



**Mindfulness, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Akademik:
Tinjauan Sistematis pada Pelajar dan Mahasiswa**

Gustriya Wijayanto

Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra, Semarang, Indonesia

gustriya.wjyt@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Submitted:

7 Januari 2026

Accepted:

3 Februari 2026

Published:

30 Juni 2026

ABSTRACT

Abstract: This study aims to systematically examine the role of mindfulness in supporting students' self-development through a Systematic Literature Review (SLR). The review synthesizes research articles on the implementation of mindfulness in educational contexts, ranging from elementary to higher education. The findings indicate that mindfulness contributes substantially to reducing academic anxiety and stress, while enhancing learning concentration, cognitive performance, learning motivation, and academic engagement. In addition, mindfulness plays a key role in strengthening self-regulation, emotional regulation, resilience, and students' psychological well-being. The synthesis further reveals that integrating mindfulness into learning processes and character education positively supports the development of ethical values, empathy, discipline, and responsibility. These findings position mindfulness as a relevant psychological and pedagogical approach for promoting holistic learning and academic mental well-being. This study provides a thematic synthesis that may serve as a reference for educational practice and future research, and recommends the contextual integration of mindfulness in education with careful consideration of cultural aspects and the sustainability of its implementation.

Keywords: *Mindfulness; Self-Development; Students and University Students; Academic Stress; Systematic Literature Review*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran *mindfulness* dalam mendukung pengembangan diri pelajar dan mahasiswa melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Kajian ini mensintesis artikel-artikel penelitian yang membahas penerapan *mindfulness* dalam konteks pendidikan, mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Hasil kajian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan kecemasan dan stres akademik, serta meningkatkan konsentrasi belajar, performa kognitif, motivasi belajar, dan keterlibatan akademik. Selain itu, *mindfulness* berperan penting dalam memperkuat regulasi diri, regulasi emosi, resiliensi, serta kesejahteraan psikologis pelajar dan mahasiswa. Sintesis temuan juga mengungkap bahwa integrasi *mindfulness* dalam proses pembelajaran dan pendidikan karakter secara positif mendukung pengembangan nilai-nilai etika, empati, disiplin, dan tanggung jawab. Temuan ini menempatkan *mindfulness* sebagai pendekatan psikologis dan pedagogis yang relevan dalam mendorong pembelajaran holistik serta kesejahteraan mental akademik. Penelitian ini menyajikan sintesis tematik yang dapat menjadi rujukan bagi praktik pendidikan dan penelitian selanjutnya, serta merekomendasikan integrasi *mindfulness* secara kontekstual dalam dunia pendidikan dengan mempertimbangkan aspek budaya dan keberlanjutan penerapannya.

Kata Kunci: *Mindfulness; Pengembangan Diri; Pelajar dan Mahasiswa; Stres Akademik; Systematic Literature Review*

CITATION

Wijayanto, Gustriya. (2026). Mindfulness, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Akademik: Tinjauan Sistematis pada Pelajar dan Mahasiswa. *Jurnal Nyasadassana: Jurnal Penelitian, Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan*, 5(1), 1-15. DOI: <http://10.59291/jnd.v5i1.153>



JURNAL NYADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 5 NOMOR 1 JUNI 2026

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v5i1.153

<https://journal.stabkertaajasa.ac.id/jnd/>

PENDAHULUAN

Mindfulness Meditation atau meditasi kesadaran merupakan salah satu teknik meditasi yang berakar dari ajaran Buddha (Safarina dkk., 2024). Meskipun demikian, praktik *mindfulness* pada saat ini tidak hanya dipraktikkan oleh umat Buddha saja tetapi juga telah diterima oleh berbagai kalangan. Dalam perkembangannya muncul beragam bentuk *mindfulness*, termasuk yang disesuaikan dengan agama Kristen maupun agama-agama tertentu (Sutanto & Immanuel, 2022). Hal tersebut dikarenakan praktik *mindfulness* tidak terikat pada praktik keagamaan Buddha saja, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. *Mindfulness* dapat diterapkan dalam berbagai aktivitas sehari-hari sehingga memiliki fleksibilitas dalam pelaksanaannya. *Mindfulness* yang dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat meraih keseimbangan yang lebih harmonis antara pikiran, tubuh, dan jiwa, sekaligus menjalani hidup yang lebih bermakna dengan tingkat kesadaran yang lebih mendalam (Islami & Ramadani, t.t.).

Praktik *mindfulness* umumnya menekankan kesadaran penuh pada saat ini, mengamati pikiran serta perasaan secara terbuka tanpa memberikan penilaian, serta memberi ruang bagi diri untuk hadir secara utuh dalam pengalaman tersebut (Amalia Zulfa dkk., 2024; Prasetyaning Utami, 2022). Kesadaran penuh (*mindfulness*) merupakan kapasitas kognitif untuk mengambil jarak sejenak dari suatu peristiwa, mengamati pengalaman tersebut apa adanya pada saat berlangsung, menunda penilaian serta reaksi, dan menyadari aspek-aspek baru maupun perbedaan yang muncul dari pengalaman tersebut (Carr, 2023). Dari beberapa pengertian di atas, *mindfulness* merupakan sebuah teknik yang menekankan kesadaran penuh dalam setiap aktivitas fisik dan pikiran tanpa terburu-buru untuk memberikan komentar akan setiap peristiwa yang terjadi.

Dewasa ini praktik *mindfulness* digunakan dalam berbagai cabang ilmu yang berbeda mulai dari kesehatan, pendidikan, hingga pengembangan diri. Sebagai contoh di bidang Kesehatan, praktik *mindfulness* dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres serta meningkatkan perilaku kesehatan pada pasien dengan hipertensi; memberikan efek ketenangan dan kenyamanan yang berperan dalam meningkatkan fungsi imun, mendukung proses pemulihan berbagai masalah kesehatan, membantu relaksasi, serta memperbaiki suasana hati (Arsy dkk., 2025; Andriani dkk., 2022; Abidin dkk., 2022) dan masih banyak lagi manfaat bagi kesehatan. Sedangkan dalam dunia pendidikan, *mindfulness* dapat membantu dalam meningkatkan hasil belajar siswa; meningkatkan fokus dan konsentrasi selama pembelajaran; kemampuan regulasi emosi; hingga meningkatkan motivasi belajar siswa (Ulandari & Efendi, 2025; Rizka dkk., 2025; Nasihudin dkk., 2023; Risma Rosita dkk., 2025; Agusta dkk., 2025). *Mindfulness* juga memiliki berbagai manfaat untuk pengembangan diri misalnya mengurangi kecemasan; mengurangi *burnout*; hingga menurunkan tingkat depresi (Salshabila dkk., 2025; Wahyu Setiawan dkk., 2025; Arthyka Palifiana dkk., 2024; Selič-Zupančič dkk., 2023; Azzahra dkk., 2023; Rizal dkk., 2023; Lekatompessy & Rahmawati, 2023). Artinya, dapat dikatakan bahwa praktik *mindfulness* memberikan banyak manfaat bagi orang yang mempraktikannya.

