. ($d=0,42$; 95% CI: 0,15-0,69)
Yunita et al.(5)	Indonesia, 2019	Kuantitatif Korelasional	Mahasiswa Psikologi di Universitas X	<i>Mindfulness</i> , Vigor, <i>IPK</i>	Satu Waktu	<i>Mindfulness</i> dan vigor berhubungan positif signifikan dengan <i>IPK</i> . ($p = 0,002$, $r = 0,334$)
Almanasef al.(6)	Arab Saudi, 2024	Cross-sectional	Mahasiswa Farmasi	<i>Mindfulness</i> , Resiliensi, GPA/IPK	Mei – Agustus 2023	Tidak ada hubungan ($r = -0,097$; $p = 0,273$) antara <i>IPK</i> mahasiswa dengan <i>mindfulness</i> .

Peneliti	Lokasi & Tahun	Desain	Subjek	Variabel yang Diteliti	Durasi	Hasil
Calma et al.(7)	Amerika Serikat, 2017	Between-group quasi-experimental	Mahasiswa	<i>Mindfulness</i> , Nilai Kuis	7 Minggu	<i>Mindfulness</i> meningkatkan nilai kuis awal namun tidak konsisten jangka panjang. (p = 0,943)
Maynard et al.(8)	Global, 2017	<i>Systematic Review</i>	Pelajar SMA	SD- <i>Mindfulness</i> , Fungsi Kognitif, Prestasi Akademik	1990 - 2016	Efek yang non-signifikan pada prestasi akademik. (p=0,08)
Sörqvist et al.(10)	Swedia, 2016	Eksperimen fMRI	Dewasa	Beban Kognitif, Konsentrasi	2016	Beban kognitif tinggi meningkatkan fokus otak. (p < 0,001)
Tang et al.(27)	Global, 2015	<i>Systematic Review</i>	Dewasa	<i>Mindfulness</i> , otak	8 minggu	<i>Mindfulness</i> mengubah struktur & fungsi otak; meningkatkan regulasi emosi & atensi.
Maiztegi-Kortabarria et al.(12)	Spain, 2024	Quasi-experimental randomized controlled pretest-posttest design	313 siswa	Perhatian, Konsentrasi, Performa Akademik	8 minggu	Peningkatan konsentrasi tidak secara signifikan menjelaskan peningkatan prestasi akademik. (p=0,342)

2.3 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

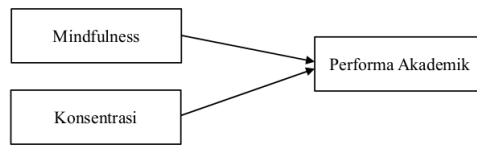
Keterangan:

Variabel yang diteliti: _____

Variabel yang tidak diteliti:

BAB III
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:

Variabel bebas : *Mindfulness*, Konsentrasi

Variabel tergantung : Performa Akademik

3.2 Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Mengukur	Hasil	Skala	Referensi
<i>Mindfulness</i>	Kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa menghakimi.	<i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)	Dijawab oleh responden menggunakan skala Likert 5 poin (1=tidak sama sekali hingga 5=sangat sesuai).	<i>Mindfulness</i> : Sangat rendah (37-66) Rendah (67-96), Sedang (97-126), Tinggi (127-156), Sangat tinggi (157-185)	Ordinal	Meindy et al., 2022(24); Hermana P. et al. 2021(28)
Konsentrasi	Kemampuan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatian secara berkelanjutan pada aktivitas akademik.	<i>Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesian</i> (SLCQ-I)	Dijawab oleh responden menggunakan skala Likert 5 poin pada 14 item	Konsentrasi: Rendah(19-84), Sedang(85-114), tinggi(115-133).	Ordinal	Sagareno et al., 2020,(29)
Performa Akademik	Capaian hasil belajar mahasiswa secara formal diukur dari nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).	Data akademik IPK	Diperoleh melalui pengambilan data dari pihak universitas	IPK: Rendah: < 2,75 Tinggi: ≥ 2,75	Ordinal	Yahab et al., 2024(18); Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Program Studi Teknik Sipil Universitas Trisakti

BAB IV METODE

4.1 Desain³²

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara *mindfulness*, konsentrasi, dan performa akademik pada mahasiswa. Pendekatan korelasional sesuai untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel tanpa memanipulasi variabel bebas.⁽³⁰⁾

4.2 Lokasi dan Waktu¹

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Trisakti, Jakarta, pada bulan Agustus hingga September 2025. Pemilihan Lokasi ini didasarkan pada kemudahan akses dan keberagaman program studi yang memungkinkan generalisasi hasil penelitian.¹⁷

4.3 Populasi dan Subjek

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Program Studi Teknik Sipil Universitas Trisakti Angkatan 2023.

4.3.1.1 Populasi Target¹⁵

Populasi target adalah mahasiswa aktif Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Program Studi Teknik Sipil Universitas Trisakti yang sedang menempuh pendidikan program sarjana.

4.3.1.2 Populasi Terjangkau¹³

Populasi terjangkau adalah mahasiswa program sarjana Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Program Studi Teknik Sipil Universitas Trisakti yang bersedia menjadi responden dan dapat diakses selama waktu pelaksanaan penelitian. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik *simple random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel secara acak sederhana di⁴³

mana setiap anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden..

4.3.1.3 Subjek

4.3.1.3.1 Kriteria Pemilihan

Inklusi:

1. Mahasiswa aktif program sarjana Teknik Sipil Universitas Trisakti Angkatan 2023;
2. Berusia 18 - 24 tahun;
3. Bersedia berpartisipasi mengisi dengan menandatangani *informed consent*;
4. Mengisi Kuisisioner FFMQ, SLCQ-I;

Ekslusi:

1. Mahasiswa dengan riwayat diagnosis gangguan psikiatri;
2. Mahasiswa yang sedang menjalani pelatihan *mindfulness* formal intensif;
3. Tidak mengisi kuisisioner penelitian secara lengkap;
4. Mahasiswa pindahan dari universitas lain.

4.3.1.3.2 Perhitungan Jumlah Subjek

Jumlah populasi pada penelitian ini sesuai dengan pengukuran populasi dengan menggunakan rumus infinit dan finit.

