HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN TINGKAT KONSENTRASI DENGAN PERFORMA AKADEMIK PADA MAHASISWA

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Muhammad Daffa Alghifari
NIM: 030002200212

UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
JAKARTA, JUNI 2025

Bidang Keilmuan: Komunitas

PROPOSAL SKRIPSI

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN TINGKAT KONSENTRASI DENGAN PERFORMA AKADEMIK PADA MAHASISWA

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Muhammad Daffa Alghifari
NIM: 0300022000212

PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI
JAKARTA, JUNI 2025

PERSETUJUAN

PROPOSAL SKRIPSI

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN TINGKAT KONGSENTRASI DENGAN PERFORMA AKADEMIK PADA MAHASISWA

Muhammad Daffa Alghifari
NIM: 030002200212

Telah disetujui untuk diuji di hadapan
Tim Penguji Proposal Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari ……..... , Tanggal 2025

Pembimbing

dr Purnamawati Tjhin, MPd.Ked
NIK/NIDN:2489/USAKTI/0311097301

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Muhammad Daffa Alghifari;
NIM	: 030002200212;
Program Studi	: Sarjana Kedokteran;
Alamat Korespondensi	: Discovery Residence, Bintaro Sektor 7, Kota Tangerang Selatan, Banten;
Telepon/*mobile*	: 08128533281;
E-mail	: gmail@daffaghifari.com;
Judul Skripsi	: Hubungan Mindfulness dan Tingkat Konsentrasi dengan Performa Akademik.

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian yang saya lakukan ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Proposal skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat ibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan proposal skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Permendiknas No.17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juni 2025

Muhammad Daffa Alghifari
NIM 030002200212

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

Judul:

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN TINGKAT KONSENTRASI DENGAN PERFORMA AKADEMIK PADA MAHASISWA

Nama Mahasiswa: Muhammad Daffa Alghifari
NIM 030002200212

Telah diuji dan disahkan di hadapan **Dewan Penguji Proposal Skripsi**
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Senin, Tanggal 30 Juni 2025

Ketua Penguji	:	
Nama	: …….	
NIK	: …….	…….
Anggota Penguji 1	:	
Nama	: …….	
NIK	: …….	…….
Anggota Penguji 2	:	
Nama	: …….	
NIK	: …….	…….

Jakarta, 30 Juni 2025
Dekan
Fakultas Kedokteran Trisakti

Dr. dr. Yenny, Sp. FK
NIK 2613/USAKTI

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iv
HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI v
DAFTAR ISI vi
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN x
BAB I 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Perumusan Masalah 3
1.3 Tujuan 3
1.4 Hipotesis 4
1.5 Manfaat 4
BAB II 6
TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI 6
2.1 Tinjauan Pustaka 6
2.1.2 Mindfulness 7
2.1.2.1 Dimensi Mindfulness 7
2.1.2.2 Bentuk Intervensi Mindfulness 8
2.1.3 Konsentrasi 8
2.1.3.1 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi 9
2.1.4 Performa Akademik 10
2.1.4.1 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Performa Akademik 11
2.1.5 Hubungan Mindfulness dan Konsentrasi dengan Performa Akademik ... 12
2.2 Ringkasan Pustaka 15
2.3 Kerangka Teori 20
BAB III 21
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 21
3.1 Kerangka Konsep 21

3.2 Definisi Operasional 22
BAB IV 23
METODE 23
4.1 Desain 23
4.2 Lokasi dan Waktu 23
4.3 Populasi dan Subjek 23
4.3.1 Populasi 23
4.4 Bahan dan Instrumen 26
4.4.1 Data Primer 26
4.4.2 Data Sekunder 27
4.5 Analisis Statistik 27
4.5.1 Analisis Univariat 27
4.5.2 Analisis Bivariat 27
4.6 Alur Kerja Penelitian 28
4.7 Etika Penelitian 29
4.8 Penjadwalan Penelitian 29
DAFTAR PUSTAKA 31

DAFTAR TABEL

HALAMAN

Tabel 1. Ringkasan Pustaka 15
Tabel 2. Definisi Operasional 22
Tabel 3. Penjadwalan Pelaksanaan Penelitian 29