Pengembangan diri merupakan sebuah sikap dari seseorang yang bertujuan untuk semakin meningkatkan kualitas hidup dan diri pribadi. Pengembangan diri juga merupakan pembaruan diri yang didasari oleh motivasi pencapaian tujuan, kebahagiaan, serta kemajuan hidup yang bermakna dan penuh berkah menuntut individu memiliki tiga karakter utama, yaitu terus bertumbuh, memberi manfaat, dan memiliki nilai bagi sesama manusia (Rahim dkk., 2023). Artinya, setiap individu pasti memiliki keinginan untuk terus berkembang, tetapi dalam perjalanannya pasti ada saja rintangannya seperti kecemasan, ketidakstabilan emosi, penyakit, penurunan kualitas hidup, dan lain sebagainya. Dengan berbagai rintangan tersebut *mindfulness* dapat memberikan penguatan bagi individu untuk terus bertumbuh salah satunya adalah melalui penerimaan diri dengan kasih (*self-compassion*) (Yurayat dkk., 2025).



JURNAL NYADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 5 NOMOR 1 JUNI 2026

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v5i1.153

<https://journal.stabkertaajasa.ac.id/jnd/>

Pada masa remaja hingga dewasa awal, pengembangan diri menjadi hal penting. Hal ini karena pada masa tersebut seorang sedang mempersiapkan diri untuk turut menjadi bagian dari masyarakat seutuhnya sekaligus menjadi profesional dalam bidangnya (Waluyowati *dkk.*, 2024), tidak terkecuali para pelajar dan mahasiswa. Pelajar dan mahasiswa juga merupakan individu dari remaja menuju dewasa awal yang sedang mempersiapkan diri menuju dunia profesional dan masyarakat secara utuh. Pengembangan diri memberikan dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu individu mengembangkan kemampuan diri serta mengoptimalkan potensi yang mereka miliki (Nurafni *dkk.*, 2024). Individu yang dapat mengembangkan dirinya dengan baik tentu akan menjadi bagian dari masyarakat yang baik pula.

Kendati demikian, pelajar dan mahasiswa masih menghadapi berbagai tantangan dalam proses pengembangan diri, khususnya yang berkaitan dengan tekanan akademik dan psikologis. Permasalahan seperti kecemasan yang mengganggu motivasi belajar (Dende *dkk.*, 2025), rasa rendah diri, kecenderungan overthinking (Reggina Ardine & Rahmasari, 2024; Agus Budiman *dkk.*, 2025), serta perilaku self-comparison kerap dialami dan berdampak pada kesejahteraan psikologis serta kualitas proses belajar. Kondisi ini menegaskan perlunya pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga mampu mendukung penguatan kapasitas psikologis dan pengembangan diri pelajar dan mahasiswa secara holistik. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berpotensi memberikan dampak positif terhadap aspek-aspek tersebut, pemahaman mengenai bagaimana dan dalam aspek apa saja *mindfulness* berperan dalam pengembangan diri pelajar dan mahasiswa masih belum terpetakan secara komprehensif.

Sejauh penelusuran penulis, kajian tentang *mindfulness* dalam konteks pendidikan cenderung membahas manfaatnya secara terpisah, seperti pada stres akademik, regulasi emosi, atau motivasi belajar, sementara sintesis yang secara khusus mengkaji peran *mindfulness* dalam pengembangan diri pelajar dan mahasiswa lintas jenjang pendidikan masih terbatas. Keterbatasan ini menimbulkan celah pengetahuan terkait pola temuan, fokus intervensi, serta implikasi konseptual dan praktis dari penerapan *mindfulness* dalam pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran *mindfulness* dalam pengembangan diri pelajar dan mahasiswa melalui pendekatan Systematic Literature Review. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan: (1) aspek-aspek pengembangan diri apa saja yang dipengaruhi oleh praktik *mindfulness* pada pelajar dan mahasiswa, serta (2) bagaimana peran *mindfulness* tersebut dilaporkan dalam berbagai penelitian lintas jenjang pendidikan. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan sintesis tematik yang utuh sebagai dasar pengembangan praktik pendidikan dan rujukan bagi penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-sintetis dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR). SLR dalam penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai meta-analisis kuantitatif, melainkan sebagai pendekatan kualitatif yang berfokus pada sintesis temuan konseptual dan empiris mengenai peran *mindfulness* dalam pengembangan diri pelajar dan mahasiswa. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tujuan penelitian yang menekankan pemahaman komprehensif terhadap pola dan makna temuan penelitian terdahulu, bukan pada pengukuran besaran efek secara statistik.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel *open access* pada basis data *Google Scholar* dan *ERIC Journal* yang diterbitkan pada rentang tahun 2021–2026. Proses SLR meliputi tahapan identifikasi literatur, seleksi judul dan abstrak, telaah teks penuh, serta penentuan kelayakan artikel. Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian yang membahas *mindfulness* dalam konteks pendidikan formal dengan subjek pelajar atau mahasiswa. Artikel yang tidak relevan dengan konteks pendidikan atau tidak tersedia dalam teks penuh dikeluarkan dari analisis. Melalui tahapan tersebut,

diperoleh 24 artikel yang dianalisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik, dengan mengelompokkan temuan penelitian ke dalam tema-tema utama terkait peran *mindfulness*, seperti pengelolaan kecemasan dan stres akademik, peningkatan konsentrasi dan performa kognitif, regulasi diri dan emosi, motivasi serta keterlibatan akademik, kesejahteraan psikologis, dan pengembangan karakter. Sintesis temuan dilakukan secara sistematis untuk membangun pemahaman terintegrasi mengenai kontribusi *mindfulness* dalam pengembangan diri pelajar dan mahasiswa lintas jenjang pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti yang telah dijelaskan dalam metode penelitian, pencarian literatur dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Google Scholar* dan *Eric Journal* dan merupakan artikel yang *open access*. Pencarian literatur menggunakan perpaduan kata kunci seperti “Pengembangan Diri”, “*Mindfulness*”, “Akademik”, “Pendidikan”, dan “Prestasi”. Dari berbagai sumber literatur yang telah ditemukan kemudian peneliti memilih beberapa literatur yang dianggap sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Terdapat sebanyak 24 literatur baik dari penelitian yang dilakukan di Indonesia maupun dari luar negeri yang dianggap sesuai dengan topik pembahasan pada penelitian ini. Adapun beberapa artikel yang dianggap sesuai dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Pencarian Literatur

