

***Mindfulness* dalam Praktik: Efektifitas Teknik Grounding 5-4-3-2-1 terhadap Fokus Belajar Mahasiswa**

Dery Kurniawan¹, Anisa Nur Safira Rizqi², Siti Kholisoh³, Sukma Dewi Alia Ningrum⁴, Najma Andina⁵, Intan Aurelie Ramadya Efendi⁶, Deffiona Farah Nisa⁷, Maulana Khafid⁸

Universitas Bina Bangsa, Indonesia¹⁻⁸

Corresponding email: dery.kurniawan@binabangsa.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2026-06-20

Revised : 2026-06-29

Accepted : 2026-07-05

Keywords

Fokus Belajar

Mindfulness

Teknik Grounding

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan mindfulness terhadap fokus mahasiswa. Pelatihan mindfulness diberikan kepada kelompok eksperimen secara tatap muka (offline) menggunakan pendekatan experiential learning yang menekankan pembelajaran melalui pengalaman langsung dan dengan desain Two Group Posttest Only. Kegiatan pelatihan meliputi penyampaian materi mindfulness, latihan teknik grounding 5-4-3-2-1, latihan perhatian terarah, diskusi kelompok, studi kasus, serta refleksi pengalaman. Penelitian melibatkan 26 peserta pada kelompok eksperimen dan 23 peserta pada kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan Independent Sample t-test. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor posttest kelompok eksperimen sebesar 60,42, sedangkan kelompok kontrol sebesar 59,39. Namun, hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,789 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, pelatihan mindfulness belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap fokus mahasiswa. Meskipun demikian, kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata skor yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sehingga pelatihan mindfulness masih memiliki potensi dalam mendukung peningkatan fokus mahasiswa.

Introduction

Fokus merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada suatu aktivitas atau stimulus tertentu serta mengabaikan informasi yang tidak relevan. Dalam konteks pendidikan tinggi, kemampuan fokus menjadi aspek penting yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran karena membantu mahasiswa memahami materi, mengolah informasi, dan menyelesaikan tugas akademik secara efektif. Namun, berbagai faktor seperti penggunaan media sosial, distraksi lingkungan, tekanan akademik,

kelelahan mental, dan kondisi psikologis dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama proses belajar berlangsung. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran, menghambat pemahaman materi, dan berdampak pada pencapaian akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan fokus dalam kegiatan akademik.

Fokus berkaitan erat dengan proses perhatian (attention). Perhatian merupakan proses seleksi yang memungkinkan individu mengarahkan sumber daya kognitif pada informasi yang relevan serta mengabaikan informasi yang tidak relevan (Banerjee et al., 2017). Selain itu, perhatian berperan dalam mengarahkan dan mempertahankan proses mental sehingga individu mampu tetap terfokus pada tujuan dan tugas yang sedang dikerjakan (Sanocki & Lee, 2022). Kemampuan mengelola perhatian menjadi penting dalam mendukung fokus, terutama pada situasi yang menuntut konsentrasi tinggi dan minim distraksi. Ketika kemampuan perhatian menurun, individu akan lebih mudah teralih oleh stimulus eksternal maupun pikiran internal yang tidak berkaitan dengan tugas yang sedang dilakukan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kemampuan perhatian dan fokus adalah mindfulness. Menurut Bishop et al. (2004), mindfulness merupakan proses pengaturan perhatian terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa memberikan penilaian. Melalui mindfulness, individu dilatih untuk menyadari pengalaman yang sedang berlangsung, mengenali munculnya distraksi, serta mengembalikan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan. Kemampuan regulasi perhatian tersebut memungkinkan individu mempertahankan fokus secara lebih efektif dan mengurangi gangguan yang berasal dari pikiran maupun lingkungan sekitar.

Selain mindfulness, konsep grounding juga menjadi landasan penting dalam penelitian ini. Hammond dan Brown (2025) mendefinisikan grounding sebagai serangkaian teknik yang bertujuan membantu individu kembali terhubung dengan pengalaman saat ini melalui perhatian terhadap stimulus internal maupun eksternal. Grounding membantu individu mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu, kecemasan, atau distraksi menuju pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini. Dengan demikian, grounding berfungsi sebagai strategi untuk meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar, memperkuat regulasi perhatian, serta membantu individu mempertahankan fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan.