DAFTAR GAMBAR

HALAMAN

Gambar 1. Kerangka Teori 20
Gambar 2. Kerangka Konsep 21
Gambar 3. Alur Kerja 28

DAFTAR LAMPIRAN

HALAMAN

Lampiran 1. 1. Distribusi Tingkat Mindfulness Mahasiswa (n=xx; univariat) 34
Lampiran 1. 2. Distribusi Tingkat Konsentrasi Mahasiswa (n=xx; univariat) 34
Lampiran 1. 3. Distribusi Performa Akademik Mahasiswa Berdasarkan IPK (n=xx; univariat) 34
Lampiran 1. 4. Hubungan Antara Mindfulness dan Performa Akademik (IPK; bivariat) 35
Lampiran 1. 5. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi dan Performa Akademik (IPK; bivariat) 35
Lampiran 1. 6 Tabel Kuesioner FFMQ Bahasa Indonesia 36
Lampiran 1. 7 Tabel Kuesioner SCLQ-I Bahasa Indonesia 36

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)

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 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*, 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 bebaas 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.

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.

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.

1.5.2 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 stress 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 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 kualitan 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 saat 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 *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 pengalaman 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, *non-reactivity to inner experience*, yaitu kemampuan membiarkan pikiran/perasaan yang datang dan pergi tanpa terlarut di dalamnnya. 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 Djamalilleil 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 berkolerasi 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 intenal (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 ≥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 fator-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 menfasilitasi 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, penelitian 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.

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	*Mindfulness*, Adaptabilitas, Prestasi Akademik	Januari – April 2024	*Mindfulness* berpengaruh positif terhadap prestasi akademik ($p<0,001$)
Ostermann et al.[4]	Global, 2022	Sistematik Review dan Meta Analisis	Mahasiswa	Intervensi *Mindfulness*, GPA/IPK	Maret 2022	Intervensi *mindfulness* meningkatkan IPK secara signifikan. ($d=0,42$; 95% Cl: 0,15-0,69)

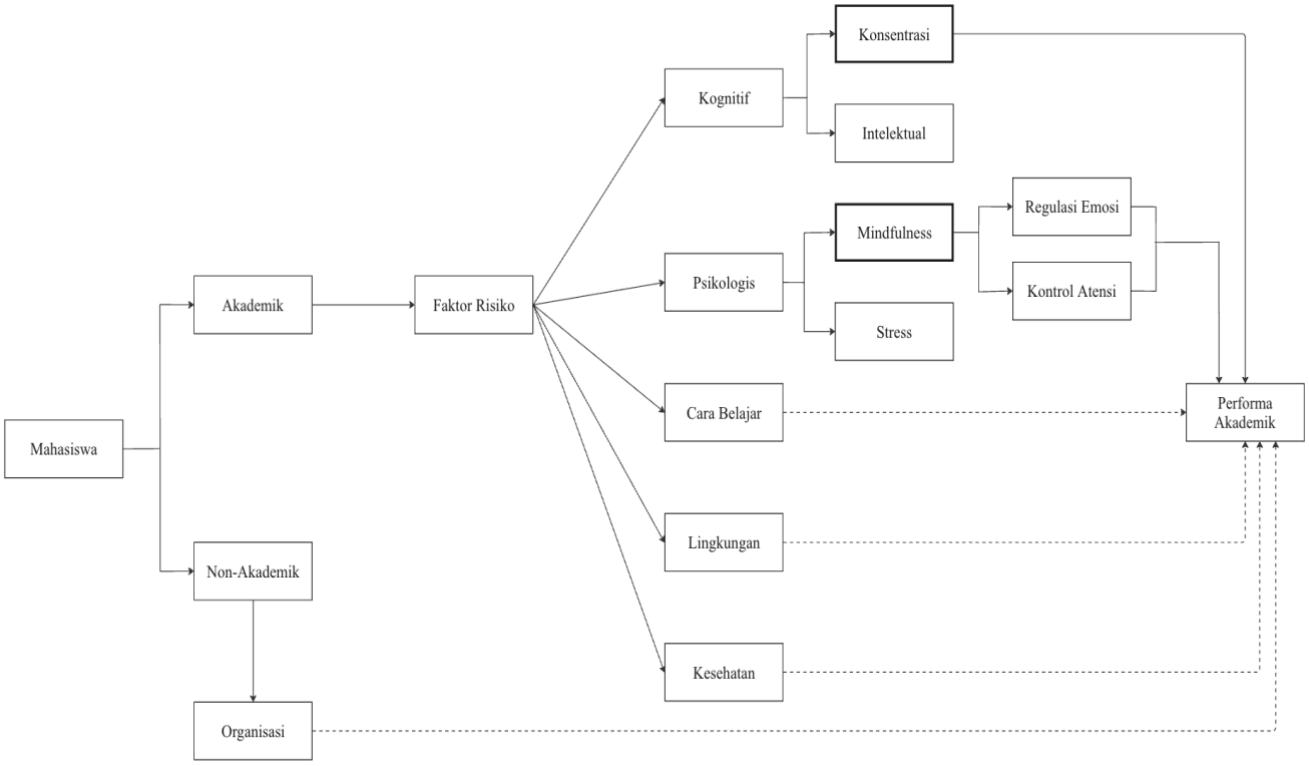
Peneliti	Lokasi & Tahun	Desain	Subjek	Variabel yang Diteliti	Durasi	Hasil
Yunita et al.[5]	Indonesia, 2019	Kuantitatif Korelasional	Mahasiswa Psikologi di Universitas X	*Mindfulness*, Vigor, IPK	Satu Waktu	*Mindfulness* dan vigor berhubungan positif signifikan dengan IPK. (p = 0.002, r = 0.334)
Almanasef et al.[6]	Arab Saudi, 2024	Cross-sectional	Mahasiswa Farmasi	*Mindfulness*, Resiliensi, GPA/IPK	Mei – Agustus 2023	Tidak ada hubungan (r = -0,097; p = 0,273) antara IPK mahasiswa dengan *mindfulness*.