Rumus populasi infinit:

$$n_0 = \frac{(Z\alpha^2) \times p \times q}{d^2}$$

Keterangan :

n_0 : Besar sampel optimal yang dibutuhkan

Z_α : Tingkat kemaknaan yang dikehendaki 95%, nilai 1,96

p : Prevalensi Performa Akademik (<2,75) dengan nilai 45,2% = 0,452 (18)

q : $1 - p = 0,548$

d : Tingkat kepercayaan/ketepatan pengukuran yang ditetapkan

$$n_0 = \frac{(1,96^2) \times 0,452 \times 0,548}{0,05^2}$$
$$n_0 = 380,61 = 381$$

Rumus finit:

$$n = \frac{n_0}{(1 + \frac{n_0}{N})}$$
$$n = \frac{381}{(1 + \frac{381}{100})}$$
$$\bar{n} = 79,2 = 79$$

Keterangan :

$\bar{n}$ = jumlah sampel yang digunakan untuk sampel finit

n_0 = jumlah sampel minimal

N = jumlah populasi terjangkau yaitu 100

Dengan drop out sebesar 15% dari hasil populasi finit, maka:

$$n = 66 + (15\% \times 66)$$

$$n = 75,9 = 76$$

Setelah hasil populasi ditambahkan drop out sebesar 15%, sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 76 responden.

4.4 Bahan dan Instrumen

4.4.1 Data Primer

Penelitian ini mengambil data primer yang diperoleh dari FFMQ (*Five Face Mindfulness Questionnaire*) untuk mengukur tingkat *mindfulness* dan SCLQ-I (*Student Learning Concentration Questionnaire*) untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa.

Kuesioner FFMQ yang sudah divalidasi di Indonesia terdiri dari 37⁸ dari 39 item valid dengan 5 dimensi yaitu *observing*, *acting with awareness*, *non-judging*, dan *non-reactivity*, sedangkan kuesioner SCLQ-I terdiri dari 19 item. FFMQ¹¹ menggunakan skala likert 5 poin (1=sangat tidak setuju, 2=tidak setuju, 3= netral, 4=setuju, 5= sangat setuju) dan SCLQ-I menggunakan skala likert 7 poin (1=tidak pernah sama sekali, 2=hampir tidak pernah, 3=jarang, 4=kadang-kadang, 5=sering, 6=biasanya, 7=selalu).(2,24,28)

Terdapat beberapa item dalam FFMQ mencakup pernyataan positif dan negatif, sehingga beberapa item bersifat *reverse* (R), yang perlu dibalik skornya sebelum dilakukan penjumlahan skor total. Proses skoring dilakukan dengan menjumlahkan skor dari masing-masing dimensi atau total skor keseluruhan untuk analisis lanjutan.(2,24,28)

Dari kedua kuesioner tersebut, akan digunakan versi Bahasa Indonesia yang¹⁹ sudah divalidasi dan sudah digunakan pada penelitian sebelumnya. Kuesioner FFMQ memiliki koefisien alfa sebesar 0,839 yang artinya setiap pengukuran dengan konsisten merepresentasikan konstruk laten yang sama. Selain itu, untuk kuesioner SCLQ-I juga akan digunakan versi Bahasa Indonesia yang sudah¹² divalidasi dan digunakan pada penelitian sebelumnya. Kuesioner SCLQ-I memiliki koefisien alfa sebesar 0,924 pada semua item kuesioner, ini berarti SCLQ-I versi Bahasa Indonesia mempunyai nilai reliabilitas yang baik dan dapat digunakan untuk pengukuran secara berulang-ulang.(24,28,29)

Setelah data didapatkan dari setiap responden, maka akan didapatkan hasil, untuk FFMQ tidak ada kategori interpretasi yang baku, maka skor total akan³¹ dikategorikan ke dalam lima kelompok (*sangat rendah*, *rendah*, *sedang*, *tinggi*, dan *sangat tinggi*) dengan skor kategori sangat rendah 37-66, kategori rendah 67-96, kategori sedang 97-126, kategori tinggi 127-156, dan kategori sangat tinggi 157-185. Data yang didapatkan untuk SCLQ-I dapat dikategorikan dengan mean dan standar deviasi menjadi “konsentrasi rendah”, “konsentrasi sedang”, dan “konsentrasi tinggi”. Kategori konsentrasi rendah didapatkan jika skor total berkisar 19-84, konsentrasi sedang 85-114, dan konsentrasi tinggi 115-133.(24,28,29)

4.4.2 Data Sekunder⁴⁴

Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan dari³ Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Program Studi Teknik Sipil angkatan 2023 Universitas Trisakti untuk mengetahui Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa³ Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Program Studi Teknik Sipil Universitas Trisakti.

4.5 Analisis Statistik⁶

Analisis data untuk penelitian ini akan menggunakan program *Package for Social Science (SPSS)* yang selanjutnya akan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

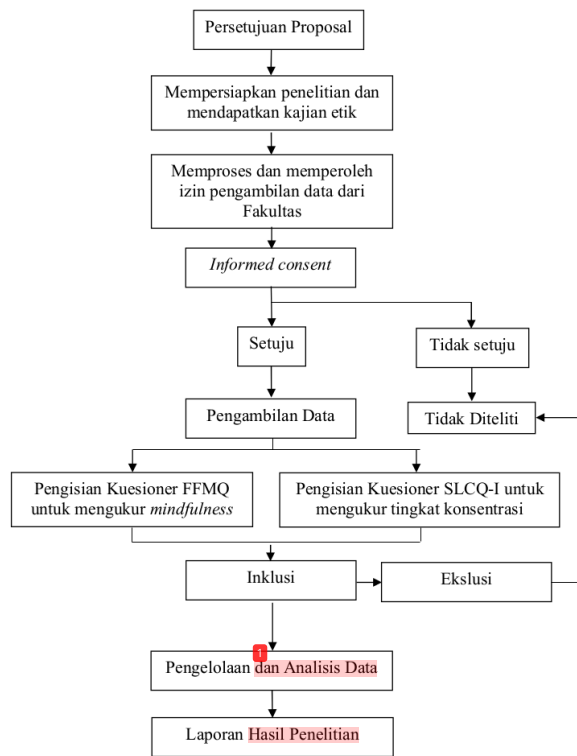
4.5.1 Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti, seperti distribusi frekuensi dan persentase. Variabel yang dianalisis secara univariat meliputi *mindfulness* dan tingkat konsentrasi (variabel bebas) serta performa akademik (variabel tergantung).

