

Hubungan *Mindfulness* dan Konsentrasi terhadap Performa Akademik Mahasiswa

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Muhammad Daffa Alghifari Universitas Trisakti 030002200212@std.trisakti.ac.id +628128533281 Purnamawati Tjhin Universitas Trisakti purnamawati@trisakti.ac.id +6281311385925	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2022 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

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

Abstrak

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

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

Abstract

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

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

A. Pendahuluan

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

B. Metodologi

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

1. Research Design

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

2. Participants (Population and Sample)

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

3. Technique of Data Collection

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

4. Instruments

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

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

5. Technique of Data Analysis

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

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

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

Tabel 1. Analisis Univariat

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

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

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

Tabel 2. Analisis Bivariat

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

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

2. Pembahasan

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

D. Kesimpulan

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

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

E. Referensi

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

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