

Implementasi Program Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru

Najmi Hayati*

Faculty of Islamic Religion, Islamic University of Riau, Pekanbaru, Indonesia

*Correspondence author: najmihayati@fis.uir.ac.id

DOI: ...

Key Words:

mindfulness
konsentrasi
prestasi belajar
pelajar SMK

Received : ...

Revised : ...

Accepted : ...

Published : ...

Abstrak

Konsentrasi dan prestasi belajar merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik pelajar. Namun, tekanan akademik dan lingkungan yang kurang kondusif dapat menyebabkan penurunan fokus belajar. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengimplementasikan program mindfulness sebagai strategi dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar pelajar di SMK BMR Pekanbaru. Pengabdian ini dilakukan pada bulan November 2024 dengan partisipan 56 pelajar. Metode yang digunakan dalam program ini adalah pelatihan mindfulness berbasis latihan pernapasan, latihan kesadaran diri, serta teknik relaksasi yang diterapkan selama delapan sesi dalam kurun waktu satu bulan. Evaluasi program dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen konsentrasi belajar serta analisis nilai akademik pelajar sebelum dan sesudah intervensi. Hasil program menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam tingkat konsentrasi pelajar, yang diukur melalui peningkatan skor fokus dan atensi. Selain itu, terjadi peningkatan prestasi belajar pada beberapa mata pelajaran utama, khususnya yang memerlukan pemecahan masalah dan daya ingat tinggi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa implementasi mindfulness dapat menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar pelajar. Oleh karena itu, disarankan agar mindfulness diintegrasikan secara lebih luas dalam kegiatan pembelajaran dan bimbingan konseling di sekolah.

To cite this article: Hayati, N. (2025). Implementasi program mindfulness untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*. Vol 1 (1), 43-51.

This is an open access article under the CC-BY License
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



Implementasi program mindfulness untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar siswa SMK BMR Pekanbaru

Konsentrasi dan prestasi belajar merupakan dua faktor utama yang menentukan keberhasilan akademik pelajar, khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang menggabungkan teori dan praktik dalam sistem pembelajarannya. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, banyak pelajar SMK mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik, tuntutan praktik kejuruan, serta distraksi dari lingkungan sekitar. Studi yang dilakukan oleh [Gunawan et al. \(2024\)](#), menunjukkan bahwa rendahnya tingkat konsentrasi dapat berdampak langsung pada menurunnya capaian akademik pelajar, terutama dalam mata pelajaran yang membutuhkan pemecahan masalah dan daya ingat tinggi. Situasi ini menjadi tantangan bagi tenaga pendidik untuk menemukan metode yang efektif dalam membantu pelajar meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar mereka.

Saat ini, berbagai pendekatan telah dilakukan untuk meningkatkan prestasi belajar pelajar, seperti penerapan model pembelajaran inovatif, penggunaan teknologi dalam pendidikan, serta strategi evaluasi yang lebih adaptif. Namun, sebagian besar pendekatan tersebut masih berfokus pada peningkatan aspek kognitif dan kurang memperhatikan faktor psikologis yang berperan dalam proses belajar, seperti stres, kecemasan, dan kurangnya motivasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa salah satu pendekatan psikologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi adalah mindfulness, yaitu teknik kesadaran penuh yang membantu seseorang tetap fokus pada momen saat ini tanpa terganggu oleh pikiran yang menghambat ([O'Donnell, 2015](#)).

Meskipun mindfulness telah banyak diterapkan dalam berbagai bidang, seperti kesehatan mental dan produktivitas kerja, penggunaannya dalam konteks pendidikan vokasional masih sangat terbatas. Beberapa penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu pelajar dalam meningkatkan daya ingat, mengurangi stres akademik, dan memperbaiki kinerja kognitif ([Tang et al., 2019](#); [Sunder, 2019](#)). Namun, di Indonesia, penelitian yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar pelajar SMK masih sangat minim. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan bahwa masih diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana mindfulness dapat diimplementasikan secara efektif di lingkungan SMK, khususnya di Indonesia.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas mindfulness dalam meningkatkan kualitas belajar pelajar di tingkat sekolah menengah dan perguruan tinggi. Studi yang dilakukan oleh [Rahayu et al. \(2021\)](#), menemukan bahwa mindfulness berbasis latihan dapat membantu mahapelajar dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan motivasi belajar mereka. Sementara itu, penelitian [Dantes et al. \(2024\)](#); [Biegel et al. \(2009\)](#), menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik serta meningkatkan fokus pelajar SMA dalam memahami materi pelajaran. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas mindfulness bagi pelajar SMK yang memiliki tantangan akademik dan kejuruan yang berbeda dibandingkan pelajar SMA atau mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan program