Peneliti	Lokasi & Tahun	Desain	Subjek	Variabel yang Diteliti	Durasi	Hasil
Calma-Birling et al.[7]	Amerika Serikat, 2017	Between-group quasi-experimental	Mahasiswa	*Mindfulness*, Nilai Kuis	7 Minggu	*Mindfulness* meningkatkan nilai kuis awal namun tidak konsisten jangka panjang. (p = 0,943)
Maynard et al.[8]	Global, 2017	*Systematic Review*	Pelajar SD-SMA	*Mindfulness*, 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

Peneliti	Lokasi & Tahun	Desain	Subjek	Variabel yang Diteliti	Durasi	Hasil
						fokus otak. ($p < 0,001$)
Tang et al.[27]	Global, 2015	*Systematic Review*	Dewasa	*Mindfulness*, otak	8 minggu	*Mindfulness* mengubah struktur & fungsi otak; meningkatkan regulasi emosi & atensi.
Maiztegi-Kortabarria et al.[12]	Spanyol, 2024	Quasi-experimental randomized controlled	313 siswa	Perhatian, Konsentrasi, Performa Akademik	8 minggu	Peningkatan konsentrasi tidak secara signifikan menjelaskan peningkatan

Peneliti	Lokasi & Tahun	Desain	Subjek	Variabel yang Diteliti	Durasi	Hasil
		pretest-posttest design				prestasi akademik. (p=0,342)

2.3 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

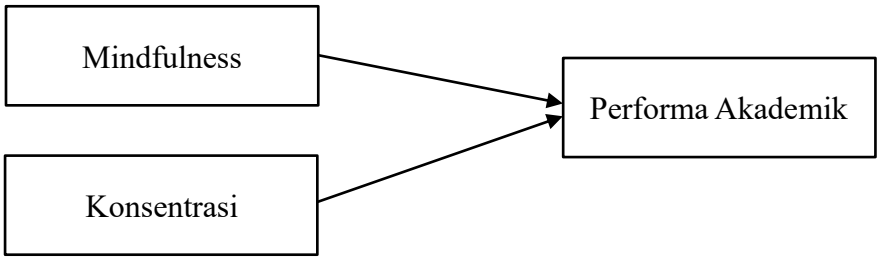
Keterangan:

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
Mindfulness	Kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa menghakimi.	*Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ)	Dijawab oleh responden menggunakan skala Likert 5 poin (1=tidak sama sekali hingga 5=sangat sesuai).	*Mindfulness*: Sangat rendah (37-66) Rendah (67-96), Sedang (97-126), Tinggi (127-155), 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.	*Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesian* (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	Wahab et al., 2024[18]; Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Program Studi Teknik Sipil Universitas Trisakti

BAB IV
METODE

4.1 Desain

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 Waktu

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.