No	Penulis, Tahun	Judul	Hasil Temuan
1	(Syafii dkk., 2024)	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> dalam mengurangi <i>Academic Anxiety</i> pada Mahasiswa	MBSR terbukti berperan sebagai intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa.
2	(Hayati, 2025)	Implementasi Program <i>Mindfulness</i> Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru	Penerapan <i>mindfulness</i> dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi serta prestasi belajar peserta didik.
3	(Rahmawati dkk., 2025)	Intervensi <i>Mindfulness</i> sebagai Upaya Pengelolaan Kecemasan Remaja di Lingkungan Sekolah Kejuruan	Pelatihan <i>mindfulness</i> efektif menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan ketenangan siswa SMK Mulia Husada, dengan metode edukatif-partisipatif yang mudah diterapkan serta berpotensi dikembangkan sebagai intervensi kesehatan mental berbasis sekolah.
4	(Syahbani & Hafni, 2025)	<i>The Effect of Mindfulness on Thesis Anxiety Among Psychology Students at The University of Medan Area</i>	Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa kompetensi psikologis internal, seperti <i>mindfulness</i> , dapat berperan sebagai sarana yang efektif dalam mengelola kecemasan dalam konteks pendidikan.



JURNAL NYANADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 5 NOMOR 1 JUNI 2026

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v5i1.153

<https://journal.stabkertaajasa.ac.id/jnd/>

5	(Aldbyani <i>dkk.</i> , 2023)	<i>Dispositional mindfulness associated with less academic burnout among Muslim students during the COVID-19 pandemic</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan intervensi <i>mindfulness</i> yang disesuaikan dengan kebutuhan individu sangat dianjurkan dalam lingkungan akademik guna mencegah <i>burnout</i> pada mahasiswa. Program MSCBI terbukti unggul dalam mengembangkan kesadaran penuh yang bersifat deskriptif dan non-reaktif, serta lebih efektif dalam mengurangi stres.
6	(Salshabila & Fiteriani, 2025)	Upaya Mengurangi Kecemasan Belajar Melalui Pendekatan <i>Mindfulness</i> Pada Peserta Didik Kelas V di SDN1 Beringin Raya Bandar Lampung	Hasil penelitian menunjukkan dampak positif penerapan <i>mindfulness</i> , antara lain meningkatnya fokus, ketenangan, keberanian tampil di depan kelas, serta berkurangnya kecemasan belajar. Selain itu, <i>mindfulness</i> membantu menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif dan mendukung kesiapan mental siswa.
7	Sapanca, (2023)	<i>From metacognition to academic burnout in university students: The mediating role of mindfulness</i>	Penelitian ini menekankan bahwa <i>mindfulness</i> berperan penting dalam mengurangi pengaruh negatif metakognisi disfungsional terhadap <i>burnout</i> akademik, serta menyarankan penerapan intervensi berbasis <i>mindfulness</i> di lingkungan pendidikan guna memperkuat resiliensi dan kesejahteraan mahasiswa.
8	Luklukaningsih & Wahyuni Uningowati, (2026)	Menurunkan Stres Akademik melalui Intervensi Psikoterapi Berbasis <i>Mindfulness</i> pada Mahasiswa Generasi Z	Berdasarkan hasil berbagai penelitian dan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi psikotropi berbasis <i>mindfulness</i> terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.
9	Rohman <i>dkk.</i> , (2025)	Peran <i>Mindfulness</i> dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Gen-Z	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara <i>mindfulness</i> dan motivasi belajar, di mana peningkatan tingkat <i>mindfulness</i> sejalan dengan meningkatnya motivasi belajar. Temuan ini menegaskan bahwa <i>mindfulness</i> berperan penting dalam mendorong motivasi belajar dan berpotensi diintegrasikan dalam strategi pembelajaran untuk meningkatkan kualitas belajar mahasiswa, khususnya generasi Z.

10	Lanula dkk., (2024)	Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Fear of Failure</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar	Peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat <i>mindfulness</i> tinggi mampu menyadari pikiran dan perasaannya, memandang situasi dari berbagai perspektif, bersikap tidak reaktif, serta fokus pada pengalaman internal dan eksternal, sehingga peningkatan <i>mindfulness</i> penting untuk mengurangi <i>fear of failure</i> .
11	Benardi dkk., (2025)	Pengaruh <i>Mindfulness, Self Control</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa	Hasil pengujian dalam penelitian menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> dan <i>self-control</i> secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres.
12	Amseke & Blegur, (2024)	Peran <i>Mindfulness</i> terhadap Regulasi Diri dalam Belajar	Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan <i>mindfulness</i> berkontribusi pada penguatan regulasi diri siswa dalam proses belajar, yaitu kesadaran untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku belajar, sehingga prestasi belajar dapat dicapai secara optimal.
13	Fatika Sari & Munawaroh, (2022)	Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi siswa SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur, di mana semakin tinggi tingkat <i>mindfulness</i> maka semakin tinggi pula resiliensi siswa.
14	Galuh dkk., (2025)	Model Integrasi <i>Mindfulness</i> Dalam Pendidikan Karater Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar	Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan <i>mindfulness</i> secara terintegrasi mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi, sekaligus memperkuat empati, kesadaran diri, serta perilaku prososial.
15	Tarigan & Rudhito, (2025)	Pengaruh Latihan <i>Mindfulness</i> terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Murid SMP dalam Pengajaran Matematika	Penelitian menunjukkan bahwa praktik <i>mindfulness</i> , terutama melalui teknik pernapasan, terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa dalam pembelajaran matematika secara signifikan.
16	Nurul Hidayah, (2022)	Hubungan <i>Mindfulness</i> dan <i>Student Engagement</i> pada Mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara <i>mindfulness</i> dan <i>student engagement</i> pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi tingkat

