



Research Article

Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar: Penelitian Kualitatif di Lingkungan Pendidikan Menengah

Rahmawati Putri Rahayu

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

E-mail: rahmawatiputri3197@gmail.com 



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : October 25, 2025
Accepted : December 12, 2025

Revised : November 27, 2025
Available online : January 25, 2026

How to Cite: Rahmawati Putri Rahayu (2026) "The Role of Mindfulness in Improving Learning Concentration: A Qualitative Study in Secondary Education Environment", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(1), pp. 1091–1100. doi: 10.31943/afkarjournal.v9i1.3167.

The Role of Mindfulness in Improving Learning Concentration: A Qualitative Study in Secondary Education Environment

Abstract. Learning concentration is one of the important factors that determine learning success. This study aims to examine the role of mindfulness in improving learning concentration in secondary education students. This research uses a qualitative approach with a case study method. The research subjects were 10 secondary education students who participated in an 8-week mindfulness program. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The results show that mindfulness can improve students' learning concentration in two ways, namely: (1) Increasing awareness of thoughts and feelings. (2) Improve the ability to manage thoughts and feelings. Based on the results of this study, mindfulness is an important skill to be developed by students in a secondary

education environment. The development of mindfulness skills can be done through various activities, such as meditation, yoga, and breathing exercises.

Keywords: Mindfulness, Learning Concentration, Secondary Education

Abstrak. Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa-siswi pendidikan menengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah 10 siswa-siswi pendidikan menengah yang mengikuti program mindfulness selama 8 minggu. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui dua cara, yaitu: (1) Meningkatkan kesadaran akan pikiran dan perasaan. (2) Meningkatkan kemampuan untuk mengelola pikiran dan perasaan. Berdasarkan hasil penelitian ini, mindfulness merupakan keterampilan yang penting untuk dikembangkan oleh siswa di lingkungan pendidikan menengah. Pengembangan keterampilan mindfulness dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti meditasi, yoga, dan latihan pernapasan.

Kata Kunci: Mindfulness, Konsentrasi Belajar, Pendidikan Menengah

PENDAHULUAN

Pendidikan memainkan peran penting dalam melengkapi individu dengan keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk menavigasi tantangan globalisasi. Era globalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam lanskap pendidikan, termasuk perkembangan teknologi yang pesat dan peningkatan interaksi antar budaya (Arsyad et al., 2023). Namun, itu juga telah menciptakan kesenjangan digital, di mana individu dari latar belakang sosial ekonomi rendah atau daerah terpencil menghadapi kesulitan dalam mengakses sumber daya pendidikan digital. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan upaya untuk memperluas aksesibilitas teknologi di semua lapisan masyarakat. Selain itu, globalisasi telah menyebabkan perubahan dalam kebutuhan dan tuntutan pekerjaan di pasar global, membutuhkan pendidikan untuk menyesuaikan kurikulum dan metode pembelajarannya (Khumairoh, 2022). Di sisi lain, globalisasi juga memberikan peluang bagi pendidikan, seperti aksesibilitas informasi yang meluas dan kesempatan untuk belajar tentang keragaman budaya. Oleh karena itu, pendidikan harus beradaptasi dengan tuntutan globalisasi sambil juga memanfaatkan peluangnya untuk mempersiapkan individu untuk dunia global.

Salah satu faktor kunci dalam pendidikan yang efektif adalah kemampuan siswa untuk berkonsentrasi pada materi yang diajarkan (Basri, 2022). Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi mereka selama periode waktu yang lama. Ini adalah masalah yang serius, karena tanpa konsentrasi yang baik, siswa mungkin merasa sulit untuk sepenuhnya memahami dan menyerap materi yang diajarkan.

Konsentrasi yang baik memungkinkan siswa untuk fokus pada materi pelajaran, memahami lebih baik, dan berkinerja baik dalam pembelajaran mereka (Basri, 2022; Hakim et al., 2023). Konsentrasi berguna untuk mengingat informasi, mengingat detail penting selama pertemuan, dan membangun pengetahuan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan (Putri & Prajayanti, 2022). Berbagai teknik telah

diusulkan untuk mengatasi konsentrasi pembelajaran yang tidak fokus, termasuk terapi *akupresur* untuk meningkatkan konsentrasi, fokus, dan memori (Hakim et al., 2023). Teknik pemodelan dengan pendekatan CBT telah digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa setelah pandemi COVID-19 (Putri & Prajayanti, 2022). Latihan peregangan telah ditemukan efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan membuat proses belajar lebih kondusif. Selain itu, penggunaan proses pembelajaran aktif, seperti karya otonom dan kolaboratif, dapat mengoptimalkan asimilasi pengetahuan dan meningkatkan hasil pembelajaran dalam topik tertentu. Konseling sifat dan faktor juga telah terbukti membantu siswa meningkatkan konsentrasi dalam pembelajaran online (Ristanti et al., 2022). Dengan menerapkan teknik dan pendekatan ini, pendidik dapat mendukung siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar mereka dan mencapai hasil belajar yang lebih baik.

