HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU

SKRIPSI

Oleh:

Rifqi Muflichah

NIM. 220401110117

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Rifqi Muflichah

NIM. 220401110117

FAKULTAS PSIKOLGOI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU

SKRIPSI

Oleh:

Rifqi Muflichah
NIM. 220401110117

Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 **Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog** NIP. 197611282002122001		19/02/2026
Dosen Pembimbing 2 **Ali Syahidin Mubarok, M.Si** NIP. 199005262023211019		19/02/2026

Malang, 20 Februari 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU

SKRIPSI

Oleh:

Rifqi Muflichah

NIM. 220401110117

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majlis Sidang Skripsi

Pada tanggal, 05 Maret 2026

Susunan Dewan Penguji	**Tanda Tangan Persetujuan**
Penguji Utama **Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.** NIP. 197008132001121001	
Ketua Penguji **Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog** NIP. 197611282002122001	
Sekretaris Penguji **Ali Syahidin Mubarok, M.Si.** NIP. 199005262023211019	

Disahkan Oleh
Dekan,

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalmu'alaikum wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU

Yang ditulis oleh:

Nama : Rifqi Muflichah

NIM : 220401110117

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang, 19 Februari 2026
Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalmu'alaikum wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU

Yang ditulis oleh:

Nama : Rifqi Muflichah

NIM : 220401110117

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang, 19 Februari 2026
Mengetahui,
Dosen Pembimbing 2

Ali Syahidin Mubarok, M.Si
NIP. 199005262023211019

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifqi Muflichah

NIM : 220401110117

Program : S1 Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya buat dengan judul "**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU**" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 12 Maret 2026
Penulis,

Rifqi Muflichah
220401110117

MOTTO

"Memikirkan sesuatu yang bukan tanggung jawab kita, menjadikan kita lalai dengan tanggung jawab kita sendiri."- KH. Abdullah Rif'an Nasir

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur *Alhamdulillah*, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedau orang tua saya tersayang, bapak dan ibu tercinta yang telah memberikan segalanya dari setiap tetes keringat dalam segala perjuangan kerja keras untuk mengusahakan demi yang terbaik demi penulis, do'a yang tidak pernah pudar, dukungan dan didikan yang membantu penulis hingga di titik penyelesaian skripsi ini.
2. Kedua adik saya yang telah memotivasi peneliti untuk terus berjuang dan berusaha.
3. Kakek dan nenek yang peneliti yakini tidak pernah lepas do'anya untuk peneliti.
4. Keluarga besar yang telah mendukung untuk proses S1 ini.
5. Diri sendiri, terima kasih telah berusaha hingga titik ini
6. Teman-temanku terkasih yang selalu ada untuk suka duka, yang selalu mendukung, dan membantu peneliti dalam keadaan kesulitan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis bisa berkesempatan dalam banyak hal untuk mengembangkan diri untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang membantu memberikan jalan cahaya bagi umat agar senantiasa dinantikan syafaatnya kelak di hari akhir.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari banyak pihak yang memberikan support dan doa. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih setinggi-tingginya kepada

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog dan Bapak Ali Syahidin Mubarok, M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang berjasa memberikan arahan dan bimbingan serta pengalaman yang berharga
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah berbagi ilmu selama 8 semester yang telah ditempuh oleh peneliti
6. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Diharapkan skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, Maret 2026
Mengetahui,
Penulis

Rifqi Muflichah
220401110117

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
HALAMAN PENGESAHAN..... ii
NOTA DINAS..... iii
NOTA DINAS..... iv
SURAT PERNYATAAN v
MOTTO..... vi
PERSEMBAHAN..... viii
KATA PENGANTAR..... ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL..... xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
ABSTRAK..... xvii
ABSTRACT..... xviii
الملخص xix
BAB I..... 1
PENDAHULUAN..... 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah..... 7
C. Batasan Masalah..... 7
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan penelitian..... 8
F. Manfaat Penelitian 8
1. Manfaat Teoritis 8
2. Manfaat Praktis 9
BAB II 10
KAJIAN PUSTAKA..... 10

A. Konsentrasi Belajar 10
1. Definisi Konsentrasi Belajar 10
2. Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar 11
3. Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar 12
4. Faktor-Faktor yang memengaruhi Konsentrasi Belajar 13
5. Konsentrasi Belajar dalam Perspektif Islam 14
B. *Mindfulness* 16
1. Definisi *Mindfulness* 16
2. Aspek *Mindfulness* 17
3. Ciri-Ciri *Mindfulness* 18
4. Kualitas *Mindfulness* 19
5. *Mindfulness* dalam Perspektif Islam 20
C. Hubungan *Mindfulness* dengan Konsentrasi Belajar 20
D. Kerangka Konseptual 22
E. Hipotesis Penelitian 22
BAB III 23
METODE PENELITIAN 23
A. Desain Penelitian 23
B. Identifikasi Variabel Penelitian 23
C. Definisi Operasional 23
D. Subjek Penelitian 24
E. Instrumen Pengumpulan Data 24
1. Skala *Mindfulness* 25
1. Skala Konsentrasi Belajar 26
F. Teknik Analisis Data 27
1. Validitas 27
2. Reliabilitas 28
G. Analisis Data 28

1. Analisis Deskriptif 28
2. Uji Asumsi 29
BAB IV 31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 31
A. Hasil Penelitian 31
1. Waktu dan Tempat 31
2. Deskripsi Subjek Penelitian 32
B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas 33
C. Hasil Analisis Data 35
1. Kategorisasi Data 35
2. Uji Normalitas 37
3. Uji Linearitas 38
4. Uji Hipotesis 40
D. Pembahasan Penelitian 41
1. Tingkat *Mindfulness* pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu 41
2. Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu 43
3. Hubungan *Mindfulness* dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu 45
BAB V 48
PENUTUP 48
A. Kesimpulan 48
B. Keterbatasan Penelitian 48
C. Saran 49
DAFTAR PUSTAKA 51
LAMPIRAN 56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blueprint Skala *Mindfulness*	25
Tabel 3.2	Blueprint Skala Konsentrasi Belajar	27
Tabel 3.3	Rumus Kategorisasi	29
Tabel 4.1	Distribusi Semester Subjek Penelitian	32
Tabel 4.2	Distribusi Gender Subjek Penelitian	32
Tabel 4.3	Distribusi Beban Kerja Subjek Penelitian.....	33
Tabel 4.4	Validitas *Mindfulness*	33
Tabel 4.5	Validitas Konsentrasi Belajar	34
Tabel 4.6	Reliabilitas *Mindfulness*	35
Tabel 4.7	Uji Deskriptif	36
Tabel 4.8	Kategorisasi *Mindfulness*	36
Tabel 4.9	Kategorisasi Konsentrasi Belajar	37
Tabel 4.10	Uji Normalitas	37
Tabel 4.11	Uji Linearitas	39
Tabel 4.12	*Pearson's Correlation*	40
Tabel 4.13	Interval Koefisien Korelasi	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil Q-Q Plot *Mindfulness* 37
Gambar 4.2 Hasil Q-Q Plot Konsentrasi Belajar 37
Gambar 4.3 Hubungan Linearitas *Mindfulness* dan Konsentrasi Belajar .. 39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Penelitian Mindfulness
Lampiran 2	Skala Penelitian Konsentrasi Belajar
Lampiran 3	Skoring Item *Mindfulness*
Lampiran 4	Skoring Item Konsentrasi Belajar
Lampiran 5	Uji Validitas *Mindfulness*
Lampiran 6	Uji Validitas Konsentrasi Belajar
Lampiran 7	Uji Reliabilitas *Mindfulness*
Lampiran 8	Uji Reliabilitas Konsentrasi Belajar
Lampiran 9	Kategorisasi Data
Lampiran 10	Analisis Data
Lampiran 11	Hasil Turnitin

ABSTRAK

Muflichah, Rifqi. (2026). Hubungan *Mindfulness* dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu. Skripsi . Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog dan Bapak Ali Syahidin Mubarok, M.Si.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *mindfulness*, tingkat konsentrasi belajar, serta hubungan antara keduanya pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Fenomena peran ganda seringkali memicu tantangan manajemen waktu dan kelelahan yang berisiko menurunkan fokus akademik. *Mindfulness* hadir sebagai solusi potensial untuk menjaga kesadaran penuh mahasiswa di tengah tuntutan pekerjaan dan kuliah.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional terhadap 126 mahasiswa pekerja paruh waktu yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *mindfulness* dan skala konsentrasi belajar via *Google Form*, kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat *mindfulness* kategori sedang (69,8%) dan konsentrasi belajar kategori tinggi (64,3%). Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan namun lemah antara kedua variabel ($r = 0{,}208$; $p = 0{,}019 < 0{,}05$). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar, sehingga latihan kesadaran diri penting bagi mahasiswa untuk menjaga fokus akademik di tengah kesibukan kerja.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa, Pekerja Paruh Waktu.

ABSTRACT

Muflichah, Rifqi. (2026). *The Relationship Between Mindfulness and Learning Concentration in Part-Time Working Students*. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang

Supervisors: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog and Mr. Ali Syahidin Mubarok, M.Si.

This study aims to determine the level of mindfulness, the level of learning concentration, and the relationship between the two in students who work part-time. The phenomenon of dual roles often triggers time management challenges and fatigue that risk reducing academic focus. Mindfulness presents itself as a potential solution to maintain students' full awareness amid the demands of work and college.

The research method used was quantitative correlational on 126 part-time working students selected through purposive sampling. Data were collected using mindfulness and learning concentration scales via Google Form, then statistically analyzed using correlation tests.

The results showed that the majority of respondents had moderate mindfulness levels (69.8%) and high learning concentration levels (64.3%). The correlation test showed a significant but weak positive relationship between the two variables ($r = 0.208$; $p = 0.019 < 0.05$). This indicates that increased mindfulness contributes to increased learning concentration, so mindfulness practice is important for students to maintain academic focus amid work demands.

Keywords: Mindfulness, Learning Concentration, Students, Part-Time Workers.

الملخص

.مفلحة، رفقي. (2026). العلاقة بين اليقظة الذهنية والتركيز في التعلم لدى الطلاب العاملين بدوام جزئي أطروحة. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج

،المشرفون: الأستاذة الدكتورة حجية رفعة هداية، ماجستير في علم النفس، والسيد علي شاهيدين مبارك .ماجستير في علم النفس

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى اليقظة الذهنية ومستوى التركيز في التعلم والعلاقة بينهما لدى الطلاب الذين يعملون بدوام جزئي. غالبًا ما تؤدي ظاهرة الأدوار المزدوجة إلى تحديات في إدارة الوقت وإرهاق قد يقلل من التركيز الأكاديمي. تظهر اليقظة الذهنية كحل محتمل للحفاظ على وعي الطلاب الكامل وسط .متطلبات العمل والجامعة

استخدمت طريقة البحث الكمية الترابطية على 126 طالبًا يعملون بدوام جزئي تم اختيارهم من خلال عينة ،Google Form موجهة. تم جمع البيانات باستخدام مقاييس اليقظة الذهنية والتركيز في التعلم عبر نموذج .ثم تم تحليلها إحصائيًا باستخدام اختبارات الترابط

أظهرت النتائج أن غالبية المستجيبين لديهم مستويات معتدلة من اليقظة الذهنية (69.8٪) ومستويات عالية من التركيز في التعلم (64.3٪). أظهر اختبار الارتباط وجود علاقة إيجابية كبيرة ولكن ضعيفة بين وهذا يشير إلى أن زيادة اليقظة الذهنية تساهم في زيادة .($r = 0.208$؛ $p = 0.019 < 0.05$) المتغيرين التركيز على التعلم، لذا فإن تدريب اليقظة الذهنية مهم للطلاب للحفاظ على تركيزهم الأكاديمي وسط .التزامات العمل

.الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، التركيز في التعلم، الطلاب، العاملون بدوام جزئي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lembaga pendidikan tinggi dianggap sebagai fondasi utama dalam mendorong kemajuan dan perkembangan setiap negara. Menjadi mahasiswa adalah sebuah anugerah. Seseorang yang menjadi mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan peluang besar yang akan membentuk masa depan mereka (Rimala et al., 2024). Mahasiswa akan dihadapkan dengan tuntutan akademik yang tinggi, tumpukan tugas, serta tantangan dari lingkungan sosial. Dalam menghadapi tuntutan akademik yang kompleks seperti berbagai macam tugas dan interaksi sosial yang intens, mahasiswa dituntut untuk mempertahankan fokus agar tetap dapat memproses informasi secara efektif. Konsentrasi yang tinggi juga merupakan komponen penting untuk mencegah kelelahan emosional (Barbayannis et al., 2022). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mampu dalam menghadapi tantangan dan tuntutan, sehingga mereka tetap mampu fokus dan berkonsentrasi dalam tujuannya.