			<i>mindfulness</i> , semakin tinggi pula keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, dan demikian pula sebaliknya.
17	Puspitasari dkk., (2025)	Efektivitas Konseling Kognitif Dengan Teknik <i>Mindfulness</i> Untuk Mengurangi <i>Insecure</i> Pada Mahasiswa	Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kognitif berbasis <i>mindfulness</i> terbukti efektif dalam mengurangi tingkat rasa tidak percaya diri pada mahasiswa.
18	Kotik & Was, (2024)	<i>Using Mindfulness Meditation to Reduce Academic Anxiety in Struggling Readers</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi <i>mindfulness</i> memiliki potensi dalam mengurangi tingkat kecemasan membaca.
19	Skelly & Estrada-Chichon, (2021)	<i>Mindfulness as a Coping Strategy for EFL Learning in Education</i>	Temuan tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> memiliki potensi besar sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa Pendidikan Menengah Wajib di Spanyol dalam pembelajaran EFL, seiring dengan berkurangnya tingkat stres dan kecemasan remaja ketika <i>mindfulness</i> diterapkan secara konsisten dalam rutinitas harian.
20	Wiraja dkk., (2025)	Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi melalui <i>Mindfulness</i> sebelum Pembelajaran pada Siswa Kelas X SMA Cendana Pekanbaru	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan <i>mindfulness</i> sebelum proses pembelajaran secara efektif meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa, khususnya dalam kesadaran dan pengelolaan emosi, serta konsentrasi dan kesiapan belajar.
21	Lie dkk., (2025)	<i>Mindfulness</i> dan Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor <i>Self-Efficacy</i> Siswa SMA: Pendekatan Psikologis dan Pendidikan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> berperan dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa melalui penguatan regulasi emosi, kemampuan mengelola stres, dan fokus perhatian.
22	Analya dkk., (2021)	Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap Performa Tugas Kognitif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> berpengaruh terhadap performa tugas kognitif mahasiswa, ditunjukkan oleh kemampuan menyelesaikan tugas dengan lebih cepat dan lebih sedikit kesalahan pada tugas kartu original, netral, dan negatif dalam <i>Stroop Task Test</i> .
23	Krismayanti, (2024)	Penerapan Model Pembelajaran Berbasis <i>Mindfulness</i> Untuk	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> berpotensi kuat dalam mendukung pengembangan etika siswa



	Pengembangan Etika Siswa Sekolah Dasar	sekolah dasar, di mana penerapan pembelajaran berbasis <i>mindfulness</i> dapat meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, empati, dan rasa tanggung jawab siswa.
24	Rahmad, (2025) Penerapan Teknik <i>Mindfulness</i> untuk Meningkatkan Kedisiplinan dan Karakter Islami Siswa di SMPN2 Siberut Tengah	Hasil awal menunjukkan bahwa praktik <i>mindfulness</i> berdampak positif pada perilaku siswa, sekaligus meningkatkan disiplin dan meneguhkan nilai-nilai moral, termasuk kesabaran, rasa hormat, dan tanggung jawab.

Berdasarkan proses identifikasi, penyaringan, dan kelayakan artikel, peneliti telah memperoleh beberapa artikel hasil penelitian yang secara khusus membahas mengenai *mindfulness* pada pelajar dan mahasiswa. Artinya pembahasan mengenai *mindfulness* ini dilakukan di berbagai jenjang pendidikan mulai dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Artikel-artikel tersebut menggunakan beragam pendekatan, diantaranya adalah pendekatan kuantitatif, kualitatif, eksperimen, bahkan intervensi psikologis. Fokus pada penelitian-penelitian tersebut adalah pada aspek kecemasan akademik, stress, regulasi diri, konsentrasi belajar, motivasi, keterlibatan belajar, burnout akademik, hingga pengembangan karakter. Berdasarkan hasil sintesis yang telah dilakukan, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai bentuk dari teknik relaksasi, melainkan juga dapat digunakan sebagai pendekatan pengembangan kapasitas psikologis yang berperan signifikan terhadap kesejahteraan mental dan kualitas pengembangan diri pelajar dan mahasiswa.

1. Kerangka Teoretis *Mindfulness* dalam Konteks Pendidikan

Kajian mengenai *mindfulness* dalam pendidikan dapat dipahami melalui beberapa kerangka teoretis utama, yaitu teori regulasi diri, teori stres akademik, dan teori pengembangan diri. Ketiga teori ini memberikan landasan konseptual untuk menjelaskan bagaimana praktik *mindfulness* berkontribusi terhadap pengembangan diri pelajar dan mahasiswa. Teori regulasi diri menekankan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan belajar. Regulasi diri merupakan kemampuan internal siswa untuk mengelola dan mengawasi pikiran, emosi, serta perilakunya secara mandiri guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Abbas & Rizki, 2023). Dalam konteks ini, *mindfulness* berperan sebagai mekanisme kesadaran penuh yang membantu peserta didik mengenali proses internalnya secara non-reaktif. Temuan empiris dalam berbagai penelitian yang *direview* menunjukkan bahwa peningkatan *mindfulness* berkorelasi dengan penguatan regulasi diri dan regulasi emosi, yang pada akhirnya berdampak positif pada konsentrasi belajar, keterlibatan akademik, serta kemampuan mengelola tuntutan akademik secara adaptif.

Selanjutnya, teori stres akademik menjelaskan bahwa tekanan akademik muncul ketika tuntutan belajar dipersepsikan melebihi kapasitas individu dalam menghadapinya. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang timbul sebagai respons alami individu terhadap tekanan dan tuntutan berkelanjutan dalam konteks Pendidikan (Dodikrisno E Manery *dkk.*, 2024). *Mindfulness*, melalui kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, membantu individu mengubah pola respons terhadap stres dari reaktif menjadi reflektif. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan akademik, stres, dan *burnout*, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pelajar dan mahasiswa.