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 Target

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 Terjangkau

Populasi terjangkau adalah mahasiswa progam 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 di 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 *informed consent*;
4. Mengisi Kuisioner FFMQ, SLCQ-I;

Ekslusi:

1. Mahasiswa dengan riwayat diagnosis gangguan psikiatri;
2. Mahasiswa yang sedang menjalani pelatihan *mindfulness* formal intensif;
3. Tidak mengisi kuesioner 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:

$$n_0 = \frac{(Za^2)\ x\ p\ x\ q}{d^2}$$

Keterangan :

n_0 : Besar sampel optimal yang dibutuhkan

Z_a : 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

$$n_0 = \frac{(1{,}96^2)\ x\ 0{,}452\ x\ 0{,}548}{0{,}05^2}$$

$$n_0 = \ 380{,}61 = 381$$

Rumus finit:

$$n = \frac{n_0}{(1 + \frac{n_0}{N})}$$

$$n = \frac{381}{(1 + \frac{381}{100})}$$

$$n = \ 79{,}2 = 79$$

Keterangan :

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:

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

$$n = \ 75{,}9 = 76$$

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 Indonesian terdiri dari 37 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. FFMQ 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 yang 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 sudah 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 reabilitas 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 akan 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 127-155, 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 Sekunder

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

4.5 Analisis Statistik

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

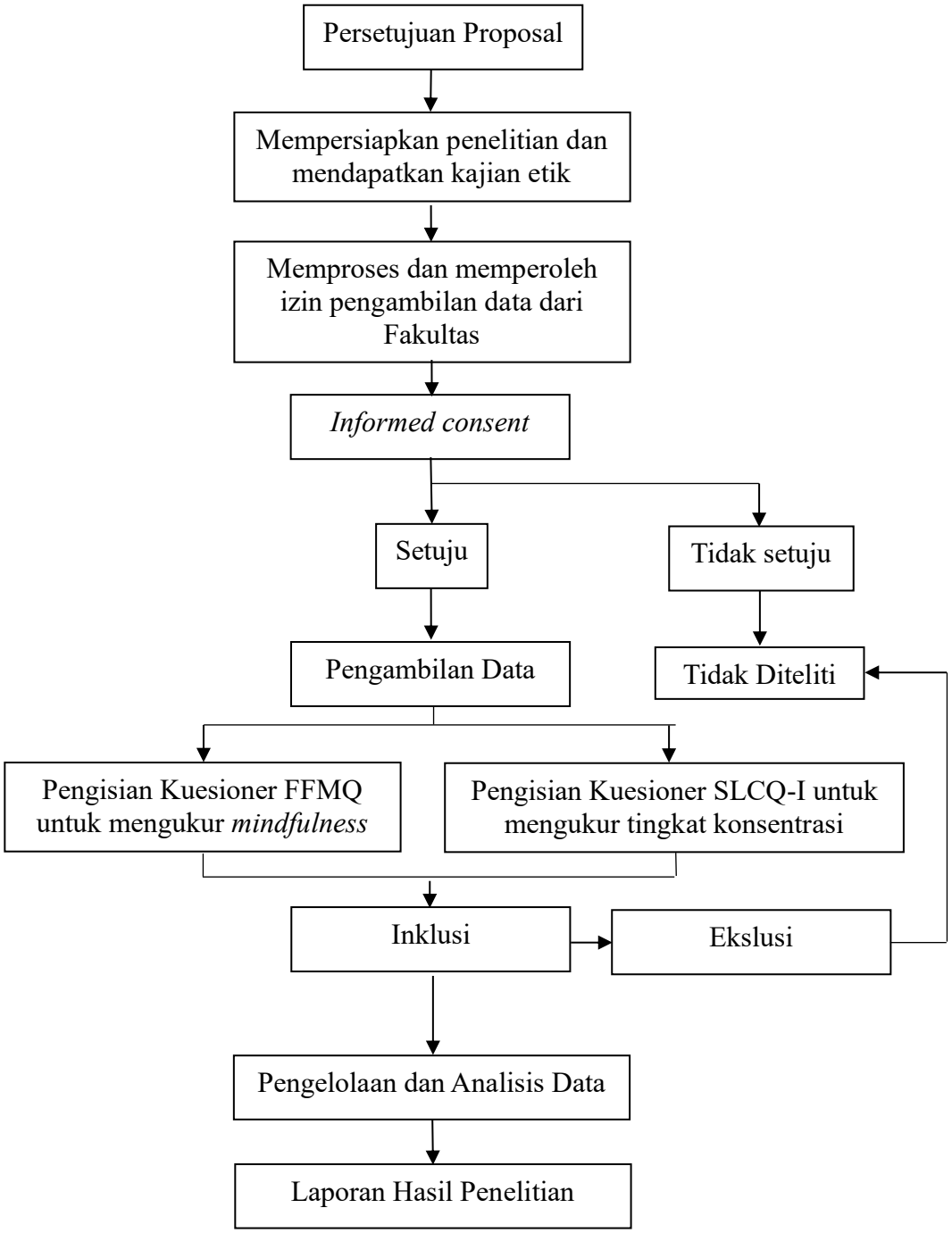
Analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti, seperti distribusi frekuensi dan persentase. Variabel yang dianalisis secara univariat meliputi *mindfulness* dan tingkat konsentrasi (variabel bebas) serta performa akademik (variabel tergantung).