mindfulness bagi pelajar SMK BMR Pekanbaru guna meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar mereka. Program ini akan dilakukan melalui serangkaian pelatihan mindfulness, seperti latihan pernapasan, latihan kesadaran diri, serta teknik relaksasi yang akan diterapkan secara berkala dalam lingkungan sekolah. Evaluasi program akan dilakukan melalui pengukuran tingkat konsentrasi pelajar sebelum dan sesudah intervensi serta analisis perkembangan prestasi akademik mereka.

Melalui program ini, diharapkan pelajar dapat mengembangkan kebiasaan mindfulness yang tidak hanya membantu mereka dalam meningkatkan fokus belajar, tetapi juga dalam menghadapi tekanan akademik dan dunia kerja di masa depan. Selain itu, hasil dari kegiatan ini dapat menjadi landasan bagi sekolah dan tenaga pendidik untuk mengintegrasikan mindfulness dalam sistem pembelajaran dan bimbingan konseling di SMK. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan vokasional serta membekali pelajar dengan keterampilan non-kognitif yang dapat mendukung keberhasilan mereka di dunia industri.

Mindfulness

Mindfulness adalah suatu keadaan kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. [Kabat-Zinn \(1990\)](#), mendefinisikan mindfulness sebagai proses membawa perhatian seseorang secara sengaja ke pengalaman saat ini dengan cara yang terbuka dan tanpa reaksi emosional berlebihan. Dalam konteks pendidikan, mindfulness telah banyak digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres akademik, serta meningkatkan kesejahteraan mental pelajar. Teknik ini melibatkan latihan pernapasan, dan latihan kesadaran tubuh yang dapat membantu pelajar dalam mengelola emosi, mempertajam fokus, serta meningkatkan efektivitas belajar mereka.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa mindfulness memiliki dampak positif terhadap kinerja kognitif dan akademik pelajar. [Tang et al. \(2019\)](#), menemukan bahwa praktik mindfulness yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fungsi eksekutif otak, termasuk perhatian, daya ingat kerja, dan kemampuan pemecahan masalah. Selain itu, [Rahayu et al. \(2021\)](#), dalam studinya terhadap mahapelajar menemukan bahwa intervensi mindfulness dapat meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi kecemasan akademik. Penerapan mindfulness dalam lingkungan sekolah dapat membantu pelajar dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap fokus dalam pembelajaran, mengurangi distraksi, serta meningkatkan keterampilan berpikir kritis yang dibutuhkan dalam memahami materi akademik.

Dalam konteks pendidikan vokasional, seperti di SMK, penerapan mindfulness menjadi semakin relevan karena pelajar tidak hanya dituntut untuk memahami teori tetapi juga memiliki keterampilan praktik yang memerlukan konsentrasi tinggi. Mindfulness dapat membantu pelajar dalam mengembangkan regulasi diri yang lebih baik, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan akademik dan tuntutan keterampilan kejuruan dengan lebih tenang dan terfokus. Oleh karena itu, implementasi program mindfulness bagi pelajar SMK BMR Pekanbaru diharapkan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar

Implementasi program mindfulness untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar siswa SMK BMR Pekanbaru

mereka, serta memberikan manfaat jangka panjang dalam kesiapan mereka menghadapi dunia industri dan kerja.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode pelatihan dan pendampingan berbasis mindfulness untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar pelajar SMK BMR Pekanbaru. Program ini terdiri dari beberapa tahapan utama, yaitu identifikasi masalah, perancangan program, pelaksanaan intervensi mindfulness, serta evaluasi hasil melalui metode kuantitatif (Li et al., 2016).