Tantangan ini semakin rumit ketika mahasiswa harus menyeimbangkan kebutuhan finansial dengan tanggung jawab mereka. Tugas seorang mahasiswa adalah belajar. Namun di sisi lain seorang mahasiswa memiliki kebutuhan yang meningkat, baik untuk biaya pendidikan ataupun biaya hidup. Di Indonesia, BPS mencatat bahwa pada tahun 2019 terdapat sekitar 2,2 juta mahasiswa yang mengikuti studi sambil bekerja. Data terbaru BPS pada 2020 menunjukkan bahwa sekitar 6,98% siswa berusia 10-24 tahun menghadapi situasi serupa (Jayani, 2021). Nofiyanah et al. (2025) menyatakan bahwa tingkatan jumlah pekerja paruh waktu dari kalangan muda meningkat setiap tahunnya. Adanya kondisi seperti ini dapat menimbulkan berbagai tantangan, terutama dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan studi (Ardiningrum et al., 2025). Menurut beberapa studi yang dikatakan dalam penelitiannya Verulava &

Jorbenadze (2022) menyatakan di Eropa, persentase mahasiswa bekerja sebanyak 48% (Prancis) dan 77% (Belanda).

Beban kerja yang tinggi sering dikaitkan dengan peningkatan stress akademik, kelelahan fisik, serta penurunan kinerja akademik mahasiswa (Adung et al., 2023). Dalam hal ini, mahasiswa dituntut untuk menyeimbangkan antara tuntutan kerja dan akademik. Realita di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki peran ganda belajar dan bekerja kerap kali menghadapi berbagai tuntutan yang terjadi secara bersamaan, baik dari aktivitas akademik maupun pekerjaan yang dapat memengaruhi kualitas belajar serta fokusnya dalam perkuliahan (Nofiyanah et al., 2025; Yumnanida et al., 2025).

Dalam wawancara beberapa narasumber menyatakan:

"*Karena aku kerjanya sehabis kuliah hingga malam, jadi paginya itu sering ngerasa cape, letih ga fokus begitu saat belajar. Kadang di kelas juga ngerasa ga fokus. Tapi tetap aku nyempetin belajar sehabis kelas, karena tujuan utamaku adalah belajar*" (AR, 14 Oktober 2025).

Pernyataan ini dapat diartikan bahwa, mahasiswa yang bekerja setelah kegiatan perkuliahan hingga malam hari sering kali mengalami kelelahan fisik dan mental pada keesokan paginya. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan fokus dan konsentrasi dalam proses belajar di kelas. Meskipun demikian, mahasiswa tetap berupaya untuk meluangkan waktu belajar karena memiliki tujuan utama untuk mencapai keberhasilan akademik.

"*Dengan aku kuliah sambil kerja ini itu sebenarnya aku ngerasa waktu di kelas fokusku tiba-tiba buyar, aku di kelas tapi pikiranku di tempat lain. Jadi kadang waktu di kelas, materi masuk tapi pas kelar kelas materinya ngilang.*" (WK, 15 Oktober 2025).

Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja paruh waktu sering mengalami kesulitan dalam menjaga fokus saat proses pembelajaran berlangsung. Secara fisik mereka berada di kelas, namun secara mental

perhatian mereka terpecah oleh pikiran lain di luar konteks belajar, seperti urusan pekerjaan atau tanggung jawab pribadi. Akibatnya, informasi yang diterima selama pembelajaran menjadi tidak tersimpan secara optimal dalam ingatan jangka panjang, sehingga materi yang sudah dipelajari mudah terlupakan setelah perkuliahan berakhir. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas pekerjaan dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan perhatian atau konsentrasi pada proses pembelajaran (Verulava & Jorbenadze, 2022). Dengan kondisi pikiran yang penuh kekhawatiran dan tekanan akademik maupun pekerjaan, mahasiswa akan lebih sulit untuk berkonsentrasi pada tugas akademik. Akibatnya, waktu belajar yang semestinya produktif menjadi terbuang percuma (Haholongan et al., 2024).

Terdapat fenomena pikiran yang terpecah yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja. Sebagaimana dalam penelitian Conrad et al. (2021) yang menggunakan pengukuran gelombang otak (EEG), ditemukan bahwa ketika pikiran siswa terfokus pada hal-hal di luar pelajaran, respons saraf mereka terhadap materi tersebut menurun secara signifikan. Akibatnya, mahasiswa tidak dapat menyerap informasi dengan baik. Disebutkan oleh Dipboye dalam Aziz dan Yusanti (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak memprioritaskan tugas akademik mereka karena pekerjaan, mereka cenderung menurunkan konsentrasi belajar. Dampak tersebut di atas disebabkan karena terdistraksinya perhatian karena adanya tanggung jawab bekerja dan belajar oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Namun tidak sedikit mahasiswa yang mengambil pekerjaan dengan jam kerja lebih lama demi keuntungan finansial, meskipun hal ini akan semakin mengganggu konsentrasi belajar mereka.

Konsentrasi menurut William James dalam bukunya "*The Principles of Psychology"* menyatakan bahwa konsentrasi adalah proses *"awakening of the attention"*, yakni memilih satu hal yang penting untuk diperhatikan dengan jelas dan pada saat yang sama mengabaikan hal-hal lain yang tidak penting

(Green, 1997). Sedangkan konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada aktivitas belajar dengan menyingkirkan gangguan dari luar maupun dari dalam diri (Dimyati, 2003). Konsentrasi belajar mengacu pada kemampuan seseorang untuk fokus atau memusatkan perhatian pada tugas belajar tertentu atau aktivitas intelektual (Maulana et al., 2025). Oleh karena itu konsentrasi sangat penting dalam belajar. Konsentrasi sangat berpengaruh dalam proses belajar, jika seseorang kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, maka proses belajar menjadi tidak optimal (Sulthani & Sudinadji, 2022). Dengan konsentrasi belajar mahasiswa yang turun, mereka akan mendapatkan hasil yang tidak maksimal. Akibatnya, prestasi akademik mahasiswa cenderung menurun, terutama dampak dari konflik peran ganda antara studi dan bekerja paruh waktu.

Penyebab menurunnya konsentrasi terdapat beberapa hal, di antara penyebab utamanya adalah kurangnya minat terhadap objek yang dipelajari serta munculnya emosi negatif seperti gelisah, marah, stres, dan rasa khawatir (Slameto, 2010). Kondisi ini berpengaruh kepada individu menjadikannya sulit mempertahankan fokus atau konsentrasi karena pikiran dan perasaan tidak selaras dengan aktivitas belajar. Seperti yang dijelaskan Adung et al. (2023) beban kerja yang tinggi sering dikaitkan dengan peningkatan stres akademik, kelelahan fisik, serta penurunan kinerja akademik mahasiswa. Adanya peran ganda yang dialami mahasiswa memicu muncul emosi negatif yang dapat menurunkan konsentrasi mahasiswa dalam belajar.

Untuk mengatasi konflik peran ganda yang dialami mahasiswa, salah satu solusi potensial adalah dengan penerapan *mindfulness.* Menurut Daphane dalam (Nasihudin et al., 2023) penelitian mengenai praktik *mindfulness* dalam proses pembelajaran di kelas memberikan manfaat yaitu: mengurangi pengaruh negatif, meningkatkan memori kerja, meningkatkan fokus sebelum pembelajaran dimulai, mengurangi reaktivitas emosional serta stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup yang baik, dan kebahagiaan dalam hubungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pengurangan

reaktivitas emosional melalui *mindfulness* relevan dengan kondisi mahasiswa pekerja paruh waktu yang kerap mengalami konflik peran dan munculnya emosi negatif akibat tekanan akademik maupun pekerjaan.

Mindfulness menurut Baer et al. (2006) adalah kemampuan untuk memperhatikan secara penuh apa yang sedang terjadi meliputi pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh. Ia juga mengatakan bahwa melihat tanpa menghakimi atau bereaksi otomatis (auto pilot). Penelitian Rights (2016) menyatakan bahwa kelompok yang mendapat intervensi *mindfulness* memberikan dampak yang signifikan dalam proses membaca dan selama pembelajaran.

Meskipun *mindfulness* dan konsentrasi adalah konsep yang berbeda, keduanya disarankan untuk bekerja sama, melakukan peran yang berbeda tetapi saling melengkapi dalam kehidupan sehari -hari (Chan et al., 2023). Gordon et al. (2015) menyatakan bahwa *mindfulness* digunakan untuk mengukur seberapa luas dan kuat konsentrasi seseorang. Oleh karena itu konsep *mindfulness* dapat digunakan dalam praktik pembelajaran untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap pikiran yang terditraksi yang disebabkan oleh gangguan. Dengan demikian, seorang mahasiswa dapat mengurangi durasi gangguan dengan mengalihkan kembali perhatiannya ke fokus utama belajar. Hasilnya, efektivitas konsentrasi meningkat, yang membantu mencapai hasil yang lebih baik dan pembelajaran yang lebih efisien.

Penelitian yang dilakukan Nasihudin et al. (2023) dengan judul Korelasi *Mindfulness Social Emotional Learning* terhadap Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi SMA. Peneliti memberikan praktik *mindfulness* terhadap siswa SMA Negeri Jenggawah dalam proses pembelajaran Biologi. Peneliti mendapatkan hasil bahwa *mindfulness* cukup efektif mengelola konsentrasi atau fokus siswa saat pertama kali guru masuk ke dalam kelas. Dengan adanya praktik *mindfulness* ini, pembelajaran di kelas semakin efektif, siswa pun menjalankan proses belajar secara aktif. Dikatakan juga dalam

penelitian Hidayah (2022) bahwa mahasiswa yang melakukan *mindfulness* keterlibatannya dalam belajar akan meningkat begitu pula sebaliknya.

Penelitian dengan judul *Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis* oleh González-Martín et al. (2023) menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki dampak yang signifikan dan positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dimana intervensi ini berkontribusi pada pengurangan stress, peningkatan konsentrasi dalam belajar, peningkatan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Penelitian lain yang berjudul Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Performa Tugas Kognitif oleh Analya et al. (2021) memperoleh data hasil analisa bahwa terdapat perbedaan performa tugas kognitif antara kelompok yang menerima perlakuan berupa *mindfulness*. Mahasiswa yang mendapat perlakuan berupa *mindfulness* menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyelesaikan tugas dengan waktu yang lebih cepat.

Terlepas dari itu, penelitian sebelumnya belum secara spesifik meneliti hubungan antara *mindfulness* dan konsentrasi proses belajar pada pelajar pekerja paruh waktu, yang rentan terhadap masalah seperti kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah dengan menggunakan analisis empiris, yang dapat memberikan wawasan baru. Dengan meneliti hubungan antara *mindfulness* dan konsentrasi proses belajar pada populasi siswa yang bekerja paruh waktu, penelitian ini menawarkan kebaruan yang signifikan. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Nasihudin et al. (2023) dan González-Martín et al. (2023), tidak mempertimbangkan beban ganda tanggung jawab akademik dan pekerjaan siswa atau mahasiswa.

Penelitian ini sangat penting saat ini karena jumlah mahasiswa yang bekerja paruh waktu telah meningkat. Penelitian ini akan memberikan pemahaman mendalam tentang masalah yang dihadapi mahasiswa yang bekerja, termasuk dampak pekerjaan terhadap konsentrasi belajar. Hasilnya juga dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa dengan mengembangkan program pelatihan

mindfulness yang terintegrasi. Pada akhirnya, penelitian ini akan membantu mahasiswa mengelola emosi dan pikiran mereka secara efektif, membantu mereka lebih fokus saat belajar dengan jadwal yang padat, berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Bagaimana hubungan *mindfulness* dengan konsentrasi belajar pada siswa yang menjalani peran ganda antara pekerjaan dan studi?. Pertanyaan inilah yang menarik peneliti dan akan dicoba untuk dijawab dalam penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, terdapat beberapa permasalahan utama yang dapat diidentifikasikan antara lain sebagai berikut:

1. Adanya tuntutan ganda (akademik dan pekerjaan) menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu kuliah dan bekerja
2. Konflik peran ganda dan kelelahan yang dialami mahasiswa yang bekerja paruh waktu berdampak pada penurunan konsentrasi atau fokus saat proses belajar
3. Penelitian sebelumnya belum secara spesifik meneliti hubungan *mindfulness* dan konsentrasi proses belajar pada populasi mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini memiliki fokus yang jelas dan terarah, maka batasan masalahnya sebagai berikut:

1. Penelitian hanya fokus pada pengujian hubungan anatara variabel *mindfulness* dan konsentrasi dalam proses belajar
2. Subjek penelitian dibatasi hanya pada mahasiswa di perguruan tinggi yang secara aktif menjalani pekerjaan paruh waktu
3. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada dampak konflik peran ganda (studi dan bekerja) terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, dengan *mindfulness* sebagai potensi variabel penjelas