Dalam penelitian ini, pelatihan mindfulness diberikan melalui teknik grounding 5-4-3-2-1. Teknik grounding merupakan salah satu bentuk latihan mindfulness berbasis kesadaran sensorik (sensory awareness) yang membantu individu memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini melalui pengamatan terhadap stimulus yang dilihat, didengar, dirasakan, dicium, dan dikecap (Tophoff, 2006). Teknik 5-4-3-2-1 mengarahkan individu untuk mengidentifikasi lima hal yang dapat dilihat, empat hal yang dapat dirasakan, tiga hal yang dapat didengar, dua hal yang dapat dicium, dan satu hal yang dapat dikecap. Berdasarkan pandangan Hammond dan Brown (2025) proses tersebut memungkinkan individu kembali terhubung dengan pengalaman saat ini sehingga perhatian tidak terpusat

pada pikiran yang mengganggu. Oleh karena itu, teknik grounding diperkirakan dapat membantu meningkatkan kemampuan fokus dengan mengarahkan perhatian secara sadar pada stimulus yang relevan di lingkungan sekitar.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memiliki hubungan yang positif dengan perhatian dan fungsi kognitif. Wimmer (2020) menemukan bahwa mindfulness training mampu meningkatkan attention regulation pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan mindfulness memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan dan mengarahkan perhatian dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mindfulness berpotensi menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan fokus mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian tersebut, O'Hare dan Gemelli (2023) menemukan bahwa intervensi mindfulness singkat berbasis focused attention memberikan dampak positif terhadap kemampuan perhatian mahasiswa. Latihan mindfulness membantu peserta mengarahkan perhatian pada stimulus tertentu secara sadar dan mengembalikan fokus ketika perhatian mulai teralihkan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun diberikan dalam durasi yang relatif singkat, mindfulness tetap memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan perhatian dan konsentrasi mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Jayanti et al. (2025) menunjukkan bahwa latihan mindfulness memberikan pengaruh positif terhadap tingkat perhatian mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti latihan mindfulness menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memusatkan perhatian serta mengurangi distraksi selama aktivitas belajar. Selain berhubungan dengan perhatian, mindfulness juga berperan dalam kemampuan inhibitory control. Febe (2025) menemukan bahwa penerapan mindfulness efektif dalam meningkatkan inhibitory control pada mahasiswa. Kemampuan inhibitory control memungkinkan individu menghambat respons yang tidak relevan sehingga perhatian dapat tetap terarah pada tugas yang sedang dilakukan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya berkontribusi terhadap perhatian, tetapi juga terhadap kemampuan mengendalikan gangguan yang dapat menghambat fokus.

Di Indonesia, penelitian Hidayah (2022) menunjukkan bahwa mindfulness memiliki hubungan positif dengan student engagement pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat mindfulness yang lebih tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dalam proses pembelajaran, seperti memperhatikan materi perkuliahan, berpartisipasi aktif dalam diskusi, dan mempertahankan perhatian selama kegiatan akademik berlangsung. Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa mindfulness berperan dalam mendukung kualitas perhatian dan fokus mahasiswa selama proses belajar.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mindfulness berhubungan dengan perhatian, regulasi perhatian, inhibitory control, dan keterlibatan belajar mahasiswa (Wimmer et al., 2020; O'Hare & Gemelli, 2023; Hidayah, 2022; Jayanti et al., 2025; Febe, 2025), penelitian yang secara khusus menguji pengaruh pelatihan mindfulness menggunakan teknik grounding 5-4-3-2-1 terhadap fokus mahasiswa masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti

