

Pengaruh Latihan *Mindfulness* terhadap Tingkat Perhatian Mahasiswa *The Effects of Mindfulness Training on Students' Attention Level*

Chayrunnisya Salsabila Putri Jayanti¹, Naura Nada Makky², Rabitha Anasya³, Shafira Ramadhani⁴, Hanif Farhan Fadhlurrahman⁵, Fahrian Al Fikri⁶, Sahna Ainaya Faliha⁷, Valendra Granitha Shandika Puri^{8*}

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8} Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

Abstrak. Perhatian merupakan fungsi kognitif penting dalam proses pembelajaran, tetapi sering terganggu oleh beban kognitif dan distraksi lingkungan. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas latihan *mindfulness* singkat berupa pernapasan sadar dalam meningkatkan perhatian mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuantitatif pre-test–post-test dengan kelompok kontrol yang melibatkan 30 mahasiswa semester awal yang dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen (latihan pernapasan sadar 10 menit) dan kelompok kontrol (membaca teks netral). Indikator perhatian diukur melalui *Stroop test* yang mencakup waktu reaksi dan akurasi. Analisis menggunakan Mixed ANOVA yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara pre-test dan post-test pada waktu reaksi ($p = .012$; $\eta^2 = .203$) dan akurasi ($p = .004$; $\eta^2 = .257$), meskipun tidak ditemukan interaksi signifikan antara waktu dan kelompok. Hasil ini mengindikasikan bahwa latihan *mindfulness* singkat berpotensi meningkatkan perhatian mahasiswa, meskipun tidak secara eksklusif membedakan kinerja antar kelompok.

Kata kunci: Akurasi, *Mindfulness*, Perhatian, Pernapasan Sadar, Waktu Reaksi.

Abstract. Attention is an important cognitive function in the learning process, but it is often disrupted by cognitive load and environmental distractions. This study aims to test the effectiveness of a brief mindfulness exercise in the form of conscious breathing in improving students' attention. This study used a quantitative pretest–posttest experimental design with a control group involving 30 first-semester students who were randomly divided into an experimental group (10-minute mindful breathing exercise) and a control group (reading a neutral text). Attention indicators were measured using the Stroop test, which includes reaction time and accuracy. Analysis using a Mixed ANOVA showed a significant increase between the pre-test and post-test in reaction time ($p = .012$; $\eta^2 = .203$) and accuracy ($p = .004$; $\eta^2 = .257$), although no significant interaction between time and group was found. These results indicate that a brief mindfulness exercise has the potential to improve students' attention, although it does not exclusively differentiate performance between groups.

Keywords: Accuracy, *Mindfulness*, Attention, Mindful Breathing, Reaction Time.

JoPS :

Journal of Psychology Students

Vol.4:2, November 2025,
Halaman 110-116

ISSN 2962-2352 (online);
2830-0998 (print)

Info Artikel

Received:

28 Juli 2025

Accepted:

29 November 2025

Published:

30 November 2025

DOI:

<https://doi.org/10.15575/jops.v4i2.49142>

Copyright © 2025 Penulis. Diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung, Indonesia.

Artikel ini merupakan artikel Open Access dengan lisensi CC BY 4.0

* Corresponding author: Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jl. Ir H. Juanda No.95, Ciputat, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15412

E-mail: valendra.granitha@uinjkt.ac.id

Pendahuluan

Kemampuan mempertahankan perhatian secara stabil merupakan aspek penting dalam pembelajaran, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan distraksi lingkungan. Gangguan

perhatian dapat menghambat pemahaman, pemrosesan informasi, dan menurunkan performa akademik secara keseluruhan (Bueno *et al.*, 2015). Selain itu, *mood*, stres, kelelahan mental, dan kecemasan turut memperburuk kemampuan atensi, terutama pada tugas

kompleks yang membutuhkan konsentrasi tinggi (Zeidan *et al.*, 2010). Permasalahan ini menunjukkan urgensi pengembangan pendekatan alternatif yang efektif dan praktis untuk meningkatkan perhatian mahasiswa. Meskipun berbagai strategi konvensional seperti latihan kognitif tradisional dan program pengelolaan stress telah diterapkan untuk meningkatkan perhatian, hasilnya sering kali terbatas pada aspek-aspek tertentu dari perhatian atau memerlukan waktu dan sumber daya yang besar. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih praktis dan dapat diterapkan dalam jangka pendek seperti latihan *mindfulness*, dapat menjadi solusi yang menjanjikan.