4. Penelitian ini bersifat analisis korelasi atau hubungan empiris, bukan pengujian efktivitas intervensi *mindfulness*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaiamana tingkat *mindfulness* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu?
2. Bagaiamana tingkat konsentrasi belajar mahasiswa yang bekerja paruh waktu?
3. Bagaimana hubungan *mindfulness* dan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *mindfulness* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu
2. Untuk mengetahui tingkat konsentrasi dalam belajar pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu
3. Untuk mengetahui hubungan anatara *mindfulness* degan konsentrasi dalam belajar pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan memberikan bukti empiris tentang hubungan antara *mindfulness* dan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang menghadapi peran ganda sebagai pekerja paruh waktu, penelitian ini memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi. Ini juga menjadi landasan penelitian lanjutan untuk mengembangkan model intervensi psikologis yang lebih khusus.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi beberapa pihak. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu akan mengetahui betapa pentingnya melakukan latihan kesadaran diri sebagai cara yang baik untuk mengelola tekanan dan meningkatkan fokus dalam belajar. Temuan ini akan membantu lembaga akademik merancang dan menerapkan program pelatihan *mindfulness* yang terintegrasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsentrasi Belajar

1. Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian secara selektif dan mempertahankannya terhadap stimulus yang relevan, di mana dalam konteks pendidikan kemampuan tersebut berperan penting dalam proses belajar sehingga disebut sebagai konsentrasi belajar (Castle & Buckler, 2009). Menurut Dimyati (2003), menyatakan bahwa konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pelajaran tertentu. Pemusatan perhatian akan tertuju pada apa yang dipelajari, serta pada proses memperoleh pengetahuan yang terjadi di kelas. Perhatian itu sendiri adalah kondisi yang berasal dari lingkungan. Sejalan dengan pernyataan Sulthani dan Sudinadji (2022) bahwa Konsentrasi belajar adalah memusatkan perhatian seseorang pada objek belajar yang ingin dipelajari dan membutuhkan waktu untuk mendapatkan perubahan pada bidang tertentu yang dipelajarinya. Rahmawati (2014) juga menyatakan bahwa upaya seseorang untuk memusatkan perhatian atau pikiran mereka pada sesuatu yang dipelajari tanpa mengalihkan perhatian mereka pada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh individu itu sendiri, hal ini yang disebut konsentrasi belajar.

Penelitian yang dilakukan Narti (2025) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan dasar atau fondasi utama dalam proses belajar yang efektif. Diperkuat dengan penelitian Smith dalam Narti 2025)siswa dengan konsentrasi tinggi memiliki peluang 30% lebih besar untuk menyelesaikan pendidikan dengan prestasi yang baik. Oleh karena itu, konsentrasi belajar sebagai upaya yang diarahkan untuk memproses informasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan beberapa pendapat, konsentrasi belajar dapat didefinisikan sebagai kemampuan mental yang melibatkan kesadaran seseorang untuk memusatkan perhatian dan pikiran sepenuhnya pada kegiatan belajar. Konsentrasi belajar bukan hanya dipengaruhi faktor internal, namun juga dari faktor eksternal, seperti lingkungan belajar. Oleh karena itu peneliti berpendapat bahwa konsentrasi belajar dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk secara sadar dan terus menerus mengelola fokus sehingga proses belajar berjalan dengan baik dan hasil belajar tercapai dengan baik.

2. Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar

Aspek-aspek konsentrasi belajar menurut (Castle & Buckler, 2009), mengadaptasi mekanisme atensi kognitif ke dalam ranah pedagogi, di mana konsentrasi belajar ditunjukkan melalui empat komponen utama, yaitu:

a. Fokus secara selektif (*Selective Attention)*, yakni kemampuan individu untuk mengabaikan rangsangan lain yang tidak relevan dan fokus pada stimulus atau informasi yang relevan dengan tujuan belajar.
b. Mempertahankan fokus *(Sustained Attention*), yakni kemampuan seseorang untuk mempertahankan perhatian tetap dalam jangka waktu tertentu selama proses belajar.
c. Kesadaran akan situasi (*Situational Awareness)*, yakni Individu memahami konteks dan lingkungannya saat belajar. Ini mencakup memahami pekerjaan apa yang sedang dilakukan, tujuan yang ingin dicapai, dan faktor-faktor yang dapat memengaruhi perhatian mereka.
d. Mampu mengubah fokus perhatian (*Shifting Attention)* yakni, kemampuan seseorang untuk dengan mudah beralih dari satu hal ke hal lain tanpa mengurangi efektivitas belajar.

Menurut Castle & Buckler (2009) keempat aspek ini menjadi dasar penting bagi keberhasilan proses belajar-mengajar karena membentuk

kemampuan konsentrasi yang terarah, berkelanjutan, dan adaptif. Oleh karena itu aspek-aspek ini sangat relevan karena mampu mengukur sejauh mana orang mempertahankan kesadaran situasional, atau kesadaran situasional, untuk tetap fokus pada tujuan belajar saat jadwalnya padat.

3. Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar

Terdapat beberapa perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui seseorang mampu berkonsentrasi, yang telah di klasifikasikan oleh (Engkoswara & Komariah, 2012):

a. Perilaku Kognitif: perilaku yang berkaitan dengan pengetahuan, informasi, dan masalah yang berkaitan dengan kecakapan intelektual. Seseorang dengan konsentrasi belajar dapat menunjukkan perilaku kognitif ini dengan:
    1) Kesiapan pengetahuan yang dapat diakses saat diperlukan,
    2) Komprehensif dalam penafsiran informasi,
    3) Menggunakan atau mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh,
    4) Mampu menganalisis dan menggabungkan informasi yang diperoleh
b. Perilaku Afektif: yaitu perilaku yang terdiri dari sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, seseorang yang konsentrasi dalam belajar ditandai dengan:
    1) Ada penerimaan, yang berarti ada tingkat perhatian tertentu,
    2) Reaksi atau keinginan untuk merespons materi yang diajarkan,
    3) Mengemukakan keputusan atau perspektif sebagai integrasi dari suatu kepercayaan, pendapat, dan perspektif individu.
c. Perilaku Psikomotor: Dengan perilaku ini, seseorang dengan konsentrasi belajar dapat ditandai dengan:

1) Adanya gerakan anggota tubuh yang sesuai dengan instruksi guru,
2) Komunikasi non-verbal seperti ekspresi wajah dan gerakan

d. Perilaku Berbahasa: Seseorang yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai dengan adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

4. Faktor-Faktor yang memengaruhi Konsentrasi Belajar

Beberapa faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar menurut Slameto, (2010) di antaranya:

a. Kurangnya minat terhadap objek yang dipelajari
b. emosi seperti gelisah, marah, tertekan, khawatir, takut, benci, dan dendam
c. Suasana kelas yang bising dan berantakan
d. Kondisi kesehatan jasmani yang buruk
e. Kebosanan dengan pelajaran atau institusi pendidikan

Disebutkan juga oleh Hita dalam (Fatchuroji et al., 2023) beberapa faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi antara lain:

a. Kesehatan fisik dan mental

   Kesehatan fisik dan mental yang buruk, seperti kurang tidur, stres, atau sakit, dapat menyebabkan seseorang tidak fokus.

b. Lingkungan

   Tempat yang bising atau tidak nyaman dapat mengganggu konsentrasi, tetapi tempat yang tenang dan nyaman dapat meningkatkan konsentrasi.

c. Gaya belajar

   Gaya belajar setiap orang berbeda. Di lingkungan yang ramai, beberapa orang mungkin lebih mudah berkonsentrasi, tetapi orang lain membutuhkan ketenangan dan kesendirian.

d. Faktor emosional

Selain itu, hal-hal emosional seperti kecemasan, depresi, atau ketidakpercayaan diri dapat memengaruhi konsentrasi seseorang.

e. Teknologi

Penggunaan teknologi seperti ponsel pintar, komputer, atau TV dapat mengganggu konsentrasi. Ini terjadi ketika seseorang menghabiskan waktu di media sosial atau memeriksa pesan terus-menerus.

f. Kelapangan waktu

Jika seseorang memiliki *deadline* yang ketat atau merasa terburu-buru, jumlah waktu yang tersedia untuk melakukan tugas juga dapat memengaruhi konsentrasinya.

g. Motivasi

Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh motivasi untuk belajar dan menyelesaikan tugas. Orang yang tidak memiliki motivasi yang cukup untuk menyelesaikan tugas mungkin mengalami konsentrasi yang buruk (Prabowo et al., 2023).

Dari pembahasan yang telah disampaikan di atas dapat dipahami bahwa Banyak faktor internal, seperti minat, emosi, kesehatan fisik dan mental serta faktor eksternal, seperti lingkungan belajar yang baik atau tidak baik, memengaruhi konsentrasi belajar. Sebagaimana diuraikan oleh Slameto (2010) dan Hita dalam (Fatchuroji et al., 2023), faktor-faktor ini menunjukkan betapa kompleksnya proses pembelajaran, yang membutuhkan perhatian holistik untuk mencapai potensi optimal.

5. Konsentrasi Belajar dalam Perspektif Islam

Kata konsentrasi dalam bahasa arab adalah “Iktiros”. Firman Allah SWT dalam sebuah ayat dalam Q.S Al-A’raf (7): 204 sebagai berikut:

وَاِذَا قُرِئَ الْقُرْاٰنُ فَاسْتَمِعُوْا لَهٗ وَاَنْصِتُوْا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُوْنَ

Artinya: “Jika dibacakan Al-Qur’an, dengarkanlah (dengan saksama) dan diamlah agar kamu dirahmati”.

Tafsir wajiz menjelaskan “*Dan sampaikan juga bahwa apabila dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an oleh siapa pun, maka dengarkanlah dengan penuh*

perhatian, dan diamlah sambil memperhatikan tuntunan-tuntunannya dengan tenang agar kamu mendapat rahmat dari Allah. Jika dibacakan Al-Qur'an, kita diperintahkan mendengar dan memperhatikan sambil berdiam diri, baik di dalam salat maupun di luar salat". Dapat diartikan bahwa Ayat tersebut mengajarkan bahwa ketika Al-Qur'an dibacakan oleh siapa pun, umat Islam diperintahkan untuk mendengarkannya dengan penuh perhatian, berdiam diri, dan merenungkan maknanya dengan tenang. Sikap ini menunjukkan penghormatan terhadap firman Allah serta menjadi jalan untuk memperoleh rahmat-Nya. Perintah ini berlaku baik saat salat, seperti ketika imam membaca ayat, maupun di luar salat ketika seseorang melantunkan Al-Qur'an.

Kemudian kata belajar dalam bahasa arab adalah "darasa". Firman Allah SWT Q.S. Al-Alaq: 1-5 sebagai berikut:

اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِيْ خَلَقَۚ ﴿١﴾ خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍۚ ﴿٢﴾ اِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْاَكْرَمُۙ ﴿٣﴾ الَّذِيْ عَلَّمَ بِالْقَلَمِۙ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْاِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْۗ ﴿٥﴾

Artinya:" Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dengan segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang paling pemurah, yang mengajar (manusia) dengan perantara kalam. Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya".

Dapat ditarik kesimpulan bahwa Ayat pertama mengajarkan untuk mendengarkan Al-Qur'an dengan penuh perhatian dan berdiam diri, yang mencerminkan sikap fokus dan tidak mudah teralihkan, sehingga kedua ayat tersebut berkaitan dengan konsentrasi belajar. Di sisi lain, ayat kedua menyatakan bahwa membaca dan belajar harus dilakukan dengan menyebut nama Allah serta kesadaran akan-Nya. Ini menunjukkan bahwa konsentrasi pada belajar tidak hanya memerlukan kemampuan berpikir, tetapi juga diperlukan kesiapan mental dan spiritual untuk proses belajar yang efektif dan bermakna.

B. *Mindfulness*

1. Definisi *Mindfulness*

Dahulu *mindfulness* digunakan atau diterapkan oleh masyarkat penganut agama Budha. Dalam literatur kanonik Buddhisme *mindfulness* ialah "kualitas kesadaran jernih yang memungkinkan objek untuk berdiri dengan kehadiran yang jelas dan berbeda" (Bodhi, 2011). Meskipun *mindfulness* berasal dari keilmuan Budha, saat ini *mindfulness* digunakan secara luas dalam terapi barat untuk menangani masalah psikologis dan biologi.

Mindfulness menurut Baer et al. (2006) adalah kemampuan untuk memperhatikan secara penuh apa yang sedang terjadi meliputi pikiran, perasaan, dan sensai tubuh. Ia juga mengatakan bahwa melihat tanpa menghakimi atau berekasi otomatos (auto pilot). Singkatnya bahwa *mindfulness* adalah hadir sepenuhnya di saat sekarang dengan sikap secara terbuka tanpa menghakimi. Oleh karena itu individu dikatakan *mindfulness* apabila seseorang mampu mengamati dan menyadari pengalaman mereka, mampu mendeskripsikan pengalaman dengan kata-kata, terlibat secara penuh dalam setiap tugas, dapat menerima sesuatu tanpa kritik atau penilaian, dan cenderung fokus pada tugas.