Lingkungan belajar yang mendukung untuk meningkatkan konsentrasi belajar mencakup tempat yang tenang, bebas gangguan, terorganisir, dan memadai di fasilitas pembelajaran (Xinran, 2020). Lingkungan belajar memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi dan kenyamanan bagi siswa selama proses belajar. Penting untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan di mana siswa merasa nyaman (Yan, 2022). Lingkungan belajar juga harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti metode atau strategi pembelajaran, kondisi kelas, dan suasana belajar.

Untuk mengantisipasi gangguan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dapat dilakukan dengan berbagai macam cara di antaranya adalah dengan cara *mindfulness*. Mindfulness dapat meningkatkan konsentrasi belajar dalam beberapa cara. Pertama, ini membantu mengalihkan perhatian dari gangguan dan pikiran yang muncul, memungkinkan siswa untuk fokus kembali pada tugas belajar (Colgary et al., 2020). Kedua, mindfulness meningkatkan kesadaran akan pernapasan dan tubuh, yang membantu mengendalikan pikiran yang melayang dan meningkatkan fokus pada materi pembelajaran (Karunananda et al., 2016).

Mindfulness telah ditemukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar.

Mindfulness telah ditemukan memiliki efek yang signifikan pada konsentrasi belajar siswa (Senker et al., 2021; Zhang et al., 2017). Siswa dengan tingkat perhatian yang lebih tinggi melaporkan toleransi yang lebih tinggi terhadap perasaan bosan yang muncul selama belajar, yang pada gilirannya memprediksi ketekunan akademik yang lebih besar (Galla et al., 2020). Intervensi mindfulness singkat terbukti meningkatkan efikasi diri akademik dan kesejahteraan emosional pada mahasiswa (Mrnjaus & Krneta, 2014). Ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan fokus pada tugas akademik mereka, yang mengarah pada peningkatan hasil pembelajaran.

Peran mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi belajar di lingkungan pendidikan menengah telah dieksplorasi dalam studi penelitian kualitatif. Studi-studi ini telah menunjukkan bahwa program mindfulness dapat secara efektif meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres pada siswa sekolah menengah. Dengan memasukkan praktik mindfulness ke dalam kurikulum sekolah menengah formal, siswa dapat mengalami peningkatan konsentrasi, harga diri, dan