4.5.2 Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan setelah distribusi univariat diperoleh, untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Pengujian³⁷ dilakukan dengan uji chi-square dan tingkat signifikansi 95% ($p < 0,05$), di mana nilai p yang lebih kecil dari 0,05²⁵ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

4.6 Alur Kerja Penelitian



Gambar 3. Alur Kerja

4.7 Etika Penelitian

Etika penelitian akan diajukan kepada Komite Etik Penelitian Universitas Trisakti dan akan dilaksanakan sesuai prinsip kerahasiaan, informed consent, dan kebebasan partisipasi.

4.8 Penjadwalan Penelitian

Tabel 3. Penjadwalan Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan	WAKTU											
	Bulan		Bulan		Bulan		Bulan		Bulan		Bulan	
	Tg I	Tg I	Tg I	Tg I	Tg I	Tg I	Tg I	Tg I	Tg I	Tg I	Tg I	Tg I
Pemilihan judul												
Penyusunan dan penyelesaian BAB I (Pendahuluan)												
Penyusunan dan penyelesaian BAB II (Tinjauan Pustaka)												
Penyusunan dan penyelesaian BAB III (Kerangka konsep & definisi operasional)												
Penyusunan dan penyelesaian												

BAB IV (Metode)													
Persiapan ujian													

BAB V

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di lingkungan Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan (FTSP), Program Studi Teknik Sipil dan Arsitektur, Universitas Trisakti, dengan responden berasal dari angkatan 2019–2024. Pada rencana awal, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner cetak, namun karena keterbatasan waktu dan kesulitan dalam menyesuaikan jadwal responden, metode pengisian kemudian dialihkan menggunakan *Google Form* atas rekomendasi pihak Tata Usaha fakultas. Data yang terkumpul selanjutnya diolah menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 31. Dalam proses analisis, kategori variabel disederhanakan menjadi dua kelompok (2×2) agar memenuhi syarat uji Chi-Square, sehingga hasil yang diperoleh dapat dianalisis secara valid dan reliabel.

5.1 Analisis Univariat

Tabel 5.1.1 Distribusi Tingkat Mindfulness Mahasiswa (n=76; univariat)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Mindfulness	Sangat Rendah	0	0%
	Rendah	13	17,1%
	Sedang	25	32,9%
	Tinggi	34	44,7%
	Sangat Tinggi	4	5,3%
Konsentrasi	Rendah	19	25%
	Sedang	33	43,4%
	Tinggi	24	31,6%
IPK	Rendah	17	22,4%
	Tinggi	24	31,6%

Berdasarkan data pada Tabel 5.1.1, distribusi tingkat mindfulness, konsentrasi, dan performa akademik (IPK) pada 76 mahasiswa menunjukkan variasi yang cukup beragam. Untuk variabel mindfulness, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 34 orang (44,7%), diikuti oleh kategori sedang sebanyak 25 orang (32,9%). Kategori rendah mencakup 13 orang (17,1%), sedangkan kategori sangat tinggi hanya mencakup 4 orang (5,3%) dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah (0%). Artinya, mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat mindfulness yang tergolong tinggi hingga sedang.

Pada variabel konsentrasi, mayoritas responden berada dalam kategori sedang sebanyak 33 orang (43,4%). Selanjutnya, 24 orang (31,6%) termasuk dalam kategori tinggi dan 19 orang (25%) berada dalam kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi yang cukup baik, meskipun masih ada seperempat dari jumlah sampel yang konsentrasinya tergolong rendah.

Sementara itu, pada variabel IPK yang diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu rendah ($<2,75$) dan tinggi ($\geq 2,75$), terlihat bahwa sebagian besar responden, yaitu 59 mahasiswa (77,6%), memiliki IPK tinggi, sedangkan hanya 17 mahasiswa (22,4%) tergolong dalam kategori IPK rendah. Proporsi IPK tinggi yang dominan ini dapat dijelaskan oleh adanya ketentuan akademik di banyak perguruan tinggi, termasuk dalam penelitian ini, yang menetapkan standar IPK minimal 2,75 sebagai syarat kelulusan atau prasyarat mengikuti kegiatan akademik tertentu. Ketentuan ini secara tidak langsung mendorong mahasiswa untuk menjaga performa akademiknya tetap berada di atas ambang batas tersebut, sehingga distribusi IPK tinggi menjadi lebih besar dalam populasi yang diteliti.

40 5.2 Analisis Bivariat

Tabel 5.2.1. Hubungan Antara Mindfulness dan Konsentrasi dengan Performa Akademik (IPK; bivariat)

Variabel	Kategori	IPK Rendah ($<2,75$)	IPK Tinggi ($\geq 2,75$)	Nilai p
Mindfulness	Sangat Rendah - Sedang	9 (23,7%)	29 (76,3%)	0,783
	Tinggi – Sangat Tinggi	8 (21,1%)	30 (78,9%)	
Konsentrasi	Rendah – Sedang	9 (17,3%)	43 (82,7%)	0,119
	Tinggi	8 (33,3%)	16 (66,7%)	

Tabel 5.2.1 menyajikan hasil analisis bivariat mengenai hubungan antara tingkat mindfulness dan konsentrasi dengan ⁴³performa akademik mahasiswa yang diukur berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Pada analisis ini, IPK dikategorikan menjadi dua kelompok: rendah ($<2,75$) dan tinggi ($\geq 2,75$), sesuai dengan standar akademik umum sebagai ambang batas minimal IPK untuk berbagai persyaratan akademik. Untuk ⁴⁶memenuhi syarat uji chi-square, yaitu tidak boleh ada sel dengan *expected count* <5 , maka kategori mindfulness dan konsentrasi digabungkan menjadi dua kelompok. Misalnya, mindfulness digabungkan menjadi “Sangat Rendah–Sedang” dan “Tinggi–Sangat Tinggi”, serta konsentrasi menjadi “Rendah–Sedang” dan “Tinggi”. Penggabungan ini dilakukan agar jumlah frekuensi dalam setiap sel mencukupi dan distribusi data lebih merata, sehingga hasil uji chi-square menjadi valid secara statistik.