Brown & Ryan (2003) mengatakan bahwa perhatian penuh (*full attention*) terhadap pengalaman saat ini dan melihatnya dengan cara yang *nonjudgemental.* Kabat-zinn (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai "kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja pada saat ini dan tanpa menghakimi terhadap perkembangan pengalaman dari waktu ke waktu" (paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally).

Pengertian *mindfulness* konsisten bahwa *mindfulness* adalah kesadaran akan sasaran objek. Pada dasarnya, konsep *mindfulness* adalah cara sederhana untuk menjadi lebih sadar dan hadir di saat ini. Ini berarti belajar memperhatikan apa yang terjadi di sekitar kita dan di dalam diri kita tanpa

terlalu terburu-buru menilai atau menghakiminya. Kesadaran diri mendorong kita untuk hidup lebih "di sini" daripada terjebak dalam kekacauan pikiran yang sering menimbulkan dampak buruk, pendekatan seperti ini membantu kita merasa lebih tenang dan fokus.

2. Aspek *Mindfulness*

Baer et al. (2006) mendapati 5 aspek *mindfulness*, yakni mengamati (*observing),* menjelaskan (describing), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakii apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience),* dan tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreaction of inner experience*)

a. Mengamati *(Observing)*

Kemampuan untuk mengamati pengalaman internal dan eksternal, seperti pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh.

b. Menjelaskan *(Describing)*

Kemampuan untuk menamakan atau menceritakan perasaan tanpa melakukan penilaian. Kecerdasan emosional dan kemampuan verbal sering dikaitkan dengan aspek ini, serta sangat penting untuk memahami hubungan antara pengalaman emosional dan regulasi emosi.

c. Bertindak dengan kesadaran *(Acting with awareness)*

Mengambil tindakan dengan perhatian penuh, mengurangi perilaku otomatis, atau “auto pilot”. Aspek ini sangat penting dalam hubungan antara perhatian, konsentrasi, dan kemampuan untuk mengurangi dissosiatif atau kurang perhatian.

d. Tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience)*

Penerimaan tanpa *judgement* merupakan kunci sikap dalam mengurangi respon emosiaonal dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Mindful* tidak semata-mata mengamati pengalaman,

tetapi juga menerima pengalaman yang dialami tanpa mengeneralisasi tentang yang benar atau salah.

e. Tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreaction of inner experience*)

Kemampuan untuk menerima pengalaman internal tanpa membuat reaksi impulsif atau regresif, yang memungkinkan respons yang lebih fleksibel terhadap situasi yang sulit. Ini juga dikaitkan dengan pengurangan reaktivitas emosi dan perilaku impulsif.

Pendekatan dari setiap aspek yang komprehensif dalam mengintegrasikan regulasi emosi dan kontrol atensi, sehingga mampu mengukur kesadaran individu secara utuh baik dari sisi pengamatan internal maupun penghentian reaksi impulsif yang menghambat fokus.

3. Ciri-Ciri *Mindfulness*

Adapun ciri-ciri mengenai *mindfulness* menurut Travers (2020)yakni:

a. *Mindfulness* dan kehati-hatian

Sifat terlalu berhati-hati ini berhubungan dengan tingkat *mindfulness* yang rendah. Alasannya, rasa takut membuat seseorang sulit menghadapi tantangan, sulit beradaptasi, dan kurang fleksibel secara psikologis padahal semua hal itu merupakan ciri utama dari orang yang benar-benar *mindful*.

b. *Mindfulness* dan penyesuaian

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Altizer et al. (2020) bahwa orang yang memiliki sifat penyesuaian diri yang tinggi yaitu kemampuan untuk tetap tenang, fokus, dan tidak mudah bereaksi terlalu berlebihan saat menghadapi stres cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi. Orang-orang ini memiliki kemampuan untuk menghadapi stres dengan sadar, tidak terburu-buru menilai emosional, dan bereaksi dengan lebih tenang dan terkontrol terhadap situasi yang sulit.

c. *Mindfulness* dan waktu luang

Mindfulness menuntut kesadaran terhadap diri dan orang lain serta kemampuan untuk mengurangi penilaian negatif. Seseorang dengan kepribadian santai cenderung menyimpan asumsi dan perasaan negatif terhadap orang lain. Ini bertentangan dengan sifat dasar *mindfulness* yang terbuka dan tidak menghakimi.

d. *Mindfulness* dan kegembiraan

Individu yang terlalu mudah bersemangat atau emosional biasanya tidak stabil secara emosi, mudah bereaksi berlebihan, dan sulit mengendalikan diri. Ini adalah alasan mengapa mereka memiliki tingkat perhatian dan *mindfulness* diri yang rendah, karena kesadaran diri membutuhkan ketenangan dan stabilitas pikiran.

e. *Mindfulness* dan ambisi

Jika individu yang ambisius cenderung lebih memperhatikan diri mereka sendiri. Penelitian menunjukkan, meskipun terkesan berlawanan, bahwa orang yang ambisius memiliki kemampuan untuk memusatkan perhatian dan tetap sadar diri untuk mencapai tujuan mereka. Fokus dan pengendalian diri adalah karakteristik utama orang yang *mindful.*

4. Kualitas *Mindfulness*

Kualitas-kualitas yang menjadi bagian dari proses menuju *mindfulness* menurut Davis et al. (2007) meliputi:

a. Perhatian dan konsentrasi, yakni memusatkan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini
b. Bersikap terbuka dan rasa ingin tahu terhadap hal apapun, tanpa langsung menilai baik atau buruknya
c. Fleksibilitas perhatian, kemampuan mengalihkan perhatian secara disengaja antar objek yang diperhatikan
d. Menyadari stimulus yang ada untuk mengembangkan perhatian terhadap detail pengalaman saat ini

e. Berpikir dan bereaksi dengan cara yang lebih baik. Dengan menyadari apa yang dipikirkan dan rasakan, untuk menghindari perilaku yang spontan atau auto pilot.
f. Kapasitas untuk melihat kejadian menyenangkan dan tidak menyenangkan dengan kesadaran terbuka.

5. *Mindfulness* dalam Perspektif Islam

Mindfulness dalam Islam bukan sekedar kesadaran diri, melainkan juga kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dalam Islam, konsep ini disebut dengan "muraqabah", yaitu perasaan selalu diawasi oleh Allah (Act, 2025). Allah berfirman dalam Al-Qur'an Q.S Al-Hadid:4

وَهُوَ مَعَكُمْ اَيْنَ مَا كُنْتُمْۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ بَصِيْرٌ ۝٤

Artinya: "Dia bersamamu di mana saja kamu berada. Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan."

Ketika kamu benar-benar menyadari keberadaan-Nya, hatimu akan lebih tenang dan jiwamu lebih damai. *Mindfulness* seperti ini menumbuhkan kedamaian batin dan ketahanan, karena mengingatkan individu akan tujuan hidup mereka dan hubungan sang pencipta.

C. Hubungan *Mindfulness* dengan Konsentrasi Belajar

Mindfulness dan konsentrasi belajar memiliki hubungan yang erat karena keduanya melibatkan kemampuan untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada suatu objek. Berdasarkan teori kapasitas perhatian (*Capacity Theory of Attention*) yang dikemukakan oleh Daniel Kahneman yang dikutip dari (Bruya & Tang, 2018) memberikan penjelasan bahwa perhatian merupakan sumber daya mental yang terbatas. Namun hal ini, dapat dialokasikan ke berbagai aktivitas kognitif sesuai kebutuhan. Teori ini menggambarkan perhatian sebagai energi mental yang digunakan untuk memproses data. Namun, kemampuan ini hanya terbatas. Jika seseorang harus berkonsentrasi pada banyak hal sekaligus atau mengalami gangguan internal

(seperti pikiran negatif) atau eksternal (seperti kebisingan), mereka akan mengalami penurunan kinerja kognitif. Akibatnya, konsentrasi belajar sangat bergantung pada seberapa efektif seseorang dapat mengalokasikan dan mempertahankan perhatian mereka pada kegiatan belajar. Dalam hal ini, *mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri kognitif yang memungkinkan orang untuk mengarahkan perhatiannya secara sadar pada pekerjaan yang sedang dilakukan seperti belajar.

Hasil penelitian oleh Nasihudin et al. (2023) menunjukkan bahwa menerapkan latihan *mindfulness* dalam pelajaran Biologi di sekolah menengah atas mampu meningkatkan fokus atau konsentrasi siswa sejak awal pelajaran. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengarahkan perhatian dan mengontrol konsentrasi sepanjang waktu. Dengan melakukan meta analisis terhadap siswa, González-Martín et al. (2023) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* positif dan signifikan terhadap kesehatan mental dan kemampuan konsentrasi belajar.

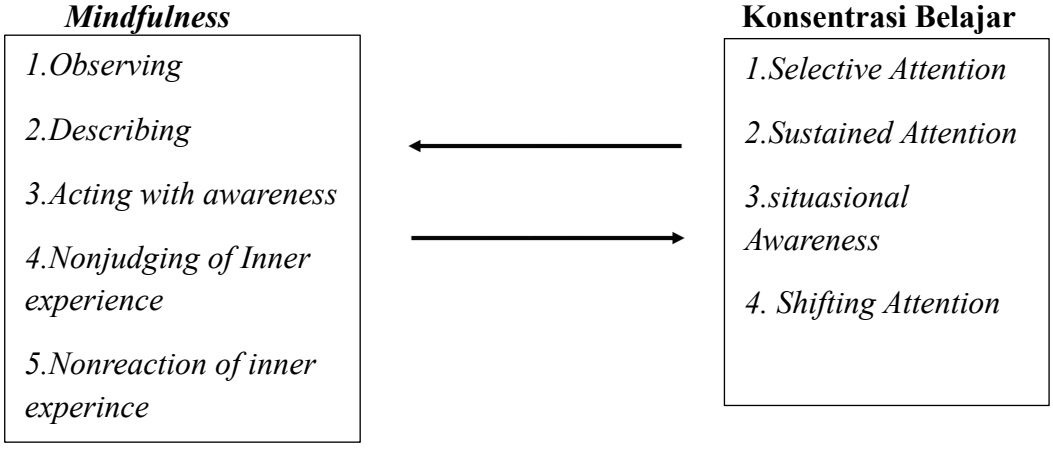
Sebagaimana *mindfullnes* yang dijelaskan oleh Baer et al. (2006) menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dengan tanpa penghakiman. Seseorang yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi mampu mengenali pikiran dan perasaan yang muncul tanpa harus bereaksi terhadapnya. Kondisi ini mencakup pada kemampuan seseorang untuk mempertahankan fokus. Dalam hal belajar seseorang yang berkonsentrasi akan lebih mudah mengabaikan gangguan internal seperti kecemasan atau kebosanan dan gangguan eksternal seperti kebisingan atau distraksi di sekitarnya saat belajar. Ini berarti mereka memiliki konsentrasi yang lebih baik saat belajar. Sejalan dengan penelitian Nasihudin et al. (2023) bahwa *mindfulness* cukup efektif mengelola konsentrasi atau fokus siswa saat pertama kali guru masuk ke dalam kelas.

Selain itu, menurut Dimyati dan Mudjiono dalam Safitri (2020), menyatakan bahwa konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pelajaran tertentu. Pemusatan perhatian akan tertuju pada apa

yang dipelajari, serta pada proses memperoleh pengetahuan yang terjadi di kelas. Perhatian itu sendiri adalah kondisi yang berasal dari lingkungan. Seseorang yang berlatih konsentrasi akan lebih mudah membedakan antara stimulus penting dan tidak penting, dan mereka akan lebih mudah mengalokasikan energi mentalnya pada hal yang relevan, serta menjaga kestabilan fokus dalam belajar.

Secara umum, ada hubungan antara konsentrasi belajar dan *mindfulness* dalam sistem pengaturan perhatian. Konsentrasi belajar adalah hasil dari proses pengelolaan perhatian yang efektif, sedangkan *mindfulness* meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengendalikan fokus. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang, semakin besar pula kemampuannya untuk mempertahankan konsentrasi dan fokus selama proses belajar.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini mempunyai beberapa hipotesis yaitu:

H_o: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa pekerja paruh waktu

H_1: Terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa pekerja paruh waktu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sugiyono (2020) menegaskan bahwa penelitian kuantitatif digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian, dan data dianalisis secara kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah dibuat.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang diidentifikasikan pada penelitian ini yaitu:

Variabel bebas (X): *Mindfulness*

Variabel terikat (Y): Konsentrasi belajar

C. Definisi Operasional

1. Konsentrasi Belajar

Pada variabel terikat (Y) ialah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar adalah memusatkan perhatian seseorang pada objek belajar yang ingin dipelajari dan membutuhkan waktu untuk mendapatkan perubahan pada bidang tertentu yang dipelajarinya (Sulthani & Sudinadji, 2022).