Perhatian sebagai fungsi kognitif berperan mengatur, mempertahankan, dan mengalihkan fokus terhadap stimulus relevan di lingkungan. Posner dan Petersen (dalam Sumantry & Stewart, 2021) membagi perhatian menjadi tiga sistem: *alerting* (kesiapsiagaan terhadap stimulus), *orienting* (pengarahan perhatian spasial), dan *executive control* (pengendalian konflik atensi). Sistem terakhir berperan krusial dalam memfilter informasi tidak relevan dan mengarahkan fokus secara fleksibel, namun rentan terganggu oleh kelebihan beban informasi (Sumantry & Stewart, 2021). Gangguan pada sistem kognitif, seperti kesulitan dalam mengatur perhatian dan mengelola stres, berkorelasi dengan penurunan performa akademik dan kualitas hidup secara umum (Bueno *et al.*, 2015). Dalam konteks mahasiswa, masalah ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus pada pembelajaran, mengingat tekanan akademik yang tinggi, serta tuntutan hidup yang sering kali menyebabkan stres. Oleh karena itu, pendekatan yang dapat meningkatkan kapasitas perhatian dan pengelolaan stres, seperti latihan *mindfulness* menjadi relevan untuk diterapkan sebagai intervensi praktis guna mendukung peningkatan performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

Salah satu pendekatan yang banyak dikembangkan untuk meningkatkan kapasitas atensi adalah *mindfulness* (Jha *et al.*, 2007; Zeidan *et al.*, 2010; Mrazek *et al.*, 2013), yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 1990). Latihan *mindfulness* seperti meditasi pernapasan, bertujuan untuk meningkatkan fokus mental, mengurangi gangguan pikiran, serta memperbaiki kemampuan regulasi diri (Semple, 2010; Sumantry & Stewart, 2021). Penelitian oleh Zeidan *et*

al., (2010) menemukan bahwa latihan *mindfulness* selama empat hari (20 menit per sesi) meningkatkan memori kerja, kecepatan respons, dan fungsi eksekutif. Temuan serupa dilaporkan Semple (2010) pada meditasi selama empat minggu, serta oleh Mitchell *et al.* (2015) dan Bueno *et al.* (2015) pada populasi dengan gangguan atensi. Secara neuropsikologis, latihan ini meningkatkan plastisitas di *anterior cingulate cortex*, area otak yang berhubungan erat dengan fungsi perhatian (Hölzel *et al.*, 2011).

Berdasarkan temuan tersebut, *mindfulness* diyakini mendukung pemulihan kapasitas atensi sesuai kerangka *Attention Restoration Theory* (Kaplan, 1995), serta memperkuat sistem *executive control* (Sumantry & Stewart, 2021). Namun, meskipun penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti pengaruh *mindfulness* terhadap fungsi kognitif umum, seperti memori kerja dan pemrosesan visuo-spasial (Zeidan dkk., 2010), penelitian yang mengkaji pengaruh *mindfulness* secara spesifik terhadap fokus atensi, terutama yang diukur menggunakan *Stroop test*, masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kekosongan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi, karena *Stroop test* sebagai pengukuran atensi selektif dan kontrol inhibisi, dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana *mindfulness* memengaruhi aspek perhatian yang lebih spesifik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menguji pengaruh *mindfulness* terhadap fokus atensi menggunakan *Stroop test*, instrumen yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur sebelumnya. (Jha dkk., 2007; Mrazek dkk., 2013).

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh latihan *mindfulness* berdurasi singkat terhadap tingkat perhatian mahasiswa, diukur melalui kecepatan reaksi dan akurasi *Stroop test*. Dasar teori penelitian ini berakar dari konsep *mindfulness* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (1990), yang menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dapat meningkatkan kontrol perhatian dan pengurangan gangguan. Selain itu, teori pengolahan informasi dan kontrol eksekutif oleh Posner & Rothbart (2007) mendasari asumsi bahwa latihan *mindfulness* dapat memperbaiki kemampuan mahasiswa dalam memfokuskan perhatian.

Tujuan penelitian ini adalah menguji perbedaan tingkat perhatian antara kelompok eksperimen (latihan pernapasan sadar, yang merupakan salah satu teknik

dalam latihan *mindfulness*) dan kelompok kontrol. Latihan pernapasan sadar merupakan bagian dari pendekatan *mindfulness* yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, dengan fokus pada pernapasan sebagai cara untuk meningkatkan perhatian dan regulasi diri.