Berdasarkan tabel, dapat dilihat bahwa pada kelompok mahasiswa dengan tingkat mindfulness sangat rendah hingga sedang, sebanyak 23,7% memiliki IPK rendah dan 76,3% memiliki IPK tinggi. Sementara itu, pada kelompok mahasiswa dengan mindfulness tinggi hingga sangat tinggi, sebanyak 21,1% memiliki IPK rendah dan 78,9% memiliki IPK tinggi dengan nilai p sebesar 0,783.

Untuk variabel konsentrasi, mahasiswa dengan konsentrasi rendah hingga sedang menunjukkan 17,3% ber-IPK rendah dan 82,7% ber-IPK tinggi. Sebaliknya, pada mahasiswa dengan konsentrasi tinggi, 33,3% memiliki IPK rendah dan 66,7% memiliki IPK tinggi. Meskipun terdapat perbedaan distribusi dengan nilai p sebesar 0,119.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Pembahasan Hasil Analisis Univariat

6.1.1 Tingkat Mindfulness Mahasiswa

Distribusi tingkat mindfulness menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (44,7%) berada dalam kategori tinggi, diikuti oleh kategori sedang (32,9%), rendah (17,1%), sangat tinggi (5,3%), dan tidak ada yang tergolong sangat rendah (0%). Data ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kapasitas perhatian penuh terhadap momen kini yang cukup baik, yang sesuai dengan definisi mindfulness menurut Chems-Maarif et al. tahun 2025, yakni kondisi kesadaran penuh dan non-reaktif terhadap pengalaman saat ini.⁽²⁾

Menurut penelitian yang dilakukan Hidayah 2022, mindfulness sendiri dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam belajar, tetapi ini semua tidak menutup kemungkinan bahwa mindfulness sebenarnya bisa berpengaruh dan bisa tidak berpengaruh dengan kondisi akademik, hal ini diakibatkan karena tingkat fokus seseorang dalam menghadapi suatu masalah juga menjadi hal yang utama untuk menunjang prestasi akademik. Selain itu ada hal yang dapat dijadikan pertimbangan dalam menilai prestasi akademik seseorang, seperti keterlibatan emosional dan keterlibatan kognitif dalam belajar. Sehingga dapat relevan dengan penelitian yang dilakukan bahwa bukan hanya mindfulness saja yang dapat memengaruhi prestasi akademik seseorang melainkan banyak faktor-faktor lain yang memengaruhi baik faktor internal maupun eksternal.⁽³¹⁾

Tingginya proporsi mindfulness ini konsisten dengan temuan dari Bordbar et al. pada tahun 2024 yang menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh positif terhadap prestasi akademik melalui peningkatan adaptabilitas dan kontrol diri.⁽³⁾ Hal serupa dilaporkan oleh Yunita et al. pada tahun 2019 di mana ditemukan hubungan positif signifikan antara mindfulness dan IPK mahasiswa psikologi di Indonesia ($r = 0,334$; $p = 0,002$).⁽⁵⁾ Selain itu, McBride & Greeson tahun 2023 menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat mindfulness tinggi menunjukkan tingkat keterlibatan akademik yang lebih baik serta kehadiran kuliah yang

konsisten, mendukung peran mindfulness dalam meningkatkan partisipasi belajar.(32)

Penelitian Ostermann et al. pada tahun 2022 juga mendukung efektivitas mindfulness dalam konteks pendidikan, dengan menyatakan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu meningkatkan performa akademik secara signifikan ($d = 0,42$; 95% CI: 0,15–0,69).(4) Namun demikian, hasil yang kontras dilaporkan oleh Almanasef et al. tahun 2024, di mana tidak ditemukan hubungan signifikan antara mindfulness dan IPK pada mahasiswa farmasi di Arab Saudi ($r = -0,097$; $p = 0,273$). Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang akademik, budaya belajar, dan tekanan studi yang berbeda-beda antar program studi.(6)

6.1.2 Tingkat Konsentrasi Mahasiswa

Hasil univariat menunjukkan bahwa 43,4% mahasiswa berada dalam kategori konsentrasi sedang, 31,6% tinggi, dan 25% rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki konsentrasi memadai, terdapat seperempat populasi yang mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian secara optimal.

⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Sörqvist et al. pada tahun 2016 melaporkan bahwa kondisi beban kognitif tinggi justru mampu meningkatkan fokus melalui rekrutmen perhatian otak yang lebih efisien ($p < 0,001$).⁽¹⁰⁾ Tang et al. pada tahun 2015 juga menemukan bahwa mindfulness berkontribusi terhadap penguatan kontrol perhatian dengan memodulasi struktur dan fungsi otak yang terkait dengan regulasi emosi dan fokus.⁽¹⁰⁾

Hasil tambahan dari McBride & Greeson pada tahun 2023 mendukung bahwa mahasiswa yang melatih perhatian sadar (*mindful attention*) menunjukkan tingkat kelelahan kognitif yang lebih rendah dan fokus yang lebih stabil selama aktivitas belajar.⁽³²⁾ Namun, penelitian Maiztegi-Kortabarria et al. pada tahun 2024 memperingatkan bahwa peningkatan konsentrasi belum tentu berkorelasi langsung dengan peningkatan prestasi akademik, sebagaimana ditemukan pada siswa Spanyol dalam studi quasi-eksperimental mereka ($p = 0,342$).⁽¹²⁾

6.1.3 Distribusi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa

Dari total 76 mahasiswa, sebanyak 77,6% memiliki IPK tinggi ($\geq 2,75$), sedangkan sisanya 22,4% memiliki IPK rendah ($< 2,75$). Persentase mahasiswa dengan IPK tinggi jauh berbanding lebih tinggi dibanding mahasiswa dengan IPK rendah, hal ini disebabkan karena ⁴¹ Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan (FTSP) baik pada program studi Teknik Sipil maupun Arsitektur menetapkan minimal nilai IPK sebagai syarat kelulusan sebesar 2,75 dan mayoritas mahasiswa telah mencapai dan melewati batas minimal tersebut.