pengendalian diri. Integrasi berbagai jenis perhatian, seperti meditasi tenang dan pilihan aktif, dapat berkontribusi pada kesehatan mental remaja. Selain itu, konseptualisasi perhatian yang lebih luas, termasuk relaksasi dan kesadaran sensorik, harus dipertimbangkan dalam intervensi berdasarkan perhatian penuh. Adaptasi intervensi berbasis kesadaran terhadap realitas remaja dalam pengaturan pendidikan, di mana relaksasi merupakan aspek penting, dapat lebih meningkatkan manfaat mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Dalam beberapa tahun terakhir, ada peningkatan minat dalam peran *mindfulness*, atau kesadaran penuh, dalam pendidikan. *Mindfulness* adalah praktik yang berfokus pada kesadaran akan pengalaman saat ini, termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi fisik. Praktik ini, yang memiliki akar dalam tradisi meditasi Buddha, telah ditunjukkan untuk memiliki berbagai manfaat psikologis, termasuk peningkatan konsentrasi dan perhatian.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu siswa untuk lebih fokus dan hadir dalam proses belajar mereka. Penelitian Andreu & Meyari (2023); Filipe et al. (2021); Holt & Atkinson (2022) menemukan bahwa program *mindfulness* yang dirancang khusus untuk anak-anak sekolah dasar menghasilkan peningkatan signifikan dalam perhatian dan konsentrasi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Mindfulness, sebuah praktik yang berfokus pada kesadaran akan pengalaman saat ini, telah mendapatkan minat yang meningkat dalam pendidikan karena manfaat psikologisnya, termasuk peningkatan konsentrasi dan perhatian (Son, 2023). Meskipun bukti ini, masih ada kekurangan pengetahuan tentang bagaimana tepatnya *mindfulness* dapat digunakan dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Lebih jauh lagi, sebagian besar penelitian sebelumnya telah berfokus pada siswa di tingkat universitas atau dewasa, dan ada sedikit penelitian yang mengeksplorasi peran *mindfulness* dalam konteks pendidikan menengah.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran *mindfulness* dalam meningkatkan konsentrasi belajar di lingkungan pendidikan menengah. Melalui pendekatan penelitian kualitatif, kami berharap untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana siswa dan guru di sekolah menengah memahami dan menggunakan *mindfulness*, serta manfaat potensial dan tantangan yang terkait dengan integrasi *mindfulness* ke dalam kurikulum sekolah. Temuan dari penelitian ini akan memberikan wawasan berharga bagi pendidik, peneliti, dan praktisi yang tertarik untuk menggunakan *mindfulness* sebagai alat untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami peran *mindfulness* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di lingkungan pendidikan menengah. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman subjektif siswa dan guru, serta konteks sosial dan budaya di mana mereka beroperasi (Ponce et al., 2022). Desain penelitian ini adalah studi kasus yang melibatkan beberapa sekolah menengah di wilayah Kota Pasir Pangaraian. Studi kasus ini memungkinkan peneliti untuk

mengeksplorasi peran *mindfulness* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Informan dalam penelitian ini adalah siswa dan guru dari sekolah menengah yang dipilih. Siswa dan guru dipilih melalui proses purposive sampling, dengan kriteria seleksi yang mencakup minat dalam *mindfulness* dan ketersediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah total partisipan adalah 30 siswa dan 10 guru.

Data dikumpulkan melalui serangkaian wawancara semi-terstruktur dengan siswa dan guru. Wawancara ini dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman partisipan dengan *mindfulness*, termasuk bagaimana mereka memahami dan menerapkan praktik ini, serta manfaat dan tantangan yang mereka alami. Wawancara dilakukan baik secara tatap muka maupun melalui telepon, dan setiap wawancara direkam dan ditranskripsi untuk analisis. Selain wawancara, data juga dikumpulkan melalui observasi partisipan dan dokumen sekolah, termasuk kurikulum dan materi pelajaran. Observasi ini memberikan tambahan untuk pengalaman partisipan dan memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana *mindfulness* diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari siswa dan guru.

Data dianalisis menurut Miles dan Huberman, analisis data kualitatif adalah proses yang dinamis dan interaktif yang berlangsung secara terus menerus selama penelitian berlangsung (Alhazmi & Kaufmann, 2022). Proses ini melibatkan tiga tahap utama, yaitu: (1) *Reduksi data*. Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, dan pengabstrakan data dari catatan lapangan dan bahan-bahan lain. Tujuannya adalah untuk membuat data lebih ringkas dan mudah dipahami. (2) *Penyajian data*. Penyajian data adalah proses mengorganisasikan data dalam bentuk yang mudah dipahami dan dianalisis. (3) *Penarikan kesimpulan dan verifikasi*. Penarikan kesimpulan dan verifikasi adalah proses menarik kesimpulan dari data yang telah dianalisis (Mulisa, 2021; Ponce et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dengan beberapa informan menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui dua cara, yaitu: (1) Meningkatkan kesadaran akan pikiran dan perasaan. (2) Meningkatkan kemampuan untuk mengelola pikiran dan perasaan.

Meningkatkan kesadaran akan pikiran dan perasaan. *Mindfulness* membantu siswa untuk menyadari pikiran dan perasaannya secara lebih objektif. Hal ini dapat membantu siswa untuk tidak terbawa arus oleh pikiran dan perasaannya, sehingga dapat lebih fokus pada materi pelajaran. Berikut adalah hasil wawancara tentang pengalaman siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajarnya melalui *mindfulness* yaitu:

SS, siswa kelas XI, mengatakan bahwa mindfulness membantunya untuk lebih menyadari pikiran dan perasaannya saat belajar. Sebelum belajar, Susi selalu meluangkan waktu untuk meditasi selama 10 menit. Meditasi membantunya untuk menenangkan pikiran dan perasaannya, sehingga dapat lebih fokus pada materi pelajaran. (2) AD, siswa kelas XII, mengatakan bahwa mindfulness membantunya untuk lebih menyadari pikiran dan perasaannya saat mengerjakan tugas sekolah. Saat mengerjakan tugas, Andi selalu mencoba untuk fokus pada tugas tersebut dan tidak memikirkan hal-hal lain.