Metode

Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *mindfulness* berupa meditasi pernapasan sadar singkat, yang didefinisikan sebagai sesi meditasi dengan durasi 10 menit yang difokuskan pada kesadaran pernapasan untuk meningkatkan perhatian dan pengelolaan stres. Variabel terikat adalah tingkat perhatian yang diukur menggunakan *Stroop test*, sebuah tes yang digunakan untuk mengukur perhatian selektif dan kontrol inhibisi kognitif. *Stroop test* terdiri dari dua indikator, yaitu waktu reaksi yang mengukur kecepatan dalam menyebutkan warna tinta kata, dan akurasi yang mengukur ketepatan dalam menyebutkan warna yang benar. Pemilihan *Stroop test* didasarkan pada teori kontrol perhatian dan inhibisi kognitif, yang menjelaskan bahwa tes ini efektif dalam mengukur kemampuan seseorang untuk mengatasi interferensi kognitif dan fokus pada informasi relevan, yang merupakan komponen penting dalam pengukuran perhatian (Posner & Rothbart, 2007).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa semester 2 yang direkrut dengan rekrutmen sukarela. Meskipun rekrutmen awal dilakukan secara non-acak, pembagian partisipan ke dalam dua kelompok yaitu eksperimen ($n = 15$) dan kelompok kontrol ($n = 15$) dilakukan secara acak melalui metode *alternating assignment* (1–2–1–2) untuk menjaga keseimbangan ukuran kelompok.

Prosedur

Penelitian ini merupakan replikasi dengan modifikasi dari studi yang dilakukan oleh Jain dan Markan (2021) berjudul *Effect of Brief Meditation Intervention on Attention: An ERP Investigation*.

Studi tersebut meneliti efek meditasi singkat selama 10 menit terhadap perhatian menggunakan pengukuran neurofisiologis (ERP: P200, N200, P300) selama pelaksanaan *Stroop test*.

Berbeda dengan penelitian Jain dan Markan yang melibatkan perekaman aktivitas otak menggunakan EEG serta meditasi berbasis *chanting* religius, penelitian ini memodifikasi pendekatan tersebut dengan menggunakan meditasi pernapasan sadar yang dipandu melalui video dan pengukuran perilaku (reaksi waktu dan akurasi *Stroop test*) secara daring tanpa alat neurofisiologis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif dengan desain pre-test–post-test *control group*. Penelitian ini dilakukan dalam satu sesi kelas terstruktur. Seluruh partisipan menjalani pretest *Stroop test* secara daring melalui platform Quizizz, kemudian kelompok eksperimen mengikuti meditasi pernapasan sadar berdurasi sekitar 10 menit yang dipandu dengan audio-video, sedangkan kelompok kontrol membaca teks netral dengan durasi yang sama. Setelah intervensi, partisipan mengikuti post-test *Stroop test* dengan format dan tingkat kesulitan yang serupa.

Untuk memastikan bahwa variabel eksternal tidak memengaruhi hasil, kontrol dilakukan dengan menjaga kondisi eksperimen tetap seragam. Semua partisipan mengikuti sesi pada waktu yang sama dan di lingkungan yang bebas gangguan. Selain itu, untuk memastikan bahwa intervensi dilakukan dengan benar, partisipan diminta untuk mengisi kuesioner konfirmasi setelah sesi untuk memastikan mereka mengikuti meditasi dengan tepat. Pengawasan sinkron daring juga dilakukan selama sesi untuk memastikan keberhasilan pelaksanaan intervensi.

Durasi intervensi yang dipilih, yaitu 10 menit, didasarkan pada penelitian oleh Zeidan *et al.* (2010) yang menunjukkan bahwa durasi *mindfulness* singkat sudah cukup efektif dalam meningkatkan perhatian dan pengelolaan stres. Selanjutnya, kelompok eksperimen mengikuti latihan *mindfulness* berupa meditasi pernapasan sadar berdurasi ± 10 menit yang dipandu audio-video. Latihan ini didasarkan pada prinsip-prinsip *mindfulness* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (1990) dalam program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), yang menekankan pada perhatian penuh terhadap pernapasan sebagai cara untuk meningkatkan kontrol perhatian dan mengurangi stres. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa meditasi pernapasan sadar efektif dalam meningkatkan perhatian dan pengendalian diri (Zeidan *et al.*, 2010). Sebagai bagian dari eksperimen ini, kelompok kontrol diberikan perlakuan membaca teks netral dengan durasi