4.5.2 Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan setelah distribusi univariat diperoleh, untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Pengujian dilakukan dengan uji chi-square dan

tingkat signifikansi 95% ($p < 0,05$), di mana nilai p yang lebih kecil dari 0,05 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	
	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl
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												

DAFTAR PUSTAKA

1. Veronika GI, Damayanti KG, Perangin-angin J, 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. doi: https://doi.org/10.59603/niantanasikka.v2i1.
2. Chems MR, Cavanagh K, Baer R, et al. 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, et al. 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. Yunita M dan Lesmana T. 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 BD, 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, et al. 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, et al. 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 KJ, Arribas GS, Luis-de CI, et al. 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 JA. 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, et al. 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, 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. Djamalilleil SF, Rosmaini, Dewi NP. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. Padang; 2021.
17. Frazier P, Abigail G, Addie M, et al. Understanding stress as an impediment to academic performance. Journal of American College Health. 2019;67(6):562–70. doi: 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, et al. The importance of students' motivation for their academic achievement-replicating and extending previous findings. Front Psychol. 2019;10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01730
21. Aljaffer MA, Almadani AH, AlDughaither AS, 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. 2023

23. Deng Y, Cherian J, Khan NUN, 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 YY, 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. Sandi HJ, 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/JIKSH
30. Creswell JW. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 4th ed. Thousand Oaks: Sage Publications; 2014.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Dummy Table*

Lampiran 1. 1. Distribusi Tingkat Mindfulness Mahasiswa (n=xx; univariat)

Tingkat *Mindfulness*	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Rendah	n	%
Rendah	n	%
Sedang	n	%
Tinggi	n	%
Sangat Tinggi	n	%
TOTAL	n	%

Lampiran 1. 2. Distribusi Tingkat Konsentrasi Mahasiswa (n=xx; univariat)

Tingkat Konsentrasi	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Rendah	n	%
Sedang	n	%
Tinggi	n	%
TOTAL	n	%

Lampiran 1. 3. Distribusi Performa Akademik Mahasiswa Berdasarkan IPK (n=xx; univariat)

Kategori IPK	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Rendah	n	%
Tinggi	n	%
TOTAL	n	%

Lampiran 1. 4. Hubungan Antara Mindfulness dan Performa Akademik (IPK; bivariat)

Mindfulness	IPK Rendah (<2,75)	IPK Tinggi (≥ 2,75)	**TOTAL**
Sangat Rendah	n	n	n
Rendah	n	n	n
Sedang	n	n	n
Tinggi	n	n	n
Sangat Tinggi	n	n	n
TOTAL	n	n	n

Lampiran 1. 5. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi dan Performa Akademik (IPK; bivariat)

Konsentrasi	IPK Rendah (<2,75)	IPK Tinggi (≥ 2,75)	**TOTAL**
Rendah	n	n	n
Sedang	n	n	n
Tinggi	n	n	n
TOTAL	n	n	n