6.1.4 Hubungan Mindfulness dengan Prestasi Akademik Mahasiswa

²¹ Mindfulness umumnya diartikan sebagai keadaan sadar penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian.⁽³³⁾ Brown dan Ryan tahun 2003 menjelaskan mindfulness sebagai kesadaran tinggi dan perhatian yang waspada terhadap apapun yang terjadi pada masa kini.⁽³⁴⁾ Dalam psikologi modern, mindfulness dicirikan oleh fokus pada momen saat ini disertai sikap penerimaan dan *non-judgment* (tanpa menghakimi) terhadap pengalaman yang muncul. Kaitannya dengan prestasi akademik dapat dipahami melalui peran mindfulness dalam fungsi kognitif dan emosional. Praktik mindfulness diketahui meningkatkan kemampuan konsentrasi, memperbaiki regulasi emosi, serta menurunkan stress. ^(33,34) Kabat-Zinn pada tahun 2003 pun menekankan bahwa dengan *mindful* (sadar penuh), individu mampu memusatkan perhatian dan meredam distraksi, sehingga produktivitas dan performa tugas dapat meningkat.⁽³⁴⁾ Kemampuan untuk tetap fokus dan tenang ini sangat relevan ¹² dalam konteks akademik, mahasiswa yang *mindful* diharapkan lebih mampu menyerap materi, mengelola kecemasan ujian, dan pada akhirnya meraih hasil akademik yang lebih baik. Dengan kata lain, secara teoritis mindfulness berpotensi mendukung prestasi akademik melalui peningkatan perhatian, pengelolaan stres, serta self-regulation yang lebih baik. ^(2,34)

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat *mindfulness* dengan prestasi akademik (IPK) mahasiswa. IPK dalam penelitian ini dikategorikan sebagai tinggi ($\geq 2,75$) dan

rendah ($< 2,75$) sesuai standar batas kelulusan minimal yang digunakan FTSP. Dari data yang diperoleh, proporsi mahasiswa dengan *mindfulness* tinggi yang berhasil meraih $IPK \geq 2,75$ ternyata hampir sama dengan proporsi pada mahasiswa dengan *mindfulness* rendah. Sebagai ilustrasi, sebanyak 24 dari 30 mahasiswa ($\pm 80\%$) yang tergolong *mindfulness* tinggi memiliki $IPK \geq 2,75$, persentase ini sebanding dengan kelompok *mindfulness* lebih rendah (sekitar 75%). Uji statistik chi-square menghasilkan nilai $p = 0,783$ ($p > 0,05$), yang berarti perbedaan proporsi tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, tingkat *mindfulness* tidak berhubungan secara bermakna dengan pencapaian IPK dalam sampel mahasiswa ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan atau penurunan *mindfulness* mahasiswa, pada konteks penelitian ini, belum tentu berdampak pada naik-turunnya prestasi akademik mereka.

Hasil di atas perlu dilihat dalam konteks literatur yang lebih luas. Sejumlah penelitian terdahulu memang melaporkan hubungan positif antara *mindfulness* dan performa akademik. Misalnya, Bordbar et al. pada tahun 2024 di Iran menemukan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa ($p < 0,001$).⁽³⁾ Temuan serupa diperkuat oleh meta-analisis Ostermann et al. pada tahun 2022 yang menyimpulkan intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan IPK secara signifikan ($d = 0,42$).⁽⁴⁾ Penelitian di Indonesia oleh Yunita dan Lesmana tahun 2019 juga melaporkan korelasi positif signifikan antara skor *mindfulness* dan IPK mahasiswa ($r = 0,334$, $p = 0,002$), yang mengindikasikan mahasiswa dengan *mindfulness* lebih tinggi cenderung memiliki nilai akademik lebih baik.⁽⁵⁾ Studi terbaru oleh Mathkor et al. pada tahun 2025 pada mahasiswa keperawatan di Arab Saudi mendukung tren ini, di mana skor *mindfulness* yang lebih tinggi berkorelasi dengan IPK ujian yang lebih tinggi. Dalam penelitian tersebut, facet *mindfulness* seperti “acting with awareness” dan “describing” memiliki kontribusi terbesar terhadap tingginya IPK. Temuan-temuan tersebut konsisten dengan dugaan teoritis bahwa keberadaan *mindfulness* dapat membantu mahasiswa memaksimalkan kapasitas kognitif dan emosionalnya dalam belajar, sehingga mendukung prestasi akademik optimal.⁽³⁵⁾

Namun demikian, tidak semua penelitian sependapat, dan sebagian temuan lain tidak menemukan hubungan berarti antara *mindfulness* dan prestasi akademik. Penelitian Almanasef et al. di tahun 2024 pada mahasiswa farmasi di Arab Saudi, misalnya, melaporkan tidak adanya korelasi antara tingkat *mindfulness* dan IPK ($r = -0,097$, $p = 0,273$).⁽⁶⁾ Hasil yang sama dilaporkan oleh Alomari pada tahun 2023 di Yordania, di mana mahasiswa berprestasi tinggi sedikit lebih mindful, namun hubungan *mindfulness*–IPK tersebut sangat lemah dan hanya menjelaskan kurang dari 1% varian prestasi akademik.⁽³⁴⁾ Temuan minor atau tidak signifikan juga terlihat dalam studi lainnya. Maynard et al. tahun 2017, melalui tinjauan sistematis terhadap intervensi *mindfulness* pada pelajar sekolah, menemukan efek *mindfulness* terhadap prestasi akademik cenderung tidak signifikan secara statistik ($p = 0,08$).⁽⁸⁾ Selain itu, riset Calma-Birling et al. tahun 2017 di AS menunjukkan hasil yang parsial, pelatihan *mindfulness* selama 7 minggu mampu meningkatkan nilai kuis mahasiswa pada awalnya, namun tidak berdampak jangka panjang terhadap nilai ujian berikutnya ($p = 0,943$).⁽⁷⁾ Heterogenitas temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh *mindfulness* terhadap prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perbedaan konteks pendidikan, karakteristik sampel, instrumen pengukuran *mindfulness* yang digunakan, maupun variabel perantara lainnya (misalnya motivasi belajar, kapasitas kognitif dasar, tingkat stres akademik, dan lain lain).