yang sama, untuk menjaga konsistensi waktu yang dihabiskan oleh kedua kelompok. Kelompok kontrol tidak menerima perlakuan *mindfulness*, yang bertujuan untuk memberikan perbandingan terhadap pengaruh *mindfulness* terhadap perhatian. Membaca teks netral dipilih sebagai aktivitas yang tidak terkait dengan fokus perhatian secara langsung, namun tetap memerlukan sedikit perhatian dan menjaga keaktifan peserta selama durasi yang sama dengan kelompok eksperimen. Hal ini sesuai dengan desain eksperimen kontrol untuk menghindari bias yang muncul dari perbedaan durasi aktivitas. Setelah itu, partisipan mengikuti posttest *Stroop test* dengan format dan tingkat kesulitan serupa.

Instrumen Penelitian

Stroop test – Mengukur perhatian selektif dan kontrol inhibisi kognitif melalui penyebutan warna tinta kata. Tes terdiri dari item kongruen dan inkongruen, dilaksanakan secara daring melalui Quizizz, yang mencatat otomatis waktu reaksi dan akurasi. Item pada tes *Stroop* ini dirancang oleh peneliti dan terdiri dari 15 soal. Berikut adalah contoh soalnya:



Gambar 1. Contoh soal Stroop Test

Waktu reaksi adalah rentang waktu atau durasi partisipan dalam menjawab soal, sementara akurasi adalah ketepatan jawaban.

Media latihan *mindfulness* berupa audio-video meditasi pernapasan sadar yang mengarahkan partisipan untuk memusatkan perhatian pada sensasi pernapasan tanpa penilaian.

Teks bacaan netral merupakan bacaan ringan bermuatan humor untuk kelompok kontrol untuk menjaga keterlibatan kognitif tanpa melatih fokus atensi.

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan Mixed ANOVA untuk mengevaluasi pengaruh waktu (pretest–posttest), jenis perlakuan (kelompok eksperimen–kontrol), dan interaksinya terhadap waktu reaksi dan akurasi *Stroop test*. Analisis dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS 23.

Hasil

Pada kelompok eksperimen diperdengarkan sebuah audio yang berisi meditasi *mindfulness*, sedangkan kelompok kontrol diberikan buku bacaan. Berikut hasil analisis deskriptif menggunakan SPSS disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1
Analisis Deskriptif Reaction Time (RT)

	Kontrol		Eksperimen	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
N	15	15	15	15
Min	26	21	24	15
Max	77	60	50	60
Mean	38,33	33,93	37,67	29,80
StDev	13,43	9,82	8,94	11,52

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata waktu reaksi pada kelompok kontrol menurun dari 38,33 ($SD = 13,436$) pada pre-test menjadi 33,93 ($SD = 9,823$) pada post-test. Pada kelompok eksperimen, rata-rata waktu reaksi juga menurun dari 37,67 ($SD = 8,942$) pada pre-test menjadi 29,80 ($SD = 11,521$) pada post-test.

Tabel 2
Analisis Deskriptif Akurasi

	Kontrol		Eksperimen	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
N	15	15	15	15
Min	14	12	14	13
Max	15	15	15	15
Mean	14,67	14,07	14,87	14,53
StDev	0,488	0,961	0,352	0,743

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata akurasi pada kelompok kontrol menurun dari 14,67 ($SD = 0,488$) pada pre-test menjadi 14,07 ($SD = 0,961$) pada post-test. Pada kelompok eksperimen, rata-rata akurasi juga

menurun dari 14,87 ($SD = 0,352$) pada pre-test menjadi 14,53 ($SD = 0,743$) pada post-test.

Uji *Repeated Measures Anova* (Mixed Anova) terhadap Waktu Reaksi dan Akurasi

Tabel 3
Uji ANOVA

Variabel	Sumber Variasi	df	F	p	η^2
Waktu Reaksi	Waktu	1,28	7,13	0,01	0,20
	Kelompok	1,28	0,52	0,47	0,01
	Waktu \times Kelompok	1,28	0,57	0,57	0,02
Akurasi	Waktu	1,28	9,66	0,00	0,25
	Kelompok	1,28	2,86	0,10	0,09
	Waktu \times Kelompok	1,28	0,78	0,38	0,02

Reaction Time (RT)

Hasil Mixed ANOVA menunjukkan efek utama waktu signifikan terhadap waktu reaksi ($F(1,28) = 7,131$, $p = 0,012$, $\eta^2 = 0,203$), yang mengindikasikan adanya penurunan waktu reaksi dari *pre-test* ke *post-test* pada kedua kelompok. Namun, interaksi antara waktu dan kelompok tidak signifikan ($F(1,28) = 0,570$, $p = 0,570$, $\eta^2 = 0,020$), demikian pula efek utama kelompok ($F(1,28) = 0,521$, $p = 0,476$, $\eta^2 = 0,018$).