2. *Mindfulness*

Pada variabel bebas (X) ialah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk memperhatikan secara penuh apa yang sedang terjadi meliputi pikiran, perasaan, dan sensai tubuh, juga melihat tanpa menghakimi atau berekasi otomatos (auto pilot).

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

   Populasi merupakan seluruh data yang menjadi fokus peneliti dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang peneliti tentukan (Suriani et al., 2023). Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Malang yang sedang bekerja paruh waktu.

2. Sampel

   Sampel merupakan bagian dari populasi sebuah penelitian (Suriani et al., 2023). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling.* Maka siapa saja yang memenuhi kriteria peneliti ia akan dijadikan sebagai sampel penelitian.

   Populasi mahasiswa UIN yang bekerja paruh waktu tidak diketahui jumlah pastinya. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel mengacu pada pendapat Hair et al. (2019) yang menyarankan jumlah sampel dikalikan 5 sampai 10 dari jumlah indikator. Maka rumus untuk jumlah sampel adalah sebagai berikut:

   Jumlah Sampel = 5-10 x jumlah indikator

   Jumlah sampel = 5 x 24 = 120

   Atau jumlah sampel = 10 x 24 = 240

   Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah minimal 120 hingga 240.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan wawancara. Wawancara digunakan sebagai pengumpulan sumber data *pra*-penelitian atau survei awal fenomena permasalahan. Dan untuk kuesioner menggunakan skala *mindfulness* dan konsentrasi belajar dalam bentuk *Google Form.* Kuesioner diberikan pernyataan yang

kemudian responden memilih pilihan yang tersedia. Berikut penjelasan terkait skala pengukuran.

1. Skala *Mindfulness*

Peneliti mengadaptasi alat ukur dari penelitian (Mulyanti & Fikri, 2025). Skala yang digunakan adalah skala FFMQ (*Five Fact Mindfulness Questionnaire)* milik Baer et al., yang telah diadaptasi oleh (Mulyanti & Fikri, 2025) dari penelitian yang berjudul "Adaptasi Five Fact *Mindfulness* Questinnaire (FFMQ) Baer., 2006 Bahasa Indonesia ". Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen FFMQ versi Bahasa Indonesia memiliki reliabilitas yang cukup baik dan konsistensi internal yang baik. Secara keseluruhan, koefisien reliabilitas alpha untuk FFMQ adalah 0.85, dan untuk setiap aspek, koefisiennya berkisar antara 0.69 dan 0.83, menunjukkan konsistensi internal yang memadai pada masing-masing dimensi. Oleh karena itu, alat ukur ini memiliki tingkat keandalan yang baik untuk digunakan untuk mengukur tingkat kesadaran sadar diri pada sampel umum di Indonesia. Alat ukur *mindfulness* terdiri dari 5 item.

Tabel 3.1
Blueprint Skala Mindfulness

Aspek	**Item Soal**	**Item**		**Total**
		Favorable	**Unfavorable**	
Mengamati (*Observasing)*	1. Saya peka terhadap aroma atau bebauan yang ada di sekitar	26		1
Menjelaskan (*Describing*)	1. Mudah bagi saya untuk menyampaikan apa yang saya yakini, bagaimana pendapat saya,	7		1

	dan apa yang saya harapkan 2. Saya sulit menemukan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan apa yang sedang saya pikirkan 3. Saya sulit menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan apa yang sedang saya rasakan	27 32	1 1
Berperilaku secara sadar (*acting with awareness*)	1. Ketika sedang mengerjakan sesuatu, terkadang pikiran saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan	5	1

Pada variabel *mindfulness*, menggunakan format skala likert 5 poin yang berkisar antara 1= sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = ragu-ragu, 4 = setuju, 5 = sangat setuju.

1. Skala Konsentrasi Belajar

Alat ukur konsentrasi belajar, peneliti mengadaptasi dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian (Zidane Sagareno & Sutarto, 2020). Alat ukur ini terdiri dari 4 aspek dan 19 item. Uji validitas yang digunakan dalam instrument ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan uji reabilitas dengan *internal consistency*. Selanjutnya uji reliabilitas alat ukur termasuk dalam kategori reliabilitas baik dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,924.

Tabel 3.2

Blueprint Skala Konsentrasi Belajar

Aspek	Indikator	Item Favorable	Total
Selective Attention	Kemampuan untuk mengabaikan gangguan dan fokus pada stimulus	2, 4, 5, 6, 8, 14, 18, 19	8
Sustained Attention	Kemampuan menjaga dan mempertahankan perhatian dalam jangka waktu tertentu	3, 7, 9, 11, 15, 17	6
Situational Awareness	Pemahaman terhadap konteks, tujuan, dan tuntutan lingkungan, serta mampu mengatur strategi sesuai kondisi	1, 10, 13, 16	4
Shifting Attention	Mampu mudah beralih fokus ke hal lain yang relevan tanpa kehilangan efektivitasnya	12	1
Total			**19**

Pada variabel konsentrasi belajar, menggunakan skala likert 7 poin yang berkisar 1= Tidak pernah sama sekali, 2= hampir tidak pernah, 3= jarang, 4=kadang-kadang, 5= sering, 6= biasanya, 7= selalu. Dari keseluruhanitem yang digunakan, menggunakan item favorabel.

F. Teknik Analisis Data

1. Validitas

Instrumen yang valid ini menunjukkan bahwa alat tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono,

2020). Jika instrumen dapat menghasilkan data yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian, instrumen tersebut dianggap valid.

a. Lihat nilai r hitung dengan r tabel. Jika nilai koefisien korelasi r hitung >r tabel, item itu dianggap valid. Jika nilai koefisien r hitung < r tabel, item itu dianggap tidak valid.
b. Melihat signifikansi nilai. Setiap item yang memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05 dianggap valid, sedangkan item yang memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 dianggap tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas didefinisikan sebagai konsistensi hasil pengukuran serta ketepatan pengukuran (Azwar, 2016). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang menghasilkan data yang sama bahkan setelah menggunakan instrumen yang sama berulang kali (Azwar, 2016). Nilai kategori reliabilitas berkisar antara 0 hingga 1. Jika nilai yang lebih dekat ke 1 menunjukkan bahwa koefisien reliabilitasnya lebih tinggi. Sebaliknya, jika semakin rendah dan semakin mendekati nilai 0, hasilnya semakin tidak dapat diandalkan. Reliabilitas sering diukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*.

a. Jika nilai Cronbach's Alpha > 0,6 menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik dan data penelitian dianggap reliabel

b. Jika nilai Cronbach's Alpha < 0,6 menunjukkan tingkat reliabilitas yang buruk dan data penelitian dianggap tidak reliabel.

G. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data yang telah dikumpulkan tanpa menghasilkan kesimpulan yang umum atau menyeluruh (Sugiyono, 2020). Ini bermanfaat untuk mengetahui karakteristik responden dengan menampilkan data dalam bentuk angka.

Hasil penelitian akan diolah dengan menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, minimum, dan maksimum.

Selanjutnya, hasil analisis digunakan untuk membagi peserta ke dalam kategori seperti tinggi, sedang, dan rendah, berdasarkan rentang nilai masing-masing karakteristik yang diteliti. Penelitian ini melakukan analisis dengan menggunakan rumus kategorisasi untuk skala *mindfulness* dan konsentrasi belajar.

Tabel 3.3
Rumus Kategorisasi

kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov jika n >50 dan Shapiro Wilk jika n <50, menggunakan prosedur pengambilan keputusan berikut:

1) Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas >0,05 maka data tersebut terdistribusi secara normal.
2) Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05 maka, data tidak terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel.

1) Jika nilai signifikan (Sig.) > 0,05, data penelitian dianggap linear
2) Jika nilai signifikan (Sig.) < 0,05, data penelitian dianggap tidak linear.

c. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas, selanjutnya melakukan uji hipotesis. Sugiyono (2020) berpendapat bahwa hipotesis adalah dugaan sementara, untuk mengetahui kebenarannya maka hipotesis yang ada harus diuji, yang terdiri dari hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Biasanya hipotesis diuji secara simultan atau keseluruhan, sebagian atau satu per satu. Jika nilai $p < 0,05$, maka hubungan antar variabel dinyatakan signifikan. Nilai korelasi positif menunjukkan hubungan searah, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah (Rachman et al., 2024).

Apabila data berdistribusi normal dan linear, maka digunakan uji korelasi *Pearson Product Moment.*

Namun, apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik *Spearman Rank Correlation* sebagai alternatif.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan secara daring melalui *Google Form* sebagai media penyebaran kuesioner. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang bekerja paruh waktu.

Tahap persiapan dilaksanakan dengan menyusun instrumen *mindfulness* yang diadaptasi dari penelitian (Mulyanti & Fikri, 2025) menggunakan skala FFMQ dan instrumen konsentrasi belajar yang diadaptasi dari (Zidane Sagareno & Sutarto, 2020).

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan penyebaran tautan *google form* yang berisi kuesioner kepada responden melalui media sosial dan grup *whatsapp.* Data dikumpulkan dari tanggal 1 Desember 2025, hingga terakhir data terkumpul tanggal 27 Januari 2026 dengan total 126 responden yang sesuai dengan kriteria peneliti. Peneliti sempat memberkan jeda waktu pengumpulan data selama kurang lebih 2 minggu selama pekan UAS untuk meminimalisir distraksi responden. Hal ini dilakukan untuk menjaga tingkat partisipasi serta memastikan responden dapat mengisi kuesioner dengan seksama.

Kemudian analisis data dilakukan menggunakan aplikasi JASP dengan uji coba (validitas, reliabilitas), uji asumsi klasik (uji normalitas dan linearitas) serta uji hipotesis. Menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment.*

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang bekerja paruh waktu. Jumlah mahasiswa yang berpartisipasi berjumlah 126 responden, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Semester Subjek Penelitian

Semester	F	Presentase
2	1	0,8%
3	1	0,8%
5	2	1,6%
6	3	2,4%
7	70	55,6%
8	49	38,9%

Tabel 4. 2 Distribusi Gender Subjek Penelitian

Gender	F	Presentase
Laki-laki	42	33,3%
Perempuan	84	66,7%

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, diperoleh 126 responden dengan distribusi subjek dari mahasiswa semester 2 sebanyak 1 (0,8%) semester 3 sebanyak 1 (0,8%), semester 5 sebanyak 2 (1,6%), semester 6 sebanyak 3 (2,4 %), semester 7 sebanyak 70 (55,6%), dan semester 8 sebanyak 49 (38,9%). Kemudian untuk sebaran gender responden untuk laki-laki sebanyak 42 (33,3%) dan perempuan sebanyak 84 (66,7%).

Tabel 4. 3 Distribusi Beban Kerja Subjek Penelitian

Jam Kerja	Frekuensi	Presentase
1-10	36	28,6%
11-20	15	11,9%
21-30	21	16,7%
31-40	17	13,5%
41-50	22	17,4%
>50	13	10,3%
Flexible	2	1,6%

Hasil distribusi data tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebaran jam kerja responden dalam satu minggu sangat bervariasi, yakni kelompok terbanyak dengan durasi singkat 1–10 jam (28,6%) dan kelompok beban berat di atas 40 jam per minggu (27,7%).

B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

a. Validitas Pengukuran *Mindfulness*

Tabel 4. 4 Validitas Mindfulness

Item	***Pearson Correlation***	**Standar validitas**	**Keterangan**
1	0.429	0.176	Valid
2	0.637	0.176	Valid
3	0.825	0.176	Valid
4	0.800	0.176	Valid
5	0.609	0.176	Valid

Berdasarkan tabel 4. 4 dapat diketahui bahwa semua *item* valid dengan nilai koefisien validitas 0.429 – 0.825. oleh karena itu, jumlah *item* dalam skala *mindfulness* berjumlah 5 butir *item.*

b. Validitas Pengukuran Konsentrasi Belajar

Tabel 4. 5 Validitas Konsentrasi Belajar

Item	*Pearson Correlation*	Standar validitas	Keterangan
1	0.488	0.176	Valid
2	0.622	0.176	Valid
3	0.644	0.176	Valid
4	0.561	0.176	Valid
5	0.637	0.176	Valid
6	0.504	0.176	Valid
7	0.615	0.176	Valid
8	0.598	0.176	Valid
9	0.643	0.176	Valid
10	0.598	0.176	Valid
11	0.545	0.176	Valid
12	0.665	0.176	Valid
13	0.639	0.176	Valid
14	0.763	0.176	Valid
15	0.655	0.176	Valid
16	0.672	0.176	Valid
17	0.593	0.176	Valid
18	0.709	0.176	Valid
19	0.711	0.176	Valid

Berdasarkan tabel 4. 5 dapat diketahui bahwa semua *item* valid dengan nilai koefisien validitas 0.488 – 0.763. Oleh karena itu, jumlah *item* dalam skala konsentrasi belajar berjumlah 19 butir *item.*

2. Reliabilitas

Tabel 4. 6 Reliabilitas Mindfulness dan Konsentrasi Belajar

Reliability Statistic		
Variabel	Alpha Cronbach's	Keterangan
Mindfulness	0.688	Reliabel
Konsentrasi Belajar	0.910	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, pada tabel di atas didapati nilai Cronbach's Alpha variabel *mindfulness* sebesar 0.688 menunjukkan bahwa skala *mindfulness* memiliki reliabilitas yang cukup. Untuk variabel konsentrasi belajar memiliki reliabilitas sebesar 0.910 dari rentang 0 hingga 1.00.