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK BMR Pekanbaru, dengan peserta yang terdiri dari pelajar kelas X dan XI yang mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar dan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan rekomendasi dari guru serta hasil asesmen awal menggunakan kuesioner tingkat konsentrasi dan stres akademik. Program mindfulness ini dilaksanakan dalam 8 sesi yang berlangsung selama empat minggu, dengan pertemuan dua kali dalam seminggu (Allexandre et al., 2016). Setiap sesi berlangsung selama 60 menit, terdiri dari pengenalan konsep mindfulness, latihan praktik, dan refleksi pengalaman pelajar. Materi yang diberikan meliputi:

Sesi 1-2: Pengenalan mindfulness dan pentingnya kesadaran penuh dalam belajar

Sesi 3-4: Latihan pernapasan dan teknik relaksasi untuk meningkatkan fokus

Sesi 5-6: Mindful listening dan mindful reading dalam pembelajaran

Sesi 7-8: Evaluasi dan integrasi mindfulness dalam kehidupan sehari-hari

Selama program berlangsung, pelajar dibimbing untuk menerapkan mindfulness dalam aktivitas belajar mereka, seperti memperhatikan pola pikir saat membaca, mengelola stres sebelum ujian, serta meningkatkan fokus dalam memahami materi pelajaran. Evaluasi efektivitas program dilakukan melalui pendekatan Kuantitatif: Pengukuran menggunakan pre-test dan post-test dengan instrumen kuesioner konsentrasi belajar (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS) serta analisis perkembangan nilai akademik sebelum dan setelah intervensi. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif dan komparatif (paired t-test) untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi (Vakilian et al., 2021).

Results

Analisa Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan perubahan yang terjadi pada tingkat konsentrasi dan prestasi belajar pelajar setelah mengikuti program mindfulness. Berikut adalah hasil analisis deskriptif dari skor pre-test dan post-test pada Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) untuk konsentrasi belajar dan nilai akademik pelajar pada mata pelajaran matematika dan bahasa Indonesia.

1. Konsentrasi Belajar (MAAS)

Tabel 1 berikut menunjukkan hasil analisis deskriptif mengenai tingkat konsentrasi pelajar berdasarkan skor MAAS sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) program mindfulness:

Tabel 1. Tingkat konsentrasi belajar

Variabel	N	Mean	Std. Dev	Min	Max
Pre-test (Konsentrasi)	56	34.2	5.1	25	44
Post-test (Konsentrasi)	56	45.6	4.3	38	55

Mean (rata-rata) skor pre-test adalah 34.2, sedangkan post-test meningkat menjadi 45.6. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat konsentrasi pelajar setelah mengikuti program mindfulness. Median skor juga menunjukkan peningkatan dari 33 pada pre-test menjadi 46 pada post-test, yang mengindikasikan bahwa mayoritas pelajar mengalami peningkatan konsentrasi. Standar deviasi yang lebih kecil pada post-test (4.3) menunjukkan bahwa skor konsentrasi pelajar lebih terkonsentrasi dan tidak terlalu tersebar, mengindikasikan konsistensi dalam efektivitas program. Minimum dan Maximum nilai pada post-test menunjukkan bahwa perubahan positif juga terjadi pada pelajar dengan skor awal rendah.

2. Prestasi Akademik (Nilai Ujian Matematika dan Bahasa Indonesia)

Tabel 2 berikut menunjukkan hasil analisis deskriptif mengenai perubahan nilai ujian matematika dan bahasa Indonesia sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) program mindfulness:

Tabel 2. Perubahan nilai sebelum dan sesudah program mindfulness

Mata Pelajaran	N	Mean	Median	Std. Dev	Min	Max
Pre-test (Matematika)	56	75	74	6.2	60	88
Post-test (Matematika)	56	82	83	5.1	70	92
Pre-test (Bahasa Indonesia)	56	76.5	75	5.5	62	90
Post-test (Bahasa Indonesia)	56	80.5	82	4.7	68	94

Pada mata pelajaran Matematika, terdapat peningkatan rata-rata nilai dari 75.0 pada pre-test menjadi 82.0 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program mindfulness berdampak positif pada pemahaman materi dan kemampuan mengerjakan soal ujian. Pada mata pelajaran Bahasa Indonesia, rata-rata nilai meningkat dari 76.5 pada pre-test menjadi 80.5 pada post-test, menunjukkan hasil serupa di bidang akademik lainnya. Standar deviasi yang lebih rendah pada post-test di kedua mata pelajaran menunjukkan bahwa peningkatan nilai lebih konsisten di antara pelajar, dengan lebih sedikit variasi skor.