Melihat beragamnya hasil penelitian di atas, dapat dipahami bahwa hubungan antara *mindfulness* dan prestasi akademik tidak selalu linear dan konsisten di setiap situasi. Keberagaman metodologi dan karakteristik partisipan antar studi berpotensi menjelaskan inkonsistensi tersebut. Dalam beberapa konteks, *mindfulness* nampak memberikan manfaat nyata bagi pencapaian akademik, sedangkan pada konteks lain pengaruhnya minimal atau tidak terlihat signifikan. Oleh karena itu, temuan penelitian pengguna yang tidak menemukan hubungan signifikan ini bukanlah hal yang luar biasa, melainkan sejalan dengan sebagian bukti empiris yang ada. Hasil ini menegaskan perlunya kajian lebih lanjut, terutama dalam konteks lokal mahasiswa Indonesia, untuk memahami secara lebih mendalam kapan dan bagaimana *mindfulness* berkontribusi terhadap prestasi

akademik. Pendekatan penelitian di masa depan disarankan untuk mengkaji kemungkinan faktor-faktor moderator atau mediator, misalnya stres akademik, teknik belajar, atau dukungan sosial, yang mungkin mempengaruhi sejauh mana mindfulness dapat berdampak pada kinerja akademis mahasiswa. Dengan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif, pemahaman mengenai hubungan mindfulness dan prestasi akademik akan semakin jelas, sehingga intervensi mindfulness di lingkungan pendidikan tinggi dapat dirancang secara tepat sasaran untuk mendukung keberhasilan studi mahasiswa.

6.1.5 Hubungan Konsentrasi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa

Pada penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan antara tingkat konsentrasi dan prestasi akademik (IPK) mahasiswa. Data Tabel 5.2.1 menunjukkan bahwa 82,7% mahasiswa dalam kategori konsentrasi rendah-sedang memiliki $IPK \geq 2,75$, sedangkan pada kategori konsentrasi tinggi persentasenya hanya 66,7%. Dengan kata lain, proporsi mahasiswa ber-IPK tinggi ternyata lebih besar pada kelompok konsentrasi yang lebih rendah. Uji chi-square memberikan nilai $p = 0,119 (>0,05)$, sehingga hipotesis hubungan signifikan ditolak. Temuan ini konsisten dengan laporan peneliti lain, misalnya, Maiztegi-Kortabarria et al. pada tahun 2024 melaporkan korelasi ringan positif antara konsentrasi dan nilai ujian, namun peningkatan konsentrasi tersebut tidak signifikan menjelaskan prestasi akademik.⁽¹²⁾ Dvořák pada tahun 2024 juga menemukan korelasi lemah antara kontrol eksekutif (yang terkait konsentrasi) dengan nilai mahasiswa ($p = 0,20$), yang berarti fokus tinggi tidak secara langsung meningkatkan IPK.⁽²⁶⁾ Dengan demikian, data penelitian ini dan beberapa studi literatur menunjukkan bahwa variasi tingkat konsentrasi mahasiswa tidak selalu sejalan dengan perbedaan IPK. Data-data ini mendukung bahwa konsentrasi tinggi tidak otomatis menjamin IPK lebih tinggi. Faktor-faktor lain (seperti manajemen stres, kebiasaan belajar, atau kualitas pengajaran) mungkin lebih menentukan perbedaan prestasi daripada sekadar skor konsentrasi.

Di sisi lain, sejumlah penelitian justru menunjukkan efek positif konsentrasi pada prestasi akademik, dengan argumen berdasarkan teori kognitif. Sörqvist et al. pada tahun 2016 mendeskripsikan konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan

perhatian pada tugas tertentu sambil menyingkirkan rangsangan yang tidak relevan.(10) Dalam hal ini, konsentrasi tinggi diharapkan meningkatkan efektivitas pengolahan informasi dan melindungi terhadap gangguan eksternal. Tang et al. pada tahun 2007 menemukan bahwa pelatihan meditasi pendek (5 hari) yang menekankan perhatian penuh dapat meningkatkan kinerja atensi dan pengendalian stres pada siswa, dibanding kontrol tanpa latihan. Hasil ini mengimplikasikan bahwa peningkatan fokus (melalui latihan perhatian) dapat berpotensi meningkatkan proses belajar. (36) Pada penelitian lain, Gallen et al. pada tahun 2023 melaporkan bahwa kemampuan perhatian berkelanjutan ("*sustained attention*") berhubungan positif dengan pencapaian akademik, baik dalam tes spesifik mata pelajaran maupun nilai ujian standar. Mereka menyimpulkan bahwa perhatian yang kuat mendukung keterampilan penting dalam matematika (misalnya perencanaan penyelesaian masalah) dan baca tulis (kemampuan memahami bacaan).(37)

Perbedaan hasil antar penelitian dapat dijelaskan oleh konteks yang berbeda. Studi yang menemukan korelasi positif seringkali menggunakan sampel usia lebih muda atau situasi terkontrol (misal anak sekolah dasar atau intervensi meditasi), sedangkan penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa dewasa di fakultas teknik. Perbedaan usia, program studi, dan sistem pembelajaran (daring atau luring, beban ujian) dapat memengaruhi peran konsentrasi terhadap nilai. Selain itu, metode pengukuran konsentrasi berbeda-beda (misalnya tes atensi objektif vs kuesioner subyektif seperti SCLQ-I) dan desain penelitian (cross-sectional vs eksperimen longitudinal) juga memengaruhi temuan. Sebagai contoh, Gallen et al. pada tahun 2023 menekankan bahwa pengukuran dalam lingkungan "kelas nyata" dapat menghasilkan hubungan perhatian-prestasi berbeda daripada pengukuran di laboratorium.(37) Durasi studi dan pelatihan mindfulness yang berbeda juga dapat memberi efek jangka pendek atau jangka panjang yang berlainan. Dengan demikian, heterogenitas karakteristik peserta, durasi pengukuran, dan alat ukur konsentrasi berkontribusi pada ketidakseragaman temuan tentang hubungan antara konsentrasi dan prestasi akademik.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Program Studi Teknik Sipil dan Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Universitas Trisakti dengan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 31 didapatkan data sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Mindfulness* dengan Prestasi Akademik. ($p=0,783$)
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan Prestasi Akademik. ($p=0,119$)

7.2 Saran

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam lintas program studi, agar hasil yang diperoleh memiliki generalisasi yang lebih kuat. Penelitian ini terbatas pada satu populasi dalam satu institusi, sehingga interpretasi hasilnya mungkin tidak sepenuhnya mewakili karakteristik mahasiswa secara umum. Selain itu, akan lebih baik apabila digunakan metode campuran (*mixed-method*) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait *mindfulness* dan konsentrasi dalam konteks akademik mereka.