C. Hasil Analisis Data

1. Kategorisasi Data

a. Menghitung *Mean* dan Standar Deviasi

Mengategorisasikan data dilakukan dengan bantuan statistik deskriptif. Data dapat dikategorisasikan dengan mencari nilai *mean* hipotetik dan standar deviasi dari setiap variabel. Dengan begitu data dapat dikategorikan pada tingkatan rendah, sedang, dan tinggi.

Untuk mendapatkan *mean* hipotetik dan SD hipotetik dilakukan dengan rumus:

Skor maksimal = jumlah item x skor tinggi
Skor minimal = jumlah item x skor terendah
Mean = $^1/_2$ x (X maks + X min)
SD = $^1/_6$ x (X maks - X min)

Tabel 4. 7 Uji Deskriptif

Variabel	X Maks	X Min	Mean	SD
Mindfulness	25	5	½ x (25+5)=**15**	$^1/_6$ x (25-5)=**3,4**
Konsentrasi Belajar	133	19	$^1/_2$ x (133 + 19)= **76**	$^1/_6$ x (133-19)= **19**

b. Kategorisasi

1) *Mindfulness*

Berdasarkan mean hipotetik dan SD hipotetik yang telah diketahui, maka didapatkan kategorisasi hipotetik pada variabel *mindfulness* dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Kategorisasi Mindfulness

Kategorisasi	Interval	F	Presentase	Min/Max	Mean/SD
Tinggi	19-25	31	24,6%	7/25	15,6/3,529
Sedang	12-18	88	69,8%		
Rendah	5-11	7	5,6%		

Dapat dilihat bahwa hasil skor dari skala *mindfulness* secara keseluruhan adalah, diketahui skor terendah 7 dan skor tertinggi berada pada skor 25. Rata-rata skor *mindfulness* yaitu 15,6 dengan simpangan baku sebesar 3,529. diketahui bahwa *mindfulness* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang bekerja mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 69,8%.

2) Konsentrasi Belajar

Berdasarkan mean hipotetik dan SD hipotetik yang telah diketahui, maka didapatkan kategorisasi hipotetik pada variabel konsentrasi belajar dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Kategorisasi Konsentrasi Belajar

Kategorisasi	Interval	F	Presentase	Min/Max	Mean/SD
Tinggi	96-133	81	64,3%	68/133	100,2/14,08
Sedang	57-95	45	35,7%		
Rendah	19-56	0	0%		

Dapat dilihat bahwa hasil skor dari skala konsentrasi belajar secara keseluruhan adalah, diketahui skor terendah 68 dan skor tertinggi berada pada skor 133. Rata-rata skor konsentrasi belajar yaitu 100,2 dengan simpangan baku sebesar 14,08. Diketahui bahwa konsentrasi belajar mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang bekerja mayoritas berada pada kategori tinggi sebesar 64,3%.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui nilai residual, apakah data terdistrbusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogrov-Smirnov karena sampel >50. Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas >0,05 maka data tersebut terdistribusi secara normal. Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas <0,05 maka, data tidak terdistribusi secara normal.

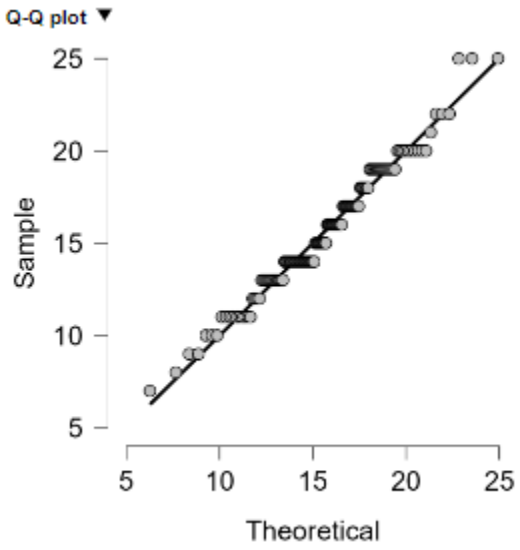
Tabel 4. 10 Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
Mindfulness	0.055	Normal
Konsentrasi Belajar	0.901	Normal

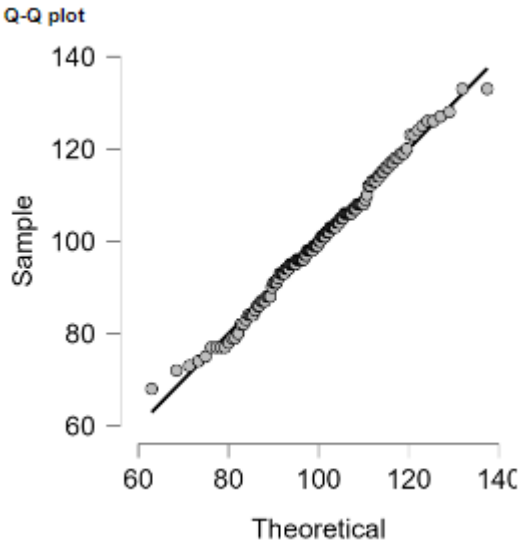
Dari analisis data ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki nilai p = 0.055 (p >0.05) sehingga data dinyatakan normal. Sementara itu konsentrasi belajar ditemukan nilai p = 0.901 (p >0.05) menunjukkan bahwa data konsentrasi belajar terdistribusi normal. Selain itu diperkuat dengan hasil Q-Q plot dapat dilihat titik-titik semakin dekat dan

membentuk garis lurus diagonal artinya data mendekati normal, seperti gambar di bawah ini:

Gambar 4. 1 Hasil Uji Q-Q Plot Mindfulness



Gambar 4. 2 Hasil Uji Q-Q Plot Konsentrasi Belajar



3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas pengaruh antara variabel dependen dengan variabel independen. Linearitas adalah keadaan di mana anatara variabel dependen dengan variabel independen

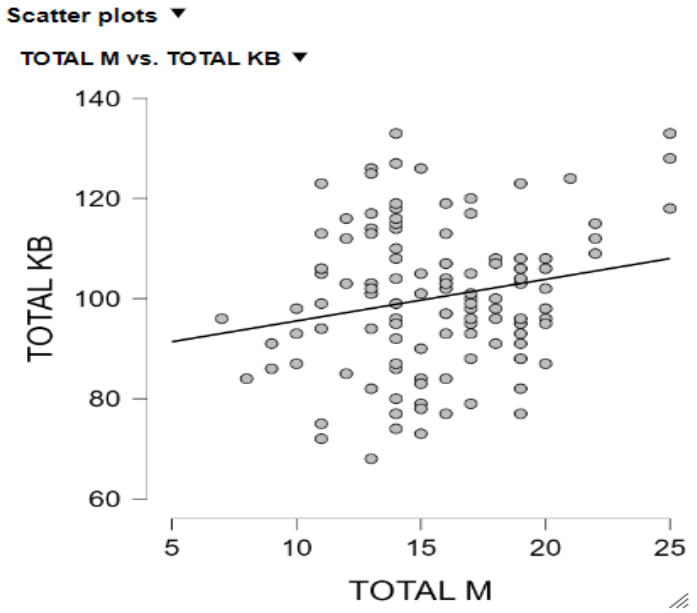
bersifat linear (garis lurus) dalam *range* variabel independen tertentu (Santoso, 2016). Uji linearitas menggunakan scater Plot dan nilai signifikansi *defiation from linearity*.

Tabel 4. 11 Uji Linearitas

Variabel		Sig.
Mindfulness * Konsentrasi Belajar	*Defiation From Linearity.*	0.157
	Linearity	0.017

Berdasarkan pada tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil signifikansi *defiation from linearity* pada variabel *mindfulness* dan konsentrasi belajar adalah 0.157 yang berarti >0.05. Kemudian pada hasil signifikansi linearitynya adalah 0.017 di mana di bawah 0.05 yang artinya linear. Dari hasil di atas maka terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Untuk menegaskan hasil yang linear di bawah ini terdapat hasil plot.

Gambar 4.3 Hubungan Linier Mindfulness Dan Konsentrasi Belajar



Dari gambar di atas menunjukkan bahwa titik-titik data pada variabel *mindfulness* dan konsentrasi belajar menyebar di sekitar garis

diagonal dan cenderung membentuk pola searah garis lurus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi.

4. Uji Hipotesis

Kaidah yang digunakan dalam uji korelasi pada penelitian ini untuk menentukan seberapa kuat tingkat hubungan variabel X dan variabel Y dengan menggunakan interpretasi Koefisien Korelasi (Sugiyono, 2020). Metode analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan *Product Moment Pearson* dengan aplikasi JASP. Jika nilai signifikansi (*p)* < 0.05, maka hubungan antar variabel dinyatakan signifikan. Kemudian untuk nilai korelasi (r) bersifat positif menunjukkan adanya hubungan searah. Sedangkan jika nilai korelasi bersifat negatif maka menunjukkan hubungan yang berlawanan.

Berikut adalah hasil uji hipotesis dalam penelitian menggunakan metode *Product Moment Pearson.*

Tabel 4. 12 Pearson's Correlations

Variabel	Pearson's	*p*	Keterangan
Mindfulness -> Konsentrasi Belajar	0.208	0.019	Hubungan Rendah

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,019 di mana lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi < 0,05 maka variabel X dan variabel Y saling berhubungan. Kemudian nilai korelasi diperoleh sebesar 0,208.

Tabel 4. 13 Interval Koefisien Korelasi

Interval Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
0.000 - 0.199	Sangat Rendah
0.200 – 0.399	Rendah

0.400 – 0.599	Sedang
0.600 – 0.799	Kuat
0.800 – 1000	Sangat Kuat

Dilihat dari pedoman derajat hubungan uji korelasi, jika nilai korelasi 0,200-0,399 maka hubungan dinyatakan rendah. Sehingga didapatkan hasil bahwa *mindfulness* memiliki arah hubungan positif dengan hubungan derajat yang rendah. Artinya semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa yang bekerja paruh waktu semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajarnya. Begitu juga sebaliknya, jika tingkat *mindfulness* mahasiswa yang bekerja paruh waktu rendah maka tingkat konsentrasi belajarnya akan menjadi rendah. Berdasarkan data tersebut di atas maka H0 ditolak dan **H1 diterima** artinya terdapat hubungan positif yang rendah antara *mindfulness* dan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

D. Pembahasan Penelitian

1. Tingkat *Mindfulness* pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Mindfulness merupakan kemampuan untuk memperhatikan secara penuh apa yang sedang terjadi meliputi pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh (Baer et al., 2006). Ia juga mengatakan bahwa melihat tanpa menghakimi atau bereaksi otomatis (auto pilot). Secara singkat, bahwa *mindfulness* ialah hadir sepenuhnya di saat sekarang dengan sikap secara terbuka tanpa menghakimi. Pada dasarnya, konsep *mindfulness* adalah cara sederhana untuk menjadi lebih sadar dan hadir pada saat ini. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk menyadari kondisi di dalam dan di luar secara lebih jernih sehingga individu dapat merespon situasi dengan cara yang lebih adaptif (Brown & Ryan, 2003). Oleh karenanya, *mindfulness* menjadi sebuah kemampuan psikologis yang penting bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu, karena mereka dihadapkan

dengan tuntutan ganda antara pekerjaan dan belajar yang dapat menimbulkan kelelahan, maupun kehilangan konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *mindfulness* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu menunjukkan rata-rata (mean) sebesar 15,6 dengan rentang skor antara 7 hingga 25. Kemudian dari 126 responden mayoritas mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki *mindfulness* dalam kategori sedang yakni sebesar 88 mahasiswa atau 69,8% dari keseluruhan responden. Selain itu terdapat 31 mahasiswa atau 24,6% memiliki *mindfulness* kategori tinggi dan 7 mahasiswa atau 5,6% dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki kemampuan *mindfulness* yang bervariasi.

Tingkat *mindfulness* mahasiswa yang bekerja paruh waktu mayoritas berada pada kategori sedang, yang artinya menunjukkan bahwa meskipun memiliki beban ganda, mereka masih memiliki cukup kemampuan untuk menyadari pengalaman saat ini. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu sering menjalani aktivitas sehari-hari yang padat, sehingga berisiko bagi mereka melakukan aktivitas secara otomatis tanpa kesadaran penuh. Kemampuan untuk bertindak dengan kesadaran (acting with awareness) menjadi sangat penting untuk mengurangi perilaku otomatis saat menghadapi tuntutan.