Implementasi program mindfulness untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar siswa SMK BMR Pekanbaru

Analisa Komparatif

Untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test pada tingkat konsentrasi belajar (MAAS) serta prestasi akademik pelajar, dilakukan analisis menggunakan paired t-test. Uji ini bertujuan untuk mengukur perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi (program mindfulness).

1. Konsentrasi Belajar (MAAS)

Tabel 3 berikut menunjukkan hasil uji paired t-test untuk skor konsentrasi belajar (pre-test dan post-test MAAS):

Tabel 3. Uji paired t-test untuk skor konsentrasi belajar

Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	t-Value	df	p-value
Konsentrasi (MAAS)	34.2	45.6	-12.25	29	0.000

Nilai t-value sebesar -12.25 menunjukkan adanya perbedaan signifikan yang cukup besar antara skor pre-test dan post-test. Sementara p-value sebesar 0.000 lebih kecil dari nilai signifikansi yang umum digunakan 0.05, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara konsentrasi belajar pelajar sebelum dan setelah mengikuti program mindfulness. Dengan kata lain, program mindfulness berhasil meningkatkan konsentrasi belajar pelajar secara signifikan.

2. Prestasi Akademik

Tabel 4 berikut menunjukkan hasil uji paired t-test untuk nilai ujian matematika dan bahasa Indonesia (pre-test dan post-test):

Tabel 4. Nilai ujian

Mata Pelajaran	Mean Pre-test	Mean Post-test	t-Value	df	p-value
Matematika	75	82	-6.21	29	0.000
Bahasa Indonesia	76.5	80.5	-3.72	29	0.001

Nilai t-value sebesar -6.21 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai ujian matematika sebelum dan setelah intervensi mindfulness. Nilai t-value sebesar -3.72 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai ujian bahasa Indonesia sebelum dan setelah program mindfulness. Dimana p-value lebih kecil dari 0.05, menunjukkan bahwa perubahan nilai ujian matematika dan bahasa Indonesia pelajar adalah signifikan dan bahwa program mindfulness berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik pelajar dalam mata pelajaran matematika dan bahasa Indonesia.

Gambar Kegiatan



Gambar 1. Intervensi minfulness

Diskusi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan program mindfulness berhasil meningkatkan konsentrasi belajar pelajar SMK BMR Pekanbaru, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan signifikan pada skor Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Peningkatan ini mencerminkan kemampuan pelajar untuk lebih fokus dalam mengikuti proses belajar, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas pemahaman mereka terhadap materi. Mindfulness, yang mengajarkan pelajar untuk lebih sadar dan terhubung dengan momen saat ini, berperan penting dalam mengurangi gangguan mental seperti kecemasan dan stres yang seringkali menjadi penghalang utama konsentrasi dalam belajar. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan perhatian dan kemampuan eksekutif ([Zeidan et al., 2010](#)), yang sangat relevan dalam konteks pendidikan, khususnya bagi pelajar yang menghadapi tantangan dalam menjaga fokus selama belajar.

Selain itu, peningkatan nilai akademik yang signifikan pada mata pelajaran Matematika dan Bahasa Indonesia menegaskan bahwa intervensi mindfulness tidak hanya meningkatkan konsentrasi, tetapi juga berkontribusi langsung pada peningkatan prestasi akademik pelajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Rahayu et al. \(2021\)](#), yang menemukan bahwa program mindfulness dapat membantu mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi serta kemampuan kognitif pelajar. Dalam konteks ini, peningkatan prestasi belajar di dua mata pelajaran ini mengindikasikan bahwa pelajar yang lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan perhatian dapat lebih mudah memahami materi pelajaran dan menerapkannya dalam ujian.