Sementara itu, teori pengembangan diri memandang individu sebagai subjek yang secara aktif bertumbuh melalui peningkatan kesadaran diri, penerimaan diri, dan pemaknaan pengalaman hidup. Pengembangan diri dapat dipahami sebagai proses sistematis dalam mengembangkan potensi dan bakat individu, yang berlangsung melalui pengalaman dan pembelajaran berulang sehingga menghasilkan peningkatan kecakapan diri dan kemandirian (Annisa Sinaga & Utama Ritonga, 2023). Dalam perspektif ini, *mindfulness* berfungsi sebagai sarana pengembangan kapasitas psikologis yang mendukung pembentukan sikap reflektif, resiliensi, serta nilai-nilai etika dan tanggung jawab. Hasil-hasil penelitian yang *direview* menunjukkan bahwa integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran dan pendidikan karakter berkontribusi pada penguatan empati, disiplin, motivasi belajar, dan keterlibatan aktif dalam proses pendidikan. Dengan demikian, ketiga kerangka teoretis tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan peran *mindfulness* sebagai pendekatan psikologis dan pedagogis yang mendukung pengembangan diri pelajar dan mahasiswa. Kerangka ini menjadi dasar konseptual yang memandu sintesis hasil penelitian dan pembahasan temuan empiris dalam kajian ini secara lebih terarah dan analitis. Berdasarkan kerangka teoretis tersebut, pembahasan berikut menyajikan sintesis temuan empiris mengenai peran *mindfulness* dalam pengembangan diri pelajar dan mahasiswa.

2. *Mindfulness* sebagai Pengelola Kecemasan dan Stres Akaemik

Sebagian besar dari artikel yang telah dianalisis menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran yang cukup penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stress akademik pada pelajar dan mahasiswa (Syafii *dkk.*, 2024; Rahmawati *dkk.*, 2025; Syahbani & Hafni, 2025; Luklukaningsih & Wahyuni Uningowati, 2026; Benardi *dkk.*, 2025; Kotik & Was, 2024; Lanula *dkk.*, 2024). Berbagai bentuk intervensi penerapan *mindfulness* seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), meditasi *mindfulness*, hingga psikoterapi berbasis *mindfulness*, nyatanya terbukti efektif guna membantu individu menyadari pikiran dan emosi secara non-reaktif. Tentu hal ini sejalan dengan konsep awal *mindfulness* yaitu menyadari pikiran dan segala aktivitas sehari-hari tanpa memberikan komentar (non-reaksi).

Temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa pelajar dan mahasiswa yang mempraktikkan *mindfulness* dalam tingkat yang lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk dapat mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Kesadaran penuh terhadap saat ini dari hasil praktik *mindfulness* membantu individu untuk mengurangi kecenderungan *overthinking*, takut akan kegagalan, dan juga kecemasan terhadap tuntutan akademik. Kecemasan terhadap tuntutan akademik yang dimaksud juga termasuk pada kecemasan menghadapi ujian dan penyusunan tugas akhir. Dengan demikian, maka dapat dikatakan bahwa *mindfulness* dapat berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang mampu menghentikan kebiasaan stress dan reaksi emosi negatif dalam konteks pendidikan.

3. *Mindfulness* sebagai Peningkatan Konsentrasi, Prestasi, dan Performa Kognitif

Hasil kajian dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran signifikan dalam peningkatan konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan performa kognitif (Hayati, 2025; Salshabila & Fiteriani, 2025; Tarigan & Rudhito, 2025; Analya *dkk.*, 2021). Pelaksanaan praktik *mindfulness* yang menekankan pada kesadaran pernafasan dan perhatian penuh pada saat belajar, terbukti membantu pelajar untuk memusatkan perhatiannya pada pembelajaran dan mengurangi distraksi baik internal maupun eksternal. Beberapa hasil penelitian yang disitasi menunjukkan bahwa pelajar dan mahasiswa yang menerapkan praktik *mindfulness* mampu menyelesaikan tugas kognitif secara lebih cepat dan akurat. Hal tersebut menunjukkan bahwa

mindfulness nyatanya tidak hanya memiliki dampak pada aspek afektif saja, melainkan juga memiliki pengaruh terhadap fungsi kognitif seperti perhatian, memori kerja, dan kontrol eksekutif (pengelolaan pikiran, tindakan, dan emosi untuk mencapai tujuan belajar). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *mindfulness* dapat dipandang sebagai cara atau strategi dalam mendukung proses pembelajaran yang efektif guna meningkatkan kualitas proses pembelajaran dan hasil belajar.

4. *Mindfulness* sebagai Regulasi Diri, Regulasi Emosi, dan Resiliensi

Temuan dalam penelitian ini juga menegaskan bahwa ternyata *mindfulness* memiliki peran yang cukup penting dalam penguatan regulasi diri, regulasi emosi, dan resiliensi para pelajar dan mahasiswa (Amseke & Blegur, 2024; Fatika Sari & Munawaroh, 2022; Galuh dkk., 2025; Wiraja dkk., 2025; Lie dkk., 2025). Pelajar dan mahasiswa yang *mindful* memiliki kecenderungan untuk memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku belajar, yang pada akhirnya mampu mengelola diri secara lebih efektif. Selain itu, praktik *mindfulness* juga terbukti memiliki kontribusi terhadap peningkatan resiliensi, yaitu suatu kemampuan individu dalam bertahan dan bangkit dari tekanan akademik. Kesadaran penuh juga membantu peserta didik dalam menghadapi tantangan belajar dengan sikap yang lebih tenang, lebih fleksibel, dan lebih adaptif. Integrasi *mindfulness* dalam bidang pendidikan karakter dan kegiatan pra-pembelajaran ternyata juga menunjukkan dampak positif terhadap kesiapan mental, empati, dan perilaku prososial.

5. *Mindfulness* sebagai Motivasi Belajar dan Keterlibatan Akademik

Hasil sintesis dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan motivasi belajar dan keterlibatan akademik (Rohman dkk., 2025; Nurul Hidayah, 2022). Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi memiliki kecenderungan menunjukkan motivasi belajar yang lebih kuat serta lebih terlibat aktif dalam proses pembelajaran. *Mindfulness* juga membantu individu untuk lebih hadir dan menyadari tujuan dan makna dari aktivitas belajar yang dijalankannya. Kesadaran ini mendorong munculnya motivasi dalam diri dan keterlibatan kognitif maupun emosional dalam pembelajaran. Oleh sebab itu, *mindfulness* memiliki potensi sebagai pendekatan yang relevan dalam mendukung implementasi pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan mahasiswa.