Akurasi

Untuk variabel akurasi, efek utama waktu juga signifikan ($F(1,28) = 9,662$, $p = 0,004$, $\eta^2 = 0,257$), dimana hal ini menunjukkan adanya perubahan akurasi dari pre-test ke post-test pada kedua kelompok. Namun, interaksi antara waktu dan kelompok tidak signifikan ($F(1,28) = 0,789$, $p = 0,382$, $\eta^2 = 0,027$), demikian pula pada efek utama kelompok ($F(1,28) = 2,869$, $p = 0,101$, $\eta^2 = 0,093$).

Diskusi

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* berdurasi singkat berpotensi memengaruhi tingkat perhatian mahasiswa, khususnya dalam hal kecepatan respons dan akurasi. Analisis Mixed ANOVA memperlihatkan adanya efek waktu yang signifikan pada kedua indikator perhatian, baik waktu reaksi ($F(1,28) = 7,131$, $p = 0,012$, $\eta^2 = 0,203$) maupun akurasi ($F(1,28) = 9,662$, $p = 0,004$, $\eta^2 = 0,257$). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum terjadi peningkatan perhatian dari pre-test ke post-test pada kedua kelompok. Namun, tidak ditemukan efek utama kelompok, maupun interaksi antara waktu dan kelompok yang signifikan, baik pada waktu reaksi

maupun akurasi. Dengan demikian, kelompok yang mengikuti latihan *mindfulness* singkat dalam penelitian ini tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* singkat tidak memberikan efek yang lebih baik secara statistik pada perhatian mahasiswa.

Secara teoritis, temuan ini mengindikasikan arah yang sejalan dengan model kontrol atensi yang dikemukakan oleh Sumantry dan Stewart (2021) yang menjelaskan bahwa latihan pernapasan sadar singkat dapat memperkuat kapasitas pengendalian atensi, terutama dalam mengelola distraksi. Penurunan waktu reaksi yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol (post-test kontrol: $M=33,93$, $SD=9,823$; post-test eksperimen: $M=29,80$, $SD=11,521$) memberikan indikasi awal bahwa *mindfulness* berpotensi meningkatkan efisiensi pemrosesan informasi. Di sisi lain, penurunan akurasi yang lebih kecil pada kelompok eksperimen mendukung asumsi bahwa latihan *mindfulness* membantu menjaga keseimbangan antara kecepatan dan ketepatan respons, sebagaimana dijelaskan oleh konsep *speed-accuracy trade-off* (Heitz, 2014). Variasi individual yang terlihat pada standar deviasi hasil *post-test* juga sejalan dengan temuan Khoury *et al.* (2013) yang menekankan bahwa respons terhadap latihan *mindfulness* dipengaruhi oleh faktor personal seperti motivasi dan pengalaman meditasi sebelumnya.

Hasil non-signifikan pada perbedaan antar kelompok dapat mengindikasikan bahwa durasi latihan *mindfulness* 10 menit mungkin terlalu singkat, atau kemungkinan terjadi *error Type II* akibat ukuran sampel yang relatif kecil ($N = 30$). Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan mengurangi risiko kesalahan tipe II. Faktor lain seperti motivasi individu, pengalaman meditasi sebelumnya, dan tingkat distraksi selama sesi juga berpotensi memengaruhi efektivitas intervensi (Khoury *et al.*, 2013). Temuan ini menggarisbawahi perlunya mengkaji kondisi yang dapat mengoptimalkan manfaat latihan *mindfulness*, termasuk variasi durasi dan intensitas latihan.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* berdurasi 10 menit berpotensi menjadi strategi sederhana dan mudah diterapkan bagi mahasiswa untuk meningkatkan konsentrasi dalam konteks pendidikan tinggi. Intervensi ini tidak