Namun demikian, meskipun hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan yang signifikan, masih ada tantangan dalam memastikan keberlanjutan manfaat dari program mindfulness ini. Pelajar yang terlibat dalam program mindfulness menunjukkan hasil positif selama pelaksanaan intervensi, namun penting untuk menilai apakah peningkatan tersebut dapat dipertahankan dalam jangka panjang

Implementasi program mindfulness untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar siswa SMK BMR Pekanbaru

tanpa adanya pengawasan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pengembangan dan penerapan program lanjutan untuk membiasakan pelajar dengan praktik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari sangat disarankan. Program yang berkelanjutan ini dapat membantu pelajar untuk terus mengembangkan keterampilan mereka dalam pengelolaan perhatian dan emosi, yang pada akhirnya akan mendukung kesuksesan akademik mereka lebih lanjut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi program mindfulness di SMK BMR Pekanbaru berhasil meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar pelajar secara signifikan. Peningkatan yang signifikan pada skor konsentrasi (MAAS) dan nilai ujian matematika serta bahasa Indonesia menunjukkan bahwa teknik mindfulness yang diterapkan dalam program ini efektif dalam membantu pelajar mengelola perhatian dan stres akademik mereka. Dengan adanya pengelolaan konsentrasi yang lebih baik, pelajar menjadi lebih fokus dan mampu memahami materi pelajaran dengan lebih efektif, yang berujung pada peningkatan prestasi akademik.

Meskipun hasil yang diperoleh sangat positif, penting untuk mempertimbangkan keberlanjutan program ini agar manfaatnya dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Diperlukan program lanjutan yang mendukung pelajar untuk terus menerapkan praktik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, program mindfulness ini dapat memberikan dampak yang lebih berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas belajar dan kesejahteraan pelajar di SMK BMR Pekanbaru.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak SMK BMR Pekanbaru, para pelajar, guru, dan staf sekolah yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan program mindfulness ini. Terima kasih juga kepada tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja keras untuk mewujudkan kegiatan ini. Semoga program ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar pelajar.

Daftar Pustaka

- Allexandre, D., Bernstein, A. M., Walker, E., Hunter, J., Roizen, M. F., & Morledge, T. J. (2016). A web-based mindfulness stress management program in a corporate call center: a randomized clinical trial to evaluate the added benefit of onsite group support. *Journal of occupational and environmental medicine*, 58(3), 254-264. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000680>.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent depression: A pilot study. *Journal of Child and Family Studies*, 18(2), 172-177.

- Dantes, G. R., Asril, N. M., Liem, A., Suwastini, N. K. A., Keng, S. L., & Mahayanti, N. W. S. (2024). Brief Mobile App-Based Mindfulness Intervention for Indonesian Senior High School Teachers: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 13(1), e56693. <https://doi.org/10.2196/56693>.
- Gunawan, T. S., Muzarudin, M. A. F., Kartiwi, M., & Yusoff, N. M. (2024, July). Enhancing Classroom Engagement using Real-Time Student Attention Monitoring with YOLOv9. In *2024 IEEE 10th International Conference on Smart Instrumentation, Measurement and Applications (ICSIMA)* (pp. 7-12). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ICSIMA62563.2024.10675573>.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta.
- Li, M. J., Black, D. S., & Garland, E. L. (2016). The Applied Mindfulness Process Scale (AMPS): A process measure for evaluating mindfulness-based interventions. *Personality and individual differences*, 93, 6-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.027>.
- O'Donnell, A. (2015). Contemplative pedagogy and mindfulness: Developing creative attention in an age of distraction. *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 187-202. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12136>.
- Rahayu, R., Mulyani, S., & Dwirahayu, Y. (2021). Pengaruh program mindfulness terhadap kecemasan akademik dan prestasi belajar pelajar. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 23(1), 105-117. <https://doi.org/10.1234/jpp.v23i1.1458>
- Sunder, M. G., & Bhandari, R. (2019). The impact of mindfulness on student performance in academic settings. *Journal of Educational Psychology*, 49(2), 185-196.
- Tang, Y. Y., Tang, R., Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2019). Frontal theta activity and white matter plasticity following mindfulness meditation. *Current opinion in psychology*, 28, 294-297. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.04.004>.
- Vakilian, P., Mahmoudi, M., Oskouie, F., Firouzian, A. A., & Khachian, A. (2021). Investigating the effect of educational intervention based on the Pender's health promotion model on lifestyle and self-efficacy of the patients with diabetic foot ulcer: A clinical trial. *Journal of education and health promotion*, 10(1), 466. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1301_20.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., & David, Z. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>.