Selanjutnya dalam meningkatkan kemampuan untuk mengelola pikiran dan perasaan. *Mindfulness* membantu siswa untuk mengelola pikiran dan perasaannya secara lebih efektif. Hal ini dapat membantu siswa untuk mengatasi gangguan pikiran dan perasaan yang dapat menghambat konsentrasi belajarnya.

Rini, siswa kelas X, mengatakan bahwa mindfulness membantunya untuk mengatasi rasa cemas saat belajar. Saat merasa cemas, Rini selalu mencoba untuk menarik napas dalam-dalam dan fokus pada pernapasannya. Hal ini membantunya untuk menenangkan pikiran dan perasaan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui dua cara, yaitu:

1. Meningkatkan Kesadaran Akan Pikiran dan Perasaan

Mindfulness membantu siswa untuk menyadari pikiran dan perasaannya secara lebih objektif. Hal ini dapat membantu siswa untuk tidak terbawa arus oleh pikiran dan perasaannya, sehingga dapat lebih fokus pada materi pelajaran. Peningkatan kesadaran akan pikiran dan perasaan dapat membantu siswa untuk lebih memahami apa yang sedang terjadi pada diri mereka. Hal ini dapat membantu siswa untuk tidak terbawa arus oleh pikiran dan perasaan negatif, seperti rasa cemas, takut, atau marah. Dengan demikian, siswa dapat lebih fokus pada materi pelajaran yang sedang dipelajarinya.

2. Meningkatkan Kemampuan Untuk Mengelola Pikiran dan Perasaan

Mindfulness membantu siswa untuk mengelola pikiran dan perasaannya secara lebih efektif. Hal ini dapat membantu siswa untuk mengatasi gangguan pikiran dan perasaan yang dapat menghambat konsentrasi belajarnya. Kemampuan untuk mengelola pikiran dan perasaan dapat membantu siswa untuk tetap tenang dan fokus saat belajar. Hal ini dapat membantu siswa untuk mengatasi gangguan pikiran dan perasaan yang dapat menghambat konsentrasi belajarnya, seperti rasa cemas, bosan, atau mengantuk.

Perhatian penuh telah terbukti membantu siswa mengelola pikiran dan perasaan mereka dengan lebih efektif (Bóo et al., 2020; Medlicott et al., 2021; Skolzkov, 2023; Zuo & Wang, 2023). Ini dapat meningkatkan kesadaran diri dan pengaturan diri dari pemikiran, perasaan, dan perilaku siswa, yang mengarah pada dampak positif pada kinerja akademik (Wu, 2022). Intervensi *mindfulness* telah ditemukan untuk mengurangi emosi negatif yang terkait dengan tes berisiko tinggi dan meningkatkan kinerja tes. Praktik *mindfulness* dapat meredakan gejala masalah kesehatan mental seperti kelelahan, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi, memberikan 'penangkal' untuk masalah ini. Intervensi *mindfulness* telah terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan meningkatkan kebahagiaan subjektif (Wicaksono et al., 2022). Latihan meditasi *mindfulness* yang sering dan studi materi teoretis dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pada siswa (Sharma & Sharma, 2022). Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi alat yang berharga bagi siswa dalam mengelola pikiran dan perasaan mereka secara efektif.

Pada dasarnya, *mindfulness* melibatkan perhatian yang disengaja dan non-penilaian terhadap pengalaman saat ini (Kabat-Zinn, 1994). Belajar berarti