6. *Mindfulness* sebagai Pencegahan *Burnout* Akademik dan Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Dalam penelitian yang disitasi, terdapat beberapa penelitian yang menyoroti peran *mindfulness* terhadap pencegahan *burnout* akademik dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Aldbyani dkk., 2023; Sapanci, 2023). *Mindfulness* berfungsi sebagai faktor pelindung yang mampu mengurangi dampak negatif metakognisi disfungsional, stres berkepanjangan, hingga kelelahan emosional akibat tuntutan akademik. Mahasiswa dengan *dispositional mindfulness* yang tinggi memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah serta memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bukan hanya intervensi jangka pendek, melainkan juga kapasitas psikologis yang dapat dikembangkan secara berkelanjutan dalam lingkup pendidikan.

7. *Mindfulness* sebagai Pengembangan Karakter, Etika, dan Nilai Moral

Berdasarkan hasil kajian menunjukkan bahwa *mindfulness* juga memiliki kontribusi yang penting dalam pengembangan karakter, etika, serta nilai moral peserta didik (Krismayanti, 2024; Rahmad, 2025; Galuh dkk., 2025). Praktik *mindfulness* membantu pelajar dalam meningkatkan kesadaran diri, empati, kedisiplinan, dan tanggung jawab diri sendiri serta lingkungan. Integrasi



mindfulness dalam dunia pendidikan karakter terbukti mendukung pembentukan perilaku positif. Contoh dari perilaku positifnya adalah kesabaran, rasa hormat, dan kemampuan dalam mengelola emosi secara konstruktif. Hal tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat diintegrasikan tidak hanya dalam pembelajaran akademik, melainkan juga dapat digunakan dalam pembinaan karakter dan nilai-nilai moral.

8. Sintesis Temuan Lintas Konteks dan Implikasinya terhadap Pengembangan Diri

Berdasarkan hasil kajian SLR, dapat ditarik kesimpulan bahwa praktik *mindfulness* memiliki peran yang komprehensif dalam pengembangan diri pelajar dan mahasiswa. *Mindfulness* memiliki peran pada pengelolaan kecemasan dan stres akademik, peningkatan konsentrasi, peningkatan performa kognitif, penguatan regulasi diri dan emosi, peningkatan motivasi belajar, peningkatan tingkat keterlibatan belajar, pencegahan *burnout* akademik, dan pengembangan karakter serta nilai moral. Temuan ini menegaskan bahwa praktik *mindfulness* layak dipertimbangkan sebagai pendekatan strategis dalam dunia pendidikan, baik sebagai intervensi psikologis maupun sebagai bagian dari desain pembelajaran dan pengembangan karakter peserta didik yang telah ditunjukkan secara konsisten dalam berbagai penelitian lintas jenjang pendidikan (Syafii dkk., 2024; Hayati, 2025; Aldbyani dkk., 2023; Rohman dkk., 2025; Galuh dkk., 2025).

Berdasarkan sintesis lintas penelitian, terdapat pola temuan yang relatif konsisten mengenai peran *mindfulness* dalam pengembangan diri pelajar dan mahasiswa, meskipun diterapkan pada konteks dan jenjang pendidikan yang berbeda. Pada pendidikan dasar dan menengah, *mindfulness* lebih banyak diarahkan pada pengelolaan emosi, peningkatan konsentrasi, serta pembentukan karakter dan perilaku prososial. Sebaliknya, pada pendidikan tinggi, *mindfulness* cenderung difokuskan pada pengelolaan stres akademik, kecemasan, *burnout*, serta penguatan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis. Perbedaan fokus ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bersifat kontekstual dan adaptif terhadap kebutuhan perkembangan peserta didik, namun tetap memiliki fungsi inti yang sama, yaitu memperkuat kesadaran diri sebagai fondasi pengembangan diri.

Secara konseptual, temuan empiris tersebut dapat dijelaskan melalui kerangka regulasi diri dan stres akademik, di mana *mindfulness* membantu individu mengenali dan mengelola pikiran serta emosi secara reflektif, sehingga mampu merespons tuntutan akademik secara lebih adaptif. Pola dominan yang muncul menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik pengelolaan stres jangka pendek, tetapi juga sebagai pendekatan psikologis dan pedagogis yang mendukung pengembangan diri secara holistik, mencakup aspek intrapersonal (regulasi diri, resiliensi, motivasi) dan interpersonal (empati, tanggung jawab, keterlibatan akademik). Namun demikian, kajian ini juga mengidentifikasi celah penelitian, khususnya terbatasnya studi longitudinal dan kajian yang mengintegrasikan aspek budaya, sehingga penelitian lanjutan diperlukan untuk memperkuat pemahaman mengenai keberlanjutan dan konteks penerapan *mindfulness* dalam pendidikan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil SLR terhadap berbagai artikel yang mengkaji tentang *mindfulness* dalam konteks pendidikan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki peran yang cukup signifikan



JURNAL NYADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 5 NOMOR 1 JUNI 2026

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v5i1.153

<https://journal.stabkertaajasa.ac.id/jnd/>

terhadap pengembangan diri pelajar dan mahasiswa. *Mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres akademik, meningkatkan konsentrasi, performa kognitif, motivasi belajar hingga keterlibatan akademik. Selain itu, *mindfulness* juga memiliki kontribusi terhadap penguatan regulasi diri, regulasi emosi, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis pelajar dan mahasiswa. Integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran dan pendidikan karakter juga berdampak positif pada pengembangan nilai etika, disiplin, empati, dan tanggung jawab. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif guna mendukung pembelajaran yang holistik dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Kajian ini hanya mencakup artikel *open access* dengan rentang waktu tertentu dan tidak melakukan penilaian kualitas metodologis secara mendalam terhadap setiap studi yang direview. Selain itu, sebagian besar penelitian yang dianalisis masih bersifat jangka pendek dan berfokus pada variabel psikologis tertentu, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan keberlanjutan dampak *mindfulness* dalam pengembangan diri peserta didik.