Mahasiswa pekerja sering menghadapi situasi yang menuntut fokus tinggi, di mana *mindfulness* berfungsi sebagai kualitas kesadaran jernih yang memungkinkan objek untuk berdiri dengan kehadiran yang jelas dan berbeda (Bodhi, 2011). Kondisi seperti ini membantu mereka tetap hadir sepenuhnya saat ini meskipun memiliki tanggung jawab yang banyak.

Secara teoritis Baer et al. (2006) mendefinisikan *mindfulness* sebagai suatu kemampuan untuk memperhatikan secara penuh apa yang sedang terjadi tanpa menghakimi, yang mencakup pikiran, perasaan,

dan sensasi tubuh. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa subjek atau mahasiswa yang bekerja paruh waktu masih memiliki kapasitas untuk menyadari pengalaman mereka, meskipun mereka memiliki peran ganda antara kuliah dan bekerja.

Hasil ini sejalan dengan penelitian González-Martín et al. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* sangat krusial bagi mahasiswa untuk mengurangi tekanan pikiran akibat beban kerja. Penelitian Nasihudin et al. (2023) juga mendukung bahwa *mindfulness* membantu individu untuk mengelola reaktivitas emosional yang muncul akibat adanya tekanan dari peran ganda. Kesejahteraan psikologis ini menjadi modal bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu agar tidak terjebak dalam kekacauan pikiran.

Secara keseluruhan, mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki tingkat *mindfulness* yang dapat menjadi benteng diri dalam menghadapi tantangan. Dengan tingkat *mindfulness* yang baik, mahasiswa cenderung mampu mempertahankan kesadaran penuh terhadap aktivitas belajar yang sedang dijalani, agar tidak terjebak pada kelelahan pikiran karena adanya tuntutan ganda yang dijalani.

2. Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Dari hasil penelitian, tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu menunjukkan rata-rata (mean) sebesar 100.2 dengan rentang skor antara 68 hingga 133. Kemudian dari 126 responden mayoritas mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki tingkat konsentrasi belajar dalam kategori tinggi yakni sebesar 81 mahasiswa atau 64,3% dari keseluruhan responden. Selain itu terdapat 45 mahasiswa atau 35,7% memiliki konsentrasi belajar dalam kategori sedang dan tidak ada responden dalam kategori rendah.

Dari hasil mayoritas konsentrasi belajar pada kategori tinggi, mengartikan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu meskipun

memiliki tanggung jawab pekerjaan, mereka tetap mampu menjalankan fungsi *selective attention* dan *sustained attention* dengan baik. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk menyaring *distraksi* dari beban pekerjaan saat berada dalam keadaan belajar. Faktor motivasi intrinsik dan tanggung jawab akademik juga memengaruhi tingkat konsentrasi belajar yang tinggi (Slameto, 2010).

Temuan ini juga memberikan perspektif baru bahwa bekerja paruh waktu di masa kuliah atau masa-masa belajar tidak selalu berhubungan negatif dengan kemampuan konsentrasinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Narti (2025) yang menekankan bahwa konsentrasi merupakan dasar atau fondasi utama dalam belajar yang efektif yang disebut dengan konsentrasi belajar. Temuan ini menegaskan bahwa konsentrasi belajar berperan sebagai faktor utama dalam keberhasilan akademik.

Dari hasil penelitian yang menunjukkan mahasiswa yang bekerja paruh waktu tetap memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tinggi, terdapat penelitian lain yang berbeda, yakni penelitian yang dilakukan Verulava & Jorbenadze (2022) yang menyatakan bahwa di beberapa negara Eropa konsentrasi belajar mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami penurunan konsentrasi belajar akibat kelelahan fisik dan kualitas tidur yang buruk. Namun hasil ini mungkin berbeda dari penelitian di Indonesia sendiri karena perbedaan dalam konteks budaya, sistem pendidikan, dan karakteristik motivasi mahasiswa.

Fakta bahwa tidak ada mahasiswa dalam kategori rendah menunjukkan ketahanan kognitif yang kuat. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu tetap mampu mengelola pembagian waktu dan energi mereka dengan baik sehingga kualitas konsentrasi belajar mereka terhadap situasi belajar tetap berada pada level yang memadai.

3. Hubungan *Mindfulness* dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Mindfulness dan konsentrasi belajar merupakan dua konsep yang berbeda namun saling berhubungan. *Mindfulness* menyediakan dasar kesadaran agar individu mampu menyadari ketika perhatiannya teralihkan, sedangkan konsentrasi belajar berfungsi sebagai kemampuan untuk secara sadar dan berkelanjutan mengarahkan kembali perhatian tersebut pada objek yang dipelajari.

Berdasarkan hasil analisis data, *mindfulness* dan konsentrasi belajar memiliki arah hubungan positif dengan hubungan derajat yang rendah. Hal ini terlihat dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki signifikansi sebesar 0,019 yang lebih kecil dibandingkan dengan 0,05 artinya variabel *mindfulness* dan variabel konsentrasi belajar berkorelasi. Kemudian diperoleh nilai *Pearson Correlatin* sebesar 0,208 dan berdasarkan dengan pedoman derajat hubungan uji korelasi jika nilai 0,200-0,399 maka termasuk berkorelasi rendah atau lemah.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu maka semakin tinggi juga konsentrasi belajar, dan semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula konsentrasi belajar mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Disimpulkan bahwa H0 ditolak H1 diterima. Artinya, terdapat hubungan positif namun rendah antara *mindfulness* dan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Teori kapasitas perhatian yang dikemukakan oleh Daniel Kahneman dalam (Bruya & Tang, 2018), yang menyatakan bahwa perhatian merupakan sumber daya mental yang terbatas dan harus dialokasikan secara selektif. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan hubungan positif. *Mindfulness* membantu individu mengarahkan kembali perhatian secara sadar pada apa yang mereka

lakukan. Secara teoritis, hal ini dapat membantu mereka tetap untuk memiliki konsentrasi saat belajar.

Hubungan yang rendah antara kedua variabel yakni *mindfulness* dan konsentrasi belajar memiliki aspek perhatian, namun berbeda dalam ruang lingkup konstruksi. *Mindfulness* menurut Baer et al. (2006) terdiri dari beberapa aspek, yaitu *observing, describing, acting with awareness, non-judging, dan non-reactivity*. Hanya aspek bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*) yang berkaitan langsung dengan kemampuan untuk mempertahankan perhatian atau konsentrasi saat belajar. Sementara konsentrasi belajar menurut Castle dan Buckler (2009) merujuk pada kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada tugas akademik, mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu, serta mengendalikan gangguan selama proses belajar berlangsung. Meskipun kedua variabel sama-sama melibatkan regulasi perhatian, namun *mindfulness* merupakan konsep yang lebih luas karena mencakup aspek penerimaan dan regulasi emosi yaang secara tidak langsung menentukan intensitas ke fokus akademik. Perbedaan cakupan inilah yang memungkinkan hubungan yang muncul bersifat positif namun berada pada kategori rendah, karena tidak seluruh aspek *mindfulness* berkontribusi langsung terhadap konsentrasi belajar.

Selain faktor cakupan aspek di atas, profil demografi responden mengenai beban jam kerja juga dapat menjelaskan rendahnya kekuatan hubungan (r = 0,208) dalam penelitian ini. Menurut data lapangan, jumlah jam kerja responden sangat beragam dan terbagi menjadi dua titik ekstrem, yakni kelompok dengan beban kerja singkat antara 1 dan 10 jam (28,6%) dan kelompok dengan beban kerja berat lebih dari 40 jam per minggu (27,7%). Tekanan fisik dan kelelahan mental yang signifikan diderita oleh mahasiswa dengan beban kerja di atas 40 jam per minggu (setara pekerja purnawaktu).

Mindfulness dapat mengukur seberapa luas dan kuat konsentrasi seseorang (Gordon et al., 2015). Dengan *mindfulness* ini, mahasiswa dapat segera mengalihkan kembali perhatiannya ke fokus utama yakni belajar, sehingga efektivitas konsentrasi belajar meningkat. Penelitian Nasihudin et al. (2023) juga menunjukkan hasil serupa, bahwa praktik *mindfulness* cukup efektif dalam mengelola konsentrasi belajar di kelas. Pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, hal ini relevan untuk mengurangi reaktivitas emosional akibat tekanan pekerjaan yang sering mengganggu belajar. Individu dengan tingkat *mindfulness* yang baik memiliki performa kognitif yang lebih optimal dan mampu menyelesaikan tugas dengan lebih efektif (Analya et al., 2021). Hal ini memperkuat pandangan bahwa *mindfulness* berkontribusi positif terhadap fungsi kognitif.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menegaskan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu faktor internal yang penting dalam menjaga stabilitas kognitif mahasiswa yang memiliki beban ganda yakni belajar dan bekerja. Hasil ini memberikan pesan penting bahwa kemampuan untuk hadir sepenuhnya di masa sekarang *(being present)* adalah sesuatu yang dapat dilakukan secara praktis untuk mengurangi efek buruk dari konflik peran ganda dan kelelahan mental (Barbayannis et al., 2022). Dengan penerapan *mindfulness* mahasiswa yang bekerja paruh waktu mampu mendapat konsentrasi belajar yang baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan *mindfulness* dan konsentrasi belajar pada mahasiswa pekerja paruh waktu, maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat *mindfulness* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan mayoritas kategori sedang sebesar 69,8%. Disusul dengan kategori tinggi sebesar 24,6% dan kategori rendah sebesar 5,6%.
2. Tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan mayoritas dalam kategori tinggi sebesar 64,3%, disusul kategori sedang sebesar 35,7% dan tidak ada responden dalam kategori rendah.
3. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang berkorelasi lemah. Hal ini ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,208, yang mengindikasikan bahwa tingkat hubungan antara *mindfulness* dan konsentrasi belajar berada pada kategori rendah atau lemah dengan arah hubungan positif. Kemudian Hubungan ini dinyatakan signifikan berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,019, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis nihil (H0) ditolak dan hipotesis kerja (H1) diterima, yang membuktikan adanya hubungan yang nyata namun lemah antara kedua variabel tersebut.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini hanya melihat mahasiswa yang aktif di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini membuat hasil penelitian terbatas pada karakteristik mahasiswa di institusi tersebut dan tidak dapat digeneralisasikan ke mahasiswa di institusi lain dengan sistem akademik atau latar belakang budaya yang berbeda.
2. Penelitian ini belum mengklasifikasikan jenis pekerjaan paruh waktu yang dilakukan oleh responden. Perbedaan jenis pekerjaan tentu

memberikan beban kognitif dan fisik yang berbeda, yang mana hal tersebut dapat memengaruhi tingkat *mindfulness* maupun kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa secara spesifik.

C. Saran

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

   Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antar *mindfulness* dan konsentrasi belajar, mahasiswa disarankan untuk memulai melakukan latihan *mindfulness* secara teratur dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini penting dilakukan untuk Hal ini penting terutama bagi kelompok mahasiswa dengan beban kerja tinggi (di atas 40 jam per minggu) untuk mengurangi reaktivitas emosional akibat tekanan peran ganda. Dengan meningkatkan kesadaran penuh, mahasiswa dapat lebih cepat mengalihkan fokus dari beban pekerjaan kembali ke tanggung jawab akademik secara efektif.

2. Bagi Lembaga Akademik

   Pihak kampus disarankan untuk mempertimbangkan untuk memasukkan program pelatihan atau seminar berbasis *mindfulness* untuk layanan kesejahteraan mahasiswa. Program-program ini dapat menjadi sarana intervensi praktis untuk membantu siswa, terutama mereka yang memiliki tanggung jawab pekerjaan, dalam mempertahankan stabilitas kognitif dan kesehatan mental untuk membantu mereka tetap fokus dalam tujuan akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   a. Melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dan lintas universitas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih kuat.

   b. Peneliti selanjutnya sebaiknya mengklasifikasikan jenis pekerjaan (misal: *freelancer*, pelayan toko, pengajar, dll.) karena perbedaan karakteristik pekerjaan dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap tingkat *mindfulness* dan fokus mahasiswa.

c. Mengingat nilai korelasi dalam penelitian ini tergolong rendah, disarankan untuk meneliti variabel lain yang mungkin memiliki hubungan lebih kuat dengan konsentrasi belajar mahasiswa pekerja, seperti tingkat kelelahan (*fatigue*), kualitas tidur, atau stres kerja.
d. Menggunakan metode campuran (*mixed methods*) dengan menambahkan sesi wawancara mendalam atau observasi untuk menggali lebih dalam bagaimana mahasiswa mengelola distraksi antara pekerjaan dan kuliah yang tidak tertangkap melalui kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

Act, M. (2025). *Mindfulness dalam Islam: Ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis*. Myndful Act.