mindfulness dalam kaitannya dengan perhatian secara umum, regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, atau fungsi kognitif lainnya. Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas teknik grounding 5-4-3-2-1 sebagai bentuk latihan mindfulness terhadap fokus mahasiswa.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan mindfulness menggunakan teknik grounding 5-4-3-2-1 terhadap fokus mahasiswa. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa mindfulness sebagai bentuk regulasi perhatian dapat membantu individu mengarahkan dan mempertahankan fokus pada pengalaman saat ini, sedangkan teknik grounding 5-4-3-2-1 berfungsi sebagai media latihan yang memanfaatkan kesadaran sensorik untuk mengurangi distraksi dan meningkatkan konsentrasi. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menguji apakah pelatihan mindfulness melalui teknik grounding 5-4-3-2-1 dapat memberikan perubahan pada tingkat fokus mahasiswa dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan pelatihan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan mindfulness, perhatian (attention), dan fokus pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas teknik grounding 5-4-3-2-1 sebagai salah satu bentuk intervensi mindfulness yang relatif sederhana, mudah diterapkan, dan dapat digunakan dalam berbagai konteks. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif strategi yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk membantu meningkatkan fokus selama proses pembelajaran. Bagi praktisi pendidikan dan psikologi, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program atau intervensi yang mendukung peningkatan kemampuan perhatian dan konsentrasi mahasiswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara lebih optimal.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen Two Group Posttest Only Design untuk menguji pengaruh pelatihan mindfulness berbasis teknik grounding 5-4-3-2-1 terhadap fokus mahasiswa. Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan mindfulness dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Pengukuran dilakukan hanya pada akhir perlakuan (posttest) untuk membandingkan tingkat fokus antara kedua kelompok.

Participants

Subjek penelitian berjumlah 49 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, terdiri atas 26 mahasiswa pada kelompok eksperimen dan 23 mahasiswa pada kelompok kontrol submitting incomplete responses, (3) Individuals unwilling to participate voluntarily.

Kelompok eksperimen diberikan pelatihan mindfulness secara tatap muka dengan pendekatan experiential learning, yang meliputi penyampaian materi, latihan teknik grounding 5-4-3-2-1, latihan perhatian terarah, diskusi kelompok, studi kasus, dan refleksi

pengalaman. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah pelatihan selesai, kedua kelompok diberikan posttest untuk mengukur tingkat fokus mahasiswa.

Instrument

Instrumen penelitian berupa skala psikologis yang mengukur aspek fokus atau perhatian (attention). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data diuji normalitas dengan Shapiro-Wilk dan homogenitas dengan Levene's Test. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Independent Sample t-Test untuk mengetahui perbedaan tingkat fokus antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian pelatihan.

Results and Discussion

Hasil Uji Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran umum mengenai tingkat mindfulness pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap skor posttest mindfulness, diperoleh data sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Skor Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Statistik Deskriptif	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	Ukuran Sampel (N)	26	23
2	Rata-rata (Mean)	60,42	59,39
3	Standar Deviasi	14,230	12,438
4	Standar Error Mean	2,791	2,593
5	Nilai Minimum	29	37
6	Nilai Maksimum	85	90

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jumlah peserta pada kelompok eksperimen sebanyak 26 orang dan kelompok kontrol sebanyak 23 orang. Rata-rata skor posttest mindfulness pada kelompok eksperimen sebesar 60,42 dengan standar deviasi 14,230, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata sebesar 59,39 dengan standar deviasi 12,438. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor mindfulness yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 1,03 poin. Meskipun demikian, perbedaan rata-rata yang diperoleh relatif kecil sehingga perlu dilakukan analisis statistik inferensial untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik, maka dilakukan analisis statistik inferensial yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Skor Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Statistik Inferensial	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)	0,371	0,800
2	Uji Homogenitas (Levene's Test)	-	0,418
3	Uji Hipotesis (Independent Sample t-test)	t = 0,269	Sig. = 0,789

Analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh pelatihan mindfulness terhadap tingkat mindfulness peserta. Namun sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Kedua pengujian tersebut merupakan syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis apakah menggunakan uji secara parametrik atau nonparametrik.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,371 pada kelompok eksperimen dan 0,800 pada kelompok kontrol, sehingga data kedua kelompok berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,418, yang berarti varians kedua kelompok bersifat homogen. Dengan demikian, pengujian hipotesis dapat dilakukan menggunakan uji parametrik, yaitu Independent Sample t-Test. Dimana diperoleh nilai t sebesar 0,269 dengan derajat kebebasan (df) = 47 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,789. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,789 > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Discussion

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan mindfulness menggunakan teknik grounding 5-4-3-2-1 terhadap fokus mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai signifikansi $p > 0,05$ yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap fokus mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh pelatihan mindfulness terhadap fokus mahasiswa tidak dapat diterima.