Rekomendasi

Berdasarkan simpulan tersebut, penelitian ini merekomendasikan agar praktik *mindfulness* diintegrasikan secara kontekstual dalam proses pembelajaran dan layanan pendukung pendidikan sebagai upaya promotif dan preventif Kesehatan mental. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji penerapan *mindfulness* secara longitudinal serta mengembangkan model integratif yang disesuaikan dengan konteks budaya dan karakteristik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A.B. & Rizki, N.A. 2023. Mediasi regulasi diri atas pengaruh lingkungan belajar terhadap hasil belajar matematika Siswa SMP. *Primatika : Jurnal Pendidikan Matematika*, 12(1): 51–60.
- Abidin, Z., Fauzi, A. & Iskandar 2022. Efektivitas Mindfulness terhadap Psikoneuroimunologi: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 6(1): 13–5. Tersedia di <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>.
- Agus Budiman, J., Hikayudi, A. & Zulfia, S. 2025. Dampak Overthinking Terhadap Produktivitas Belajar Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1): 1–9.
- Agusta, R.M., Faturrohmah, S. & Miladia, U.A. 2025. Pengaruh Mindfulness Dalam Meningkatkan Kompetensi Sosial Emosional, Motivasi Belajar Dan Regulasi Emosi (Amigdala) Pada Siswa Sekolah Dasar. *PAIDAGOGIA: Jurnal Pengajaran dan Pendidikan*, 1(2): 43–52. Tersedia di <https://ejournal.sumulepubid.com/index.php/paidagogia>PAIDAGOGIA:JURNAL.
- Aldbyani, A., Alabyadh, M., Ma, B., Lv, Y., Leng, J. & Guo, Q. 2023. Dispositional mindfulness associated with less academic burnout among Muslim students during the COVID-19 pandemic. *South African Journal of Education*, 43(3).
- Amalia Zulfa, Febby Fariska, Abdul Malik Karim Amrullah & Dewi Khurun Aini 2024. Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2): 73–85.



- Amseke, F.V. & Blegur, J.S.T. 2024. Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2): 71–80.
- Analya, P., Yan, K. & Cakrangadinata, C. 2021. Pengaruh Mindfulness Terhadap Performa Tugas Kognitif. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2).
- Andriani, T.R., Alam, R.I., Sudarman & Agustini, T. 2022. Effectiveness of Mindfulness Relaxation Techniques on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients at Maccini Sawah Community Health Center. *Brader Journal of Nursing and Midwifery*, 1: 72–75.
- Annisa Sinaga, M. & Utama Ritonga, F. 2023. Meningkatkan Pengembangan Diri Melalui Kecerdasan Emosional dan Manajemen Diri pada Anak Sekolah. *Educational Journal of Islamic Management (EJIM)*, 3.
- Arsy, G.R., Ansori, M., Winarsih, B.D. & Hindriyastuti, S. 2025. Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam pada Kualitas Hidup Pasien CHF (Congestive Heart Failure). *Nursing Information Journal*, 4(2): 157–163.
- Arthyka Palifiana, D., Khadijah, S., Wahyu Widayati, R. & Septian Anggraini, D. 2024. Meditasi Mindfulness Sebagai Manajemen Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13: 156–63. Tersedia di <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan>.
- Azzahra, S.F., Victoriana, E. & Megarini, M.Y. 2023. Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr) Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1).
- Benardi, Kumandang, C. & Putra Kanaan, G. 2025. Pengaruh Mindfulness, Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Studia Ekonomika*, 22: 15–22. Tersedia di <https://jurnal-mnj.stiekasihbangsa.ac.id> [Accessed 7 Januari 2026].
- Carr, P. 2023. The Roles of Mindfulness and Gratitude on Life Satisfaction. *View project*.
- Dende, N., Zakiyah, R.A.K., Heng, P.H. & Basaria, D. 2025. Hubungan Antara Kecemasan Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Pertukaran Pelajar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, (3): 260–275.
- Dodikrisno E Manery, Taufik Zuneldi, Yushar A Embisa, Abdul M Ukratalo & Nadira Pattimura 2024. Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3): 193–206.
- Fatika Sari, W. & Munawaroh, E. 2022. Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2): 198–208. Tersedia di https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk.
- Galuh, L., Barqi, N.M. & Setyawan, A. 2025. Model Integrasi Mindfulness Dalam Pendidikan Karakter Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)*, 3: 3031–5220.
- Hayati, N. t.t. Implementasi Program Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*, 1(1): 2025.
- Islami, G.A.N. & Ramadani, M.M. t.t. Meditasi Sebagai Metode Transformasi Dalam Perspektif Psikologi Transpersonal. *Jurnal Riset Agama*.
- Kotik, J. & Was, C.A. 2024. Using Mindfulness Meditation to Reduce Academic Anxiety in Struggling Readers. *Educational Research: Theory and Practice*, 35(1): 213–232.