memperhatikan materi pelajaran dengan cara yang terbuka dan penerimaan, daripada terjebak dalam pikiran dan perasaan yang mungkin mengganggu konsentrasi (Skolzkov, 2023). Siswa mungkin merasa stres atau cemas tentang pekerjaan sekolah mereka. Melalui praktik *mindfulness*, mereka dapat belajar untuk mengakui dan menerima perasaan ini tanpa membiarkannya mengganggu fokus mereka pada belajar. Selain itu, *mindfulness* juga dapat membantu siswa untuk lebih sadar akan cara mereka belajar. Misalnya, mereka mungkin mulai memperhatikan kapan mereka paling mampu berkonsentrasi, atau jenis lingkungan belajar yang paling mendukung bagi mereka. Dengan kesadaran ini, mereka dapat membuat penyesuaian yang mungkin membantu mereka untuk belajar lebih efektif.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting bagi manajemen sekolah dan pendidik. Berikut adalah beberapa implikasi manajerial yang dapat diambil: (1) *Pengembangan Kurikulum*: Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, manajemen sekolah mungkin perlu mempertimbangkan untuk mengintegrasikan pelajaran *mindfulness* ke dalam kurikulum sekolah. (2) *Pelatihan Guru*: Untuk mengimplementasikan *mindfulness* dengan efektif, guru perlu dilatih dalam praktik ini. Oleh karena itu, manajemen sekolah mungkin perlu menyediakan pelatihan dan sumber daya yang relevan untuk guru. (3) *Dukungan Siswa*: Beberapa siswa mungkin merasa sulit untuk mempraktikkan *mindfulness*. Oleh karena itu, sekolah mungkin perlu menyediakan dukungan tambahan untuk siswa ini, seperti sesi konseling atau bimbingan. (4) *Evaluasi dan Penilaian*: Untuk memastikan bahwa implementasi *mindfulness* efektif, manajemen sekolah perlu melakukan evaluasi dan penilaian berkala. Ini dapat mencakup survei siswa, observasi kelas, atau metode penilaian lainnya. (5) *Kerjasama dengan Orang Tua*: Orang tua juga memainkan peran penting dalam pendidikan anak-anak mereka. Oleh karena itu, sekolah mungkin perlu bekerja sama dengan orang tua untuk mendukung praktik *mindfulness* di rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan keterampilan yang penting untuk dikembangkan oleh siswa di lingkungan pendidikan menengah. Pengembangan keterampilan *mindfulness* dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti meditasi, yoga, dan latihan pernapasan.

Berikut adalah beberapa saran untuk mengembangkan keterampilan *mindfulness* pada siswa di lingkungan pendidikan menengah yaitu (1) Guru dapat mengajarkan keterampilan *mindfulness* kepada siswa secara langsung. Guru dapat memberikan penjelasan tentang *mindfulness* dan cara-cara untuk mengembangkan keterampilan tersebut. (2) Sekolah dapat menyediakan fasilitas untuk praktik *mindfulness*. Sekolah dapat menyediakan ruang untuk meditasi atau yoga. (3) Orang tua dapat mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan *mindfulness*. Orang tua dapat mendampingi siswa saat melakukan praktik *mindfulness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhazmi, A., & Kaufmann, A. (2022). Phenomenological Qualitative Methods Applied to the Analysis of Cross-Cultural Experience in Novel Educational Social Contexts. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.785134>
- Andreu, C. I., & Meyari, M. (2023). The effectiveness of a school mindfulness-based intervention on the neural correlates of inhibitory control in children at risk: A randomized control trial. *Developmental Science*. <https://doi.org/10.1111/desc.13403>
- Arsyad, L., Pratiwi, W. D., & Wantu, H. M. (2023). Challenges and Opportunities for Children's Education in the Era of Globalization. *International Journal of Social Science and Human Research*, 06(06). <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v6-i6-22>
- Basri, M. S. (2022). Hubungan Motivasi Belajar dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Bahasa Jepang Universitas Riau (Penelitian Korelasi pada Mahasiswa Semester IV Prodi Pendidikan Bahasa Jepang di Universitas Riau). *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 8(1), 217–224. <https://doi.org/10.30605/onoma.v8i1.1691>
- Bóo, S. J. M., Bóo, S. J. M., Childs-Fegredo, J., Cooney, S., Datta, B., Dufour, G., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). A follow-up study to a randomised control trial to investigate the perceived impact of mindfulness on academic performance in university students. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(2), 286–301. <https://doi.org/10.1002/CAPR.12282>
- Colgary, C. D., Dong, S., & Fisher, P. H. (2020). One-Session Mindfulness versus Concentrative Meditation: The Effects of Stress Anticipation. *American Journal of Health Education*, 51(2), 120–128. <https://doi.org/10.1080/19325037.2020.1712668>
- Filipe, M., Magalhães, S., Veloso, A., Costa, A. F., Ribeiro, L., Araújo, P., Castro, S. L., & Limpo, T. (2021). Exploring the Effects of Meditation Techniques Used by Mindfulness-Based Programs on the Cognitive, Social-Emotional, and Academic Skills of Children: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.660650>
- Galla, B. M., Esposito, M. V., & Fiore, H. M. (2020). Mindfulness predicts academic diligence in the face of boredom. *Learning and Individual Differences*, 81, 101864. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2020.101864>
- Hakim, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). Analisis Literatur Review: Penggunaan Teknik Modelling Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Konsentrasi Siswa Dalam Belajar. *Al-Ittizaan*, 6(1), 21. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.21009>
- Holt, S., & Atkinson, C. (2022). Exploring the use and delivery of school-based mindfulness programmes for young children. *Educational and Child Psychology*, 39(3), 70–93. <https://doi.org/10.53841/bpsecp.2022.39.3.70>
- Karunananda, A. S., Goldin, P. R., & Talagala, P. D. (2016). Examining Mindfulness in Education. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 8(12), 23–30. <https://doi.org/10.5815/IJMECS.2016.12.04>