Meskipun tidak ditemukan pengaruh yang signifikan secara statistik, hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perubahan skor fokus pada peserta setelah diberikan pelatihan. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan mindfulness tetap memiliki potensi dalam membantu pengelolaan perhatian, meskipun perubahan yang terjadi belum cukup kuat untuk menunjukkan signifikansi statistik.

Secara teoritis, mindfulness sebagaimana dikemukakan oleh Bishop et al. (2004) merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian. Dalam konteks ini, teknik grounding 5-4-3-2-1 berperan sebagai bentuk latihan mindfulness berbasis kesadaran sensorik, yaitu mengarahkan individu untuk mengenali stimulus yang dilihat, didengar, dirasakan, dicium, dan dikecap sehingga perhatian dapat kembali terfokus pada kondisi saat ini. Menurut Hammond dan Brown (2025), teknik grounding membantu individu untuk kembali terhubung dengan momen saat ini melalui perhatian terhadap stimulus internal maupun eksternal, sehingga dapat mengurangi keterlibatan dalam pikiran yang mengganggu dan meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar.

Namun demikian, efektivitas mindfulness terhadap fokus tidak selalu konsisten pada seluruh kondisi. Hal ini sejalan dengan temuan Wimmer et al. (2020) yang

menunjukkan bahwa mindfulness training tidak selalu menghasilkan peningkatan signifikan pada regulasi perhatian mahasiswa. Efektivitasnya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti durasi pelatihan, intensitas latihan, serta tingkat keterlibatan peserta selama proses intervensi. Dalam penelitian ini, tidak signifikannya hasil kemungkinan disebabkan oleh durasi pelatihan yang relatif singkat sehingga belum cukup untuk membentuk keterampilan mindfulness yang stabil.

Hasil penelitian ini juga dapat dibandingkan dengan penelitian Jayanti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa mindfulness memberikan pengaruh positif terhadap perhatian mahasiswa. Selain itu, penelitian Febe (2025) menemukan bahwa mindfulness dapat meningkatkan inhibitory control, yaitu kemampuan menghambat respons yang tidak relevan sehingga perhatian tetap terfokus pada tugas utama. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh mindfulness terhadap fokus dapat terjadi secara tidak langsung melalui peningkatan kemampuan regulasi diri dan pengendalian distraksi. Kemampuan mengendalikan distraksi sangat berkaitan dengan mindfulness dalam berbagai bentuk kegiatan lain seperti mengerjakan hobi atau hal-hal menyenangkan baginya untuk daya fokus pada hal positif (Ramadhani, et al 2024).

Sejalan dengan itu, Hidayah (2022) menemukan adanya hubungan positif antara mindfulness dan student engagement, di mana mahasiswa dengan tingkat mindfulness yang lebih tinggi cenderung lebih terlibat dalam proses pembelajaran dan menunjukkan perhatian yang lebih baik selama kegiatan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness tetap memiliki kontribusi terhadap aspek-aspek yang berkaitan dengan fokus, meskipun tidak selalu muncul dalam bentuk peningkatan skor perhatian secara langsung.

Selain itu, penelitian Nasihudin et al. (2023) menunjukkan bahwa penerapan mindfulness dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan fokus belajar siswa, keterlibatan akademik, serta kemampuan mengurangi distraksi seperti penggunaan smartphone saat belajar. Pendekatan ini dilakukan secara terintegrasi dalam proses pembelajaran sehingga lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi pelatihan singkat.