Peneliti juga dianjurkan untuk menyertakan variabel mediasi atau moderasi lain yang berpotensi menjelaskan hubungan antara *mindfulness*, konsentrasi, dan prestasi akademik. Misalnya, motivasi belajar, strategi belajar, *self-efficacy*, atau dukungan sosial dapat menjadi faktor penting yang menjembatani atau memperkuat pengaruh variabel psikologis terhadap capaian akademik. Dengan demikian, hubungan yang tampak lemah atau tidak signifikan dalam penelitian ini bisa saja dipengaruhi oleh variabel-variabel antara tersebut

References

1. Veronika Girsang I, Damayanti KG, Perangin-angin J, Rezi Lumbantoruan D, Rabil Awalana A, Nisa H, et al. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa/i Jurusan Ekonomi Pembangunan FEB Universitas Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. 2024;2(1):144–56. Available from: <https://doi.org/10.59603/niantanasikka.v2i1>.
2. Chems-Maarif R, Cavanagh K, Baer R, Gu J, Strauss C. Defining Mindfulness: A Review of Existing Definitions and Suggested Refinements. *Mindfulness*. Springer; 2025. doi: 10.1007/s12671-024-02507-2
3. Bordbar S, Ahmadinejad P, Bahmaei J, Yusefi AR. The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability: a structural equation modeling approach. *BMC Med Educ*. 2024;24(1):1167. doi: 10.1186/s12909-024-06192-6
4. Ostermann T, Pawelkiwitz M, Cramer H. The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance of students measured by their GPA. A systematic review and meta-analysis. *Front Behav Neurosci*. 2022;16. doi: 10.3389/fnbeh.2022.961070
5. Mirah Yunita dan Teguh Lesmana Program Studi Psikologi M, Bunda Mulia U, Lodan Raya No J, Jakarta Utara A. MINDFULNESS DAN VIGOR DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS X. 2019; doi: 10.30659/jp.14.2.172-184
6. Almanasef M, Almaghaslah D. The association between mindfulness, resilience, and academic achievement of pharmacy students in Saudi Arabia. *Front Public Health*. 2024;12. doi: 10.3389/fpubh.2024.1446460
7. Calma-Birling D, Gurung RAR. Does A Brief Mindfulness Intervention Impact Quiz Performance? *Psychology Learning and Teaching*. 2017;16(3):323–35. doi: 10.1177/1475725717712785
8. Maynard BR, Solis MR, Miller VL, Brendel KE. Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students. *Campbell Systematic Reviews*. 2017;13(1):1–144. doi: 10.4073/csr.2017.5

9. Shi Y, Qu S. Cognitive Ability and Self-Control's Influence on High School Students' Comprehensive Academic Performance. *Front Psychol.* 2021;12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.783673
10. Sörqvist P, Dahlström Ö, Karlsson T, Rönnerberg J. Concentration: The neural underpinnings of how cognitive load shields against distraction. *Front Hum Neurosci.* 2016;10(MAY2016). doi: 10.3389/fnhum.2016.00221
11. Kuş M. A meta-analysis of the impact of technology related factors on students' academic performance. Vol. 16, *Frontiers in Psychology.* Frontiers Media SA; 2025. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1524645
12. Maiztegi-Kortabarria J, Arribas-Galarraga S, Luis-de Cos I, Espoz-Lazo S, Valdivia-Moral P. Effect of an Active Break Intervention on Attention, Concentration, Academic Performance, and Self-Concept in Compulsory Secondary Education. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2024;14(3):447–62. doi: 10.3390/ejihpe14030030
13. Jeffrey Jensen Arnett. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* 2nd ed. New York: Oxford University Press; 2015.
14. Tan GXD, Soh XC, Hartanto A, Goh AYH, Majeed NM. Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. Vol. 14, *Journal of Affective Disorders Reports.* Elsevier B.V.; 2023. doi: 10.1016/j.jadr.2023.100658
15. Baer RA, Smith GT, Lykins E, Button D, Krietemeyer J, Sauer S, et al. Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment.* 2008;15(3):329–42. doi: 10.1177/1073191107313003
16. Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018.* Padang; 2021.
17. Frazier P, Abigail G, Addie M, and Lust K. Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health.* 2019;67(6):562–70. Available from: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>

18. Wahab R, Tjhin P, Istriana E. HUBUNGAN KARAKTERISTIK MAHASISWA DENGAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN. *Jurnal Akta Trimedika*. 2024;1(1):29–40. doi: 10.25105/aktatrimedika.v1i1.19206
19. Shi Y, Qu S. Analysis of the effect of cognitive ability on academic achievement: Moderating role of self-monitoring. *Front Psychol*. 2022;13. doi: 10.3389/fpsyg.2022.996504
20. Steinmayr R, Weidinger AF, Schwinger M, Spinath B. The importance of students' motivation for their academic achievement-replicating and extending previous findings. *Front Psychol*. 2019;10(JULY). doi: 10.3389/fpsyg.2019.01730
21. Aljaffer MA, Almadani AH, AlDughaither AS, Basfar AA, AlGhadir SM, AlGhamdi YA, et al. The impact of study habits and personal factors on the academic achievement performances of medical students. *BMC Med Educ*. 2024;24(1). doi: 10.1186/s12909-024-05889-y
22. Angelia I, Raid N, Ikranova D, Tinggi S, Kesehatan I, Saintika S, et al. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA DI SUMATERA BARAT FACTORS AFFECTING PERFORMANCE ACADEMIC STUDENTS IN WEST SUMATRA.
23. Deng Y, Cherian J, Khan NUN, Kumari K, Sial MS, Comite U, et al. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Front Psychiatry*. 2022;13. doi: 10.3389/fpsyt.2022.869337
24. Meindy N, Djunaidi A, Triwahyuni A. Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*. 2022;4(1):1–19. doi: 10.26539/pcr.41849
25. Krawietz SA, Friedrich DD. CONCENTRATION: CONSTRUCT REFINEMENT AND SCALE DEVELOPMENT.
26. Dvorak M. Inhibitory control and academic achievement - a study of the relationship between Stroop Effect and university students' academic performance. *BMC Psychol*. 2024;12(1):498. doi: 10.1186/s40359-024-01984-3
27. Tang Y-Y, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci*. 2015;16(4):213–25. Available from: <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
28. Hermana P, Zuraida, Suganda LA. Indonesian pre-service teachers' mindfulness, social emotional competence, and