Lampiran 1. 6 Tabel Kuesioner FFMQ Bahasa Indonesia

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju

No	Harap beri penilaian pada setiap pernyataan berikut dengan angka yang paling menggambarkan pendapat Anda sendiri tentang apa yang secara umum benar bagi Anda.	1	2	3	4	5
1	Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak.					
2	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.					
3	Saya mengkritik diri saya karena merasakan emosi yang tidak rasional atau tidak pantas.					
4	Saya dapat merasakan perasaan dan emosi saya, tanpa merasakan keharusan bereaksi terhadap perasaan dan emosi tersebut.					
5	Ketika mengerjakan sesuatu, pikiran saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan.					
6	Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya.					
7	Saya bisa dengan mudah menemukan kata-kata untuk menggambarkan keyakinan, pendapat, dan ekspektasi saya.					
8	Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir, atau teralihkan perhatiannya.					
9	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terlarut di dalamnya.					
10	Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan.					
11	Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pemikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya.					
12	Saya kesulitan untuk menemukan kata-kata yang menggambarkan pikiran saya.					
13	Perhatian saya mudah teralih.					
14	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu.					
15	Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyorotI wajah saya.					
16	Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal.					
17	Saya bisa menilai apakah pikiran saya itu baik atau buruk					
18	Saya kesulitan untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi di saat ini.					
19	Ketika saya memiliki pemikiran/bayangan yang buruk, saya "mundur sementara" dan menyadari adanya pikiran/gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya.					
20	Saya memberi perhatian pada berbagai suara di sekitar saya, seperti jam yang berdetak, kicauan burung, atau mobil yang melintas.					
21	Dalam situasi sulit, saya bisa berhenti sejenak tanpa langsung merespon.					
22	Ketika merasakan sesuatu di tubuh, saya kesulitan untuk menggambarkannya karena tidak dapat menemukan kata yang tepat.					
23	Saya merasa seperti "bekerja secara otomatis" tanpa sepenuhnya menyadari apa yang sedang saya lakukan.					
24	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya dapat dengan segera merasa tenang.					
25	Saya mengatakan pada diri saya bahwa seharusnya saya tidak berpikir seperti apa yang saya pikirkan.					
26	Saya menyadari bau dan aroma benda-benda di sekitar saya.					
27	Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengekspresikannya melalui kata-kata.					
28	Saya terburu-buru melakukan suatu kegiatan tanpa benar-benar memperhatikan apa yang saya lakukan.	1				
29	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi.					
30	Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu.					
31	Saya menyadari elemen visual yang terkandung pada seni atau alam, contohnya warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan.					
32	Saya memiliki kecenderungan untuk menjelaskan pengalaman saya melalui kata-kata.					
33	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya menyadarinya dan membiarkannya berlalu.					
34	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya lakukan.					
35	Ketika saya memiliki pikiran/bayangan yang membebani, saya menilai diri sebagai orang yang baik atau buruk berdasarkan pikiran/bayangan tersebut.					
36	aya memberi perhatian pada bagaimana emosi saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya.					
37	Saya biasanya mampu mendeskripsikan perasaan yang sedang saya rasakan secara rinci.					
38	Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar-benar memerhatikannya.					
39	Saya menyalahkan diri sendiri ketika memiliki pikiran yang tidak rasional.					

Lampiran 1. 7 Tabel Kuesioner SCLQ-I Bahasa Indonesia

1	2	3	4	5	6	7
Tidak Pernah Sama Sekali	Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Biasanya	Selalu

No	Harap beri penilaian pada setiap pernyataan berikut dengan angka yang paling menggambarkan pendapat Anda sendiri tentang apa yang secara umum benar bagi Anda.	1	2	3	4	5	6	7
1	Saya tahu rentang nilai standar kelulusan mata kuliah yang diberitahukan dosen (biasanya saat kontrak kuliah).							
2	Saya berusaha sebaik mungkin agar konsentrasi saya tidak terganggu supaya tetap fokus saat kuliah.							
3	Meskipun saya menguap dan sangat mengantuk, saya mencoba untuk tetap fokus.							
4	Saya berusaha agar tidak terganggu dengan obrolan teman saat di kelas.							
5	Saya memperhatikan poin-poin bahasan yang ditekankan/menjadi perhatian di papan tulis/layar.							
6	Saya mampu melupakan hal-hal atau permasalahan yang mengganggu pikiran saya, dan tetap dapat fokus saat di kelas.							
7	Saya mampu fokus terhadap instruksi dosen.							
8	Saya mampu memahami poin-poin atau bahasan inti yang disampaikan pengajar (dosen).							
9	Saya mampu memahami materi pembelajaran kuliah.							
10	Saya memahami tugas yang diberikan dosen.							
11	Saya selalu berpikir tentang materi perkuliahan.							
12	Saya memperhatikan saksama saat teman saya menjawab pertanyaan yang diajukan dosen.							
13	Saya mencatat saat kuliah dan saya pun dapat mengatur cara belajar saya sendiri.							
14	Saya mampu memusatkan perhatian saya seperti yang diinstruksikan dosen.							
15	Saya memperhatikan pembelajaran yang cukup rumit yang disampaikan oleh dosen.							
16	Saya tahu poin-poin penting dari hasil pembelajaran.							
17	Meskipun pembelajaran di kelas sangat monoton, saya masih tetap dapat fokus.							
18	Saya mampu menyoroti poin-poin penting pada saat kuliah.							
19	Pada saat saya harus memperhatikan poin-poin penting di papan tulis/layar, saya mampu memusatkan perhatian pada papan tulis/layar.							