- Krismayanti, Y. 2024. Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness Untuk Pengembangan Etika Siswa Sekolah Dasar. *Educational Journal of Bhayangkara*, 4(2): 56–63.
- Lanula, C.L., Thalib, T. & Gismin, S.S. 2024. Pengaruh Mindfulness Terhadap Fear of Failure pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2): 412–419.
- Lekatompessy, R. & Rahmawati, A.L.D. 2023. Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 3(1): 11–15.
- Lie, N., Suherman, H., Utomo, B., Partono, P. & Kabri, K. 2025a. Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor Self-Efficacy Siswa SMA: Pendekatan Psikologis dan Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 7(1): 384–396.
- Luklukaningsih, Z. & Wahyuni Uningowati, D. 2026. Menurunkan Stres Akademik melalui Intervensi Psikoterapi Berbasis Mindfulness pada Mahasiswa Generasi Z. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 3: 45–57.
- Nasihudin, M.D., Prafitasari, A.N., Mudayanti, A.Ri., 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.
- Nurafni, Muhopilah, P., Muhammad, S. & Muawiyah, S. 2024. Psikoedukasi Pengembangan Diri Untuk Remaja (Sebuah Kajian Pengembangan Kepribadian) Di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Majalengka. *JURNAL PENGABDIAN SOSIAL*, 1(7): 572–578. Tersedia di <https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps>.
- Nurul Hidayah, F. 2022. Hubungan Mindfulness dan Student Engagement pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1): 1–10. Tersedia di <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>.
- Prasetyaning Utami, F. 2022. Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z : Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2): 51–60. Tersedia di <http://ojs.borneo.ac.id/ojs/index.php/JBKB>.
- Puspitasari, Y.R., Rahmawati, W.K. & Fauziyah, N. 2025. Efektivitas Konseling Kognitif Dengan Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Insecure Pada Mahasiswi. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 6(2): 88–103.
- Rahim, A., Supeno, B. & Oemar, F. 2023. Determinan Kepemimpinan Altruistik, Intensitas Konflik, Kualitas Pengembangan Diri Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai. *JMBT (Jurnal Manajemen dan Bisnis Terapan)*, 5(1): 12–21.
- Rahmad, M. 2025a. Penerapan Teknik Mindfulness untuk Meningkatkan Kedisiplinan dan Karakter Islami Siswa di SMPN2 Siberut Tengah. *Jurnal Studi Tindakan Edukatif*, 1(3): 2025. Tersedia di <https://ojs.jurnalstuditindakan.id/jste/>.
- Rahmawati, A.N., Haniyah, S., Lintang Suryani, R. & Fitriana, A.S. 2025. Intervensi Mindfulness sebagai Upaya Pengelolaan Kecemasan Remaja di Lingkungan Sekolah Kejuruan. *J-HICS Journal of Health Innovation and Community Service*, 4(2): 82–87. Tersedia di <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/JHIC/index>.
- Reggina Ardine, K. & Rahmasari, D. 2024. Insecure Akademik pada Mahasiswa Gap Year Academic Insecurity of Gap Year. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02): 1295–1312. Tersedia di <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1295-1312>.

- Risma Rosita, Z.A., Mestika Dewi, I.Y. & Hardiansyah, F. 2025. Implementasi Teknik Mindfulness Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Vi Sdn Paberasan I Sumenep. *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 7(1): 206–214.
- Rizal, M., Rina, A.P. & Noviekayati, I. 2023. Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Burnout Pegawai. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 8.
- Rizka, Y., Sauri, A., Dzaki, M. & Putra, D. 2025. Penerapan Mindfulness Dalam Pembelajaran Untuk Meningkatkan Fokus Dan Konsentrasi Siswa Di Smp Negeri 2 Kota Bengkulu. *JUPI: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23: 527–533. Tersedia di <https://doi.org/10.36835/jipi.v23i2.29>.
- Rohman, Subroto, D.E., Amalina, K.A., Nabila, O., Ahyudin, M. & Yanah, D. 2025. Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Gen-Z. *JIMAD Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 3(1): 1–10. Tersedia di <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimad>.
- Safarina, N.A., Fikri, M., Pratama, J., Amin, S., Aulia, A., Tarigan, P.B., Zuhra, Z., Mahfuza, F.D., Meiliza, A., Amanda, T., Az-Zahra Siregar, S., Psikologi, P.S. & Kedokteran, F. 2024. Regulasi Emosi Dengan Meditasi Mindfulness Terhadap Ketakutan Pada Masyarakat Daerah Pasca Konflik KKA. *Jurnal Abdi Anjani*, 2(2).
- Salshabila, D. & Fiteriani, I. 2025. Upaya Mengurangi Kecemasan Belajar Melalui Pendekatan Mindfulness Pada Peserta Didik Kelas V Di Sdn 1 Beringin Raya Bandar Lampung. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3): 241–257.
- Sapanci, A. 2023. From metacognition to academic burnout in university students: The mediating role of mindfulness. *Journal of Pedagogical Research*, 7(4): 356–368.
- Selič-Zupančič, P., Klemenc-Ketiš, Z. & Tement, S.O. 2023. *The Impact of Psychological Interventions with Elements of Mindfulness on Burnout and Well-Being in Healthcare Professionals: A Systematic Review*. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, .
- Skelly, K.J. & Estrada-Chichon, J.L. 2021. Mindfulness as a coping strategy for EFL learning in education. *International Journal of Instruction*, 14(3): 965–980.
- Sutanto, S.H. & Immanuela, G. 2022. Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1): 12–20.
- Syafii, H., Purnomo, H. & Azhari, H. 2024. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(2).
- Syahbani, A.Z. & Hafni, M. 2025. The Effect Of Mindfulness On Thesis Anxiety Among Psychology Students At The University Of Medan Area. *International Journal of Islamic Education, Research and Multiculturalism IJIERM*, 7(3): 1217–1239. Tersedia di <https://journal.yaspim.org/index.php/IJIERM/index>.
- Tarigan, O. & Rudhito, M.A. 2025. Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Murid SMP dalam Pengajaran Matematika. *Kognitif: Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika*, 5(1): 12–15.
- Ulandari, N. & Efendi, R. 2025. Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya. *Journal of Education Research*, 6(4): 861–873.
- Wahyu Setiawan, A., Nur Aisah, D., Arlisa, D., Anissa Fitri, D., Farid Akmal Hanafi, M., Lubna Kholilah, S., Azizul Hakim, Z., Sandhya Rini, A. & Islam UIN Sayyid Ali Rahmatulloh



- Tulungagung, P. 2025. Masyarakat Psikoedukasi Mindfulness sebagai Intervensi Kecemasan Pra-Kerja pada Peserta LPK. 1(1): 39–48.
- Waluyowati, N.P., Salisa, M.R.S., Rachman, H.A. & Putri, I.L.A. 2024. Pengembangan Keterampilan Leadership dan Self Development Bagi Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(1.1): 340–346.
- Wiraja, A., Asyraf, A.M., Putra, B.U., Sari, J., Tanjung, S.S.U.P., Sumarno, S. & Wilda, W. 2025a. Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi melalui Mindfulness sebelum Pembelajaran pada Siswa Kelas X SMA Cendana Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(3): 1156–1165.
- Wiraja, A., Asyraf, A.M., Putra, B.U., Sari, J., Tanjung, S.S.U.P., Sumarno, S. & Wilda, W. 2025b. Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi melalui Mindfulness sebelum Pembelajaran pada Siswa Kelas X SMA Cendana Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(3): 1156–1165.
- Yurayat, P., Katsasari, P. & Savatsomboon, G. 2025. Effects of Mindfulness-Based Therapy and Counseling Group on Emotional Intelligence and Mindfulness of Clinical Psychology Students. *International Education Studies*, 18(1): 33.