- academic achievement. *International Journal of Evaluation and Research in Education*. 2021;10(4):1176–84. doi: 10.11591/IJERE.V10I4.21272
29. Ilmiah Kesehatan Sandi Husada J, Zidane Sagareno A. Uji Validitas Angket SLCQ-I pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Lampung Validity Test of SLCQ-I Questionnaire on Medical Students of Malahayati University, Lampung. 2019. Available from: <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/IJKSH>
 30. Creswell JW. *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: Sage Publications; 2014.
 31. Nurul Hidayah Jurusan Psikologi F. *Acta Psychologia Hubungan Mindfulness dan Student Engagement pada Mahasiswa*. Vol. 4, *Acta Psychologia*. 2022. Available from: <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
 32. McBride EE, Greeson JM. Mindfulness, cognitive functioning, and academic achievement in college students: the mediating role of stress. *Current Psychology*. 2023;42(13):10924–34. doi: 10.1007/s12144-021-02340-z
 33. Wu Y, Ma R. Mindfulness as a key mechanism: linking flow and emotional intelligence to academic engagement in Chinese university students. *Front Psychol*. 2025;16. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1635604
 34. Alomari H. Mindfulness and its relationship to academic achievement among university students. *Front Educ (Lausanne)*. 2023;8. doi: 10.3389/feduc.2023.1179584
 35. Mathkor DM. Mindfulness and academic performance among nursing students in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *Sci Rep*. 2025;15(1). doi: 10.1038/s41598-025-11911-0
 36. Tang Y-Y, Ma Y, Wang J, Fan Y, Feng S, Lu Q, et al. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. 2007. Available from: <https://www.pnas.org>
 37. Gallen CL, Schaerlaeken S, Younger JW, Younger JW, O’Laughlin KD, Anguera JA, et al. Contribution of sustained attention abilities to real-world academic skills in children. *Sci Rep*. 2023;13(1). doi: 10.1038/s41598-023-29427-w

Hubungan mindfulness dan tingkat konsentrasi dengan performa akademik pada mahasiswa

ORIGINALITY REPORT

14%	12%	5%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.trisakti.ac.id Internet Source	2%
2	es.scribd.com Internet Source	1%
3	dokumen.tips Internet Source	1%
4	Submitted to Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti Student Paper	1%
5	repository.unhas.ac.id Internet Source	1%
6	www.scribd.com Internet Source	1%
7	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1%
8	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1%
9	Submitted to UIN Walisongo Student Paper	<1%
10	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1%
11	jurnal.unsyiah.ac.id Internet Source	

<1 %

12 [jurnalsentral.com](#)
Internet Source

<1 %

13 [repository.uinjkt.ac.id](#)
Internet Source

<1 %

14 Submitted to Universitas Jambi
Student Paper

<1 %

15 [repository.unissula.ac.id](#)
Internet Source

<1 %

16 Agmal Yuladi, Mardianto Mardianto.
"Hubungan antara Self-Esteem dengan
Kecenderungan Codependency dalam
Pertemanan Dekat di Kalangan Mahasiswa
Psikologi Universitas Negeri Padang",
TSAQOFAH, 2025
Publication

<1 %

17 [123dok.com](#)
Internet Source

<1 %

18 Miftahul Riska, Elvi Rahmi. "Peran Artificial
Intelligence dan Efikasi Diri dalam
Meningkatkan Performa Akademik
Mahasiswa", Andragogi: Jurnal Pendidikan
dan Pembelajaran, 2025
Publication

<1 %

19 [id.123dok.com](#)
Internet Source

<1 %

20 [research.rspon.co.id](#)
Internet Source

<1 %

21 [text-id.123dok.com](#)
Internet Source

<1 %

22 Submitted to Clayton College & State University

Student Paper

<1 %

23 Yanuarini Nur Sukmaningtyas, Ronny Makhfuddin Akbar, Gita Rohma Utami Asyafiiyah. "Penerapan Predictive Analytics untuk Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Performa Akademik Siswa", Arcitech: Journal of Computer Science and Artificial Intelligence, 2024

Publication

<1 %

24 Submitted to Ho Chi Minh University of Technology and Education

Student Paper

<1 %

25 Submitted to LPPM

Student Paper

<1 %

26 Submitted to Universitas Negeri Padang

Student Paper

<1 %

27 pdfcoffee.com

Internet Source

<1 %

28 pdp-10.trailing-edge.com

Internet Source

<1 %

29 repository.unibos.ac.id

Internet Source

<1 %

30 www.slideshare.net

Internet Source

<1 %

31 Submitted to IAIN Palopo

Student Paper

<1 %

32	ejournal.upi.edu Internet Source	<1 %
33	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet Source	<1 %
34	Submitted to Tarumanagara University Student Paper	<1 %
35	Submitted to Universitas Bung Hatta Student Paper	<1 %
36	kelaskaryawan.com Internet Source	<1 %
37	doaj.org Internet Source	<1 %
38	ejournal.undhari.ac.id Internet Source	<1 %
39	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
40	id.scribd.com Internet Source	<1 %
41	id.wikipedia.org Internet Source	<1 %
42	idoc.pub Internet Source	<1 %
43	p2k.stekom.ac.id Internet Source	<1 %
44	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
45	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %

46

www.ejournal-s1.undip.ac.id

Internet Source

<1 %

47

Maiza Duana, Azrina Sufi Nasution, Idarul Hafni, Safrida Safrida, Muliane Muliane.
 "Hubungan Pertumbuhan Pribadi, Hubungan Positif dengan Orang Lain, dan Penerimaan Diri dengan Stres Mahasiswa Penyusun Tugas Akhir Universitas Teuku Umar 2024",
 NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah, 2025

Publication

<1 %

48

Nadhira Meindy, Achmad Djunaidi, Airin Triwahyuni. "Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia",
 Psychocentrum Review, 2022

Publication

<1 %

49

Nadia Amanda Meldi, Zainal Abidin, Nurul Wardhani. "Self-Efficacy sebagai Mediator Hubungan antara Mindfulness dan Compassion Satisfaction pada Psikolog Klinis",
 Psychocentrum Review, 2025

Publication

<1 %

50

aldiirwinsyah.wordpress.com

Internet Source

<1 %

51

repository.stikesrspadgs.ac.id

Internet Source

<1 %

52

www.docstoc.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes

On

Exclude matches

< 10 words

Exclude bibliography

On