Perbedaan hasil dengan penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh perbedaan metode intervensi, durasi pelatihan, dan karakteristik subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan pelatihan mindfulness berbasis teknik grounding 5-4-3-2-1 dalam waktu yang relatif singkat, sedangkan penelitian lain menerapkan mindfulness secara lebih intensif dan terintegrasi dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, efektivitas mindfulness dalam meningkatkan fokus sangat mungkin dipengaruhi oleh konteks dan kualitas implementasi intervensi.

Secara keseluruhan, meskipun pelatihan mindfulness dalam penelitian ini belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap fokus mahasiswa, hasil deskriptif dan dukungan teori menunjukkan bahwa mindfulness tetap memiliki potensi dalam membantu regulasi perhatian. Dengan demikian, diperlukan pengembangan program mindfulness yang lebih intensif dan berkelanjutan agar efeknya terhadap fokus dapat terlihat secara lebih optimal.

Conclusion

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan mindfulness menggunakan teknik grounding 5-4-3-2-1 terhadap fokus mahasiswa. Berdasarkan hasil

analisis menggunakan Independent Sample t-test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,789 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, pelatihan mindfulness menggunakan teknik grounding 5-4-3-2-1 belum terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap fokus mahasiswa.

Meskipun demikian, kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor fokus yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness berbasis teknik grounding 5-4-3-2-1 masih memiliki potensi untuk membantu meningkatkan fokus mahasiswa, namun diperlukan pelaksanaan yang lebih intensif dan berkelanjutan agar pengaruhnya dapat terlihat secara lebih optimal.

References

- Banerjee, S., Grover, S., & Sridharan, D. (2017). Unraveling causal mechanisms of top-down and bottom-up visuospatial attention with non-invasive brain stimulation. *Journal of the Indian Institute of Science*, 97(4), 451–475. <https://doi.org/10.1007/s41745-017-0046-0>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Febe, M. (2025). Efektifitas penerapan mindfulness terhadap inhibitory control pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 15(1). <https://doi.org/10.24036/rap.v15.i1.61>
- Hammond, J., & Brown, W. J. (2025). Building an operational definition of grounding. *Trauma, Violence, & Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380251343189>
- Hidayah, F. N. (2022). Hubungan mindfulness dan student engagement pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.51554>
- Jayanti, C. S. P., Makky, N. N., Anasya, R., Ramadhani, S., Fadhlurrahman, H. F., Faliha, S. A., & Puri, V. G. S. (2025). Pengaruh latihan mindfulness terhadap tingkat perhatian mahasiswa. *Journal of Psychology Students*, 4(2). <https://doi.org/10.15575/jops.v4i2.49142>
- Nasihudin, M. D., Prafitasari, A. N., Mudayanti, A. R., Sari, R., & Fauzi, R. (2023). Korelasi mindfulness social emotional learning terhadap fokus belajar siswa pada mata pelajaran Biologi SMA. *Jurnal Biologi*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.47134/biology.v1i2.1958>
- O'Hare, L., & Gemelli, A. (2023). Mindfulness-based attention intervention in university students. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278826>

- Ramadhani, P., Kurniawan, D., Bahar, R. N. A., Murti, M. C. B., Rahman, J. I., & Effendi, I. A. R. (2024). Studi Pendahuluan: Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy (MCBT) untuk Mereduksi Screen Time Gawai pada Remaja Kota Serang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 1108-1115.
- Sanocki, T., & Lee, J. H. (2022). Attention-setting and human mental function. *Journal of Imaging*, 8(6), 159. <https://doi.org/10.3390/jimaging8060159>
- Sariyani, M. D., Herliawati, P. A., & Winangsih, R. (2023). Manfaat meditasi mindfulness untuk meningkatkan perhatian dan fokus anak di Sekolah Minggu Buddha.
- Subana, M., & Sudrajat. (2000). *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Tophoff, M. M. (2006). Sensory awareness as a method of mindfulness training within the perspective of person-centered psychotherapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5(2), 127–137. <https://doi.org/10.1080/14779757.2006.9688401>
- Wimmer, L., Bellingrath, S., & von Stockhausen, L. (2020). Mindfulness training for improving attention regulation in university students: Is it effective? And do yoga and homework matter? *Frontiers in Psychology*, 11, 719. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00719>.