- Khumairoh, A. (2022). The Importance of Inculcating Character Education in Facing the Era of Globalization in the 21st Century Generation. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(1), 27–37.
<https://doi.org/10.21831/jpka.v13i1.41787>
- Medlicott, E., Phillips, A., Crane, C., Hinze, V., Taylor, L. K., Tickell, A., Montero-Marin, J., & Kuyken, W. (2021). The Mental Health and Wellbeing of University Students: Acceptability, Effectiveness, and Mechanisms of a Mindfulness-Based Course. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6023.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH18116023>
- Mrnjaus, K., & Krneta, M. (2014). Mindfulness, concentration and student achievement – challenges and solutions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 1044–1049. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2014.01.343>
- Mulisa, F. (2021). When Does a Researcher Choose a Quantitative, Qualitative, or Mixed Research Approach? *Interchange*, 1–19. <https://doi.org/10.1007/S10780-021-09447-Z>
- Ponce, O. A., Gomez-Galan, J., & Pagan-Maldonado, N. (2022). Qualitative research in education. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 18, 278–295. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5917>
- Putri, N., & Prajayanti, E. D. (2022). Pengaruh Stretching Exercise Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa di SDN 02 Jaten. *SEHATMAS Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 547–554.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.908>
- Ristanti, N. D., Kiswanto, A., & Sumarwiyah, S. (2022). Penerapan trait and factor untuk meningkatkan konsentrasi belajar daring kelas xi smk n 3 kudus. 1(2), 144–150. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i2.8604>
- Senker, K., Fries, S., Dietrich, J., & Grund, A. (2021). Mindfulness and academic emotions: A field study during a lecture. *Learning and Individual Differences*, 92, 102079.
<https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2021.102079>
- Sharma, S., & Sharma, R. (2022). Five facet mindfulness among undergraduate students. *International Journal Of Scientific Research*, 64–65. <https://doi.org/10.36106/ijsr/8904852>
- Skolzkov, A. (2023). Impact of a Brief Mindfulness Training on Anxiety, Depression, and Subjective Happiness of the First-Year Psychology Students in Russia: Pilot Case Study of Ural Federal University. *SAGE Open*, 13(2), 215824402311666–215824402311666.
<https://doi.org/10.1177/21582440231166601>
- Son, P. N. (2023). The Relationship Between Mindfulness and Second Language Acquisition Under Neurolinguistics Perspectives. *AIJR Proceedings*. <https://doi.org/10.21467/proceedings.150.2>
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 89.
<https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>

- Wu, B. (2022). Analysis of the Relationship between Mindfulness, Personality, and Academic Performance. *BCP Education & Psychology*, 7, 423–427. <https://doi.org/10.54691/bcpep.v7i.2698>
- Xinran, H. (2020). *The Influence of College Students' Self-Cognition and Learning Environment on Learning Concentration in Online Learning*. <https://doi.org/10.1109/ICMCCE51767.2020.00406>
- Yan, S. (2022). Optimized Design of English Learning Environment Based on Deep Neural Network. *Mathematical Problems in Engineering*, 2022, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2022/2502259>
- Zhang, J., Kuusisto, E., & Tirri, K. (2017). How Teachers' and Students' Mindsets in Learning Have Been Studied: Research Findings on Mindset and Academic Achievement. *Psychology*, 8(9), 1363–1377. <https://doi.org/10.4236/PSYCH.2017.89089>
- Zuo, H., & Wang, L. (2023). The influences of mindfulness on high-stakes mathematics test achievement of middle school students. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1061027>