membutuhkan sumber daya yang besar, sehingga dapat diintegrasikan ke dalam program dukungan akademik atau pengembangan keterampilan belajar. Meskipun dapat diterapkan secara mandiri, terutama dengan dukungan teknologi seperti audio-video, disarankan untuk menyertakan pendampingan atau bimbingan awal untuk memastikan partisipan mengikuti latihan dengan benar dan memaksimalkan manfaatnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan utama adalah potensi kesalahan pengukuran yang terkait dengan penggunaan *platform* daring untuk pelaksanaan *Stroop test*, seperti variabilitas teknis atau gangguan eksternal yang mungkin memengaruhi keakuratan data. Selain itu, untuk meningkatkan presisi pengukuran, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pengujian dalam lingkungan laboratorium yang terkontrol atau lebih ketat dalam mengontrol kondisi lingkungan selama eksperimen. Selain itu, ukuran sampel yang kecil, cakupan populasi yang terbatas, durasi intervensi yang singkat, serta penggunaan satu alat ukur (*Stroop test*) yang hanya merepresentasikan sebagian aspek perhatian. Untuk memperkuat temuan, penelitian lanjutan disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, memperpanjang durasi intervensi, menggunakan desain longitudinal, serta menambahkan alat ukur lain seperti *Attention Network Test* (ANT) atau *Sustained Attention to Response Task* (SART) untuk mengeksplorasi dimensi perhatian secara lebih komprehensif.

Simpulan

Penelitian ini memberikan bukti awal bahwa latihan *mindfulness* berdurasi singkat dapat mengarah pada peningkatan perhatian pada mahasiswa, meskipun tidak ditemukan efek utama yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan perhatian umum pada kedua kelompok, sehingga perlu penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat untuk mengkonfirmasi temuan ini. Analisis menunjukkan adanya peningkatan dari pre-test ke post-test pada kedua kelompok. Namun, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, maupun dari segi interaksi antara waktu dan perlakuan. Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan perhatian yang diamati mungkin bersifat umum dan tidak dapat secara khusus dikaitkan dengan latihan *mindfulness*,

mengingat tidak ada efek interaksi yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* sederhana berdurasi 10 menit dapat mendukung efisiensi kognitif, meskipun efeknya belum sepenuhnya terbedakan dari aktivitas membaca. Penelitian ini menjadi salah satu kajian awal yang menguji intervensi *mindfulness* singkat pada mahasiswa, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Konteks ini memberikan kontribusi penting untuk mengisi kekosongan literatur yang ada di Indonesia, serta menawarkan wawasan baru tentang penerapan *mindfulness* di kalangan mahasiswa. Studi lanjutan direkomendasikan untuk melibatkan sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, dan penggunaan alat ukur yang lebih komprehensif agar efektivitas latihan *mindfulness* dapat dipahami secara mendalam.

Deklarasi Penggunaan AI

Penulis memanfaatkan teknologi kecerdasan buatan (ChatGPT, OpenAI) secara terbatas untuk membantu penyuntingan bahasa akademik, tanpa memengaruhi desain, pelaksanaan, analisis, maupun interpretasi hasil penelitian.

Referensi

- Bueno, V. F., Garcia, R. F., & Cadore, E. L. (2015). Cognitive performance and attention in young adults: Effects of acute and long-term physical activity. *Psychology & Neuroscience*, 8(3), 290–297. <https://doi.org/10.1037/h0101068>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Heitz, R. P. (2014). The speed-accuracy tradeoff: history, physiology, methodology, and behavior. *Frontiers in Neuroscience*, 8, 150. <https://doi.org/10.3389/fnins.2014.00150>
- Jain, M., & Markan, C. M. (2022). Effect of Brief Meditation Intervention on Attention: An ERP Investigation. National System Conference. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2209.12625>
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral*

- Neuroscience*, 7(2), 109–119.
<https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte.
- Kaplan, R. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Mitchell, J. T., Zylowska, L., & Kollins, S. H. (2015). Mindfulness meditation training for attention-deficit/hyperactivity disorder in adulthood: Current empirical support, treatment overview, and future directions. *CNS Spectrums*, 20(1), 22–33.
<https://doi.org/10.1017/S1092852913000645>
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–781.
<https://doi.org/10.1177/0956797612460684>
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Attention, self-regulation, and consciousness. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(1481), 1309–1318.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2007.2058>
- Sample, R. J. (2010). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 1(2), 121–130.
<https://doi.org/10.1007/s12671-010-0017-2>
- Sumantry, D., & Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332–1349.
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01593-w>
- Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(5), 222–227.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.01.009>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>