Adung, S. U. G., Wulandari, W., & Mulyono, M. (2023). Pengaruh beban kerja terhadap burnout yang dimediasi stres pekerjaan: (Studi pada PT. BestProfit Futures Di Kota Malang). *Jurnal Ekonomi Kreatif Indonesia*, *1*(4), 289–303.

Altizer, C., Ferrell, B. T., & Natale, A. N. (2020). Mindfulness and personality: More natural for some than others and how it matters. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research.*

Analya, P., Yan, K., & Cakrangadinata, C. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap performa tugas kognitif. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *23*(2), 135–145. https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1502

Ardiningrum, A., Istianah, I., & Yunus, S. (2025). Pengaruh beban kerja terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *AKSIOMA : Jurnal Sains Ekonomi Dan Edukasi*, *2*(2), 493–505. https://doi.org/10.62335/aksioma.v2i2.880

Aziz, E. N. Al, & Yusanti, G. (2021). Part-time working opportunities and the impact on students' academic achievement. *Middle Eastern Journal of Research in Education and Social Sciences*, *2*(3), 25–45. https://doi.org/10.47631/mejress.v2i3.277

Azwar, S. (2016). Reliablitias dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, *3*(1), 19–26.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *13*(May), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Bodhi, B. (2011). *What does mindfulness really mean? A canonical persepective*. *12*(1). https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Bruya, B., & Tang, Y. Y. (2018). Is attention really effort? Revisiting Daniel Kahneman's influential 1973 book attention and effort. *Frontiers in Psychology*, *9*(SEP), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01133

Castle, P., & Buckler, S. (2009). *How to be a successful teacher: Strategies for personal and professional development*. Sage Publications.

Chan, R. M. K., Mak, W. W. S., & Yu, B. C. L. (2023). Going beyond mindfulness: How concentration and tranquility commonly co-arising with mindfulness account for mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(8). https://doi.org/10.3390/ijerph20085470

Conrad, C., Newman, A., & Conrad, C. (2021). *Measuring mind wandering during online lectures assessed with EEG*. *15*(August), 1–9. https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.697532

Davis, L. W., Strasburger, A. M., & Brown, L. F. (2007). Mindfulness: An intervention for anxiety in Schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, *45*(11), 22–29. https://doi.org/10.3928/02793695-20071101-06

Dimyati, D. (2003). *Belajar dan pembelajaran*, Jakarta, Rineka Cipta. *Gordon Dryden & Jeannette Vos*.

Engkoswara, & Komariah, A. (2012). *Administrais pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar. *Journal on Education*, *05*(04), 13758–13765.

González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. del C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *11*(6). https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632

Gordon, W. Van, Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2015). *There is Only One Mindfulness : Why science and buddhism need to work together*. 49–56. https://doi.org/10.1007/s12671-014-0379-y

Green, C. D. (1997). The principles of psychology William James (1890). *Classics in the History of Psychology*.

Haholongan, R., Herjamy, F., Putra, F. G. P., & Gigir, M. (2024). Penyuluhan mengelola stres dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa di kampus sekolah tinggi ilmu ekonomi indonesia jakarta. *Budimas*, *6*(3), 1–9.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2019). *Multivariate data analysis*. Cengage learning Hampshire.

Hidayah, F. N. (2022). Acta psychologia hubungan mindfulness dan student engagement pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, *4*(1), 1–10. http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia

Jayani, D. H. (2021). *Sebanyak 6,98% pelajar di indonesia sekolah sambil kerja*. Databoks. https://databoks.katadata.co.id/ketenagakerjaan/statistik/9b4fdfb71fe22df/sebanyak-698-pelajar-di-indonesia-sekolah-sambil-kerja

Kabat-zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context : Past , present , and future*. *2002*, 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016

Maulana, S. A. P., Kurnia, Y., Rahmawati, R., Hadia, D., & Weiframayeni, A. (2025). Pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa: Analisis pada mahasiswa s1 ilmu komunikasi universitas perintis indonesia. *Innovative : Journal Of Social Science Research* , *5*(1), 3042–3052.

Mulyanti, A. S., & Fikri, A. (2025). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) Baer., 2006 bahasa indonesia. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *7*(6), 4119–4131. https://doi.org/10.38035/rrj.v7i6.1767

Narti, W. (2025). Peran konsentrasi sebagai fondasi utama dalam proses pembelajaran yang efektif. *Alayya : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *5*(1), 48–61.

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. https://doi.org/10.47134/biology.v1i2.1958

Nofiyanah, D., Aldebby, A., Fazri, V. M., Zahroh, U., Farliana, N., Studi, P., Ekonomi, P., Ekonomika, F., & Bisnis, D. (2025). Analisis fenomena kerja part time di kalangan mahasiswa unnes sebagai upaya mandiri dalam mengurangi angka pengangguran. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, *2*(5), 162–172. https://doi.org/10.62017/jemb

Prabowo, R. A., Hita, I., Lubis, F. M., Patimah, S., Eskawida, E., & Siska, S. (2023). Pengaruh motivasi terhadap hasil belajar dribbling permainan bola basket. *Journal on Education*, *5*(4), 12648–12658.

Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d (Issue January). *CV Saba Jaya Publisher*.

Rahmawati, D. A. (2014). Perbandingan tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar dilihat dari kebiasaan makan pagi. *Early Chilhood Education Papers (BELIA)*, *3*(1).

Rights, M. (2016). *City , University of London Institutional Repository*. *7*, 59–67. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6

Rimala, E., Yoberth, K., Adda, H. W., Hasanuddin, B., Palawa, M. R., & Buntuang,

P. C. D. (2024). The effect of academic stress and mental health on students' academic achievement. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, *7*(4), 7.

Safitri, E. (2020). Konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran dan hubungannya dengan lingkungan belajar. *Pendidikan Sosiologi*, *4*(2).

Santoso, S. (2016). *Panduan lengkap SPSS versi 23*. Elex Media Komputindo.

Slameto, B. (2010). *Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.

Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.

Sulthani, M. G., & Sudinadji, M. B. (2022). Hubungan antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Repositori Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–23. https://eprints.ums.ac.id/112677

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 24–36. https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55

Travers, M. (2020). *5signs that you are a highly "mindful" individual*. psychology today. https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/202010/5-signs-that-you-are-a-highly-mindful-individual

Verulava, T., & Jorbenadze, R. (2022). The impact of part-time employment on students' health: A Georgian case. *Malta Medical Journal*, *34*(1), 50–57.

Zidane Sagareno, A., & Sutarto. (2020). Uji validitas angket SLCQ-I pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Lampung *Jurnal Kedokteran Malahayati.*. *11*(1), 8–12. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.197

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian *Mindfulness*

Nama:

Semester:

Jenis Kelamin:

1 = Sangat tidak setuju,

2 = tidak setuju,

3 = ragu-ragu,

4 = setuju,

5 = sangat setuju.

No.	Pertanyaan	STS	TS	RR	SS
1.	Saya peka terhadap aroma atau bebauan yang ada di sekitar				
2.	Mudah bagi saya untuk menyampaikan apa yang saya yakini, bagaimana pendapat saya, dan apa yang saya harapkan				
3.	Saya sulit menemukan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan apa yang sedang saya pikirkan				
4.	Saya sulit menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan apa yang sedang saya rasakan				
5.	Ketika sedang mengerjakan sesuatu, terkadang pikiran saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan				

Lampiran 2 Skala Penelitian Konsentrasi Belajar

1= Tidak pernah sama sekali,

2= hampir tidak pernah,

3= jarang,

4=kadang-kadang,

5= sering,

6= biasanya,

7= selalu.

No.	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6	7
1.	Saya tahu rentang nilai standar kelulusan mata kuliah yang diberikan dosen (biasanya saat kontrak kuliah)							
2.	Saya berusaha sebaik mungkin agar konsentrasi saya tidak terganggu supaya tetap fokus saat kuliah							
3.	Meskipun saya menguap dan sangat mengantuk, saya mencoba untuk tetap fokus							
4.	Saya berusaha agar tidak terganggu dengan obrolan teman saat di kelas							
5.	Saya memperhatikan poin-poin bahasan yang ditekankan/menjadi perhatian di papan tulis/layar							
6.	Saya mampu melupakan hal-hal atau permasalahan yang mengganggu pikiran saya dan tetap dapat fokus saat kelas							
7.	Saya mampu memahami materi pembelajaran kuliah							
8.	Saya mampu memahami poin-poin atau bahasan inti yang disampaikan pengajar (dosen)							
9.	Saya mampu memahami materi pembelajaran kuliah							
10.	Saya memahami tugas yang diberikan dosen							

No.	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6	7
11.	Saya selalu berpikir tentang materi perkuliahan							
12.	Saya memperhatikan seksama saat teman saya menjawab pertanyaan yang diajukan dosen							
13.	Saya mencatat saat kuliah dan saya pun dapat mengatur cara belajar saya sendiri							
14.	Saya mampu memusatkan perhatian saya seperti yang diinstruksikan dosen							
15.	Saya memperhatikan pembelajaran yang cukup rumit yang disampaikan oleh dosen							
16.	Saya tahu poin-poin penting dari hasil pembelajaran							
17.	Meskipun pembelajaran di kelas sangat monoton, saya masih tetap dapat fokus							
18.	Saya mampu menyoroti poin-poin penting pada saat kuliah							
19.	Pada saat saya harus memperhatikan poin-poin penting di papan tulis/layar, saya mampu memusatkan perhatian pada papan tuls/layar							

Lampiran 3 Skoring Item *Mindfulness*

M1	M2	M3	M4	M5	TOTAL M
4	2	3	4	2	15
4	2	2	2	1	11
5	3	3	4	2	17
3	3	2	1	2	11
4	3	3	3	2	15
5	3	2	2	4	16
4	4	2	2	2	14
4	4	4	5	1	18
5	4	4	4	2	19
4	4	4	4	4	20
4	3	2	2	2	13
4	4	2	2	2	14
5	5	2	3	2	17
5	5	5	5	5	25
4	3	2	2	1	12
5	4	4	4	3	20
5	5	2	2	3	17
4	4	4	4	4	20
4	4	2	2	1	13
4	4	3	4	1	16
5	4	2	2	2	15
4	3	4	4	2	17
2	4	4	4	1	15
5	4	1	2	1	13
5	3	2	2	2	14
2	3	2	2	2	11
4	4	2	2	1	13
2	2	2	3	1	10
4	3	2	1	1	11
3	2	2	2	2	11
3	2	1	1	2	9
4	3	2	1	1	11
4	4	1	2	1	12
5	5	1	1	1	13
4	4	2	2	2	14
4	4	2	2	2	14
4	4	2	3	1	14

4	4	3	3	4	18
5	4	3	3	4	19
5	4	4	4	2	19
4	4	4	4	2	18
4	4	2	2	2	14
5	4	4	4	2	19
4	2	1	2	1	10
3	4	2	3	2	14
3	2	4	2	2	13
4	5	3	4	4	20
4	3	2	2	1	12
4	5	4	4	3	20
4	5	2	3	1	15
4	3	3	4	2	16
4	4	3	3	3	17
2	4	2	2	1	11
1	4	4	4	2	15
4	4	3	4	2	17
2	2	1	1	3	9
5	4	4	4	2	19
2	4	2	4	2	14
4	5	3	2	3	17
4	2	1	2	2	11
3	1	1	1	1	7
4	4	2	2	2	14
4	4	4	4	3	19
3	2	2	2	2	11
5	3	2	2	2	14
3	4	4	4	4	19
4	4	4	4	2	18
4	4	4	4	3	19
2	4	2	4	4	16
5	4	4	2	1	16
4	3	2	4	3	16
3	4	1	3	4	15
4	4	3	4	4	19
5	5	1	2	2	15
5	3	2	2	1	13
5	4	4	4	1	18
5	5	5	5	5	25
4	4	4	4	3	19

2	4	2	4	2	14
5	4	2	1	2	14
5	5	2	3	1	16
3	4	4	4	2	17
4	5	4	4	2	19
5	5	4	4	2	20
5	5	1	1	1	13
3	4	3	2	4	16
4	2	2	2	2	12
4	4	2	2	2	14
4	3	2	4	1	14
5	5	4	5	3	22
4	4	3	2	3	16
5	5	5	5	2	22
5	5	5	5	2	22
4	4	1	2	2	13
4	4	4	4	4	20
1	2	2	2	1	8
5	4	2	2	2	15
2	4	2	4	2	14
4	3	2	2	3	14
4	5	4	4	3	20
5	4	3	3	2	17
4	4	1	1	4	14
5	2	1	1	2	11
5	2	1	1	1	10
4	5	4	4	1	18
4	3	4	4	4	19
4	4	4	4	4	20
3	4	2	2	2	13
5	4	1	1	3	14
5	4	3	4	4	20
5	4	1	1	3	14
3	4	2	2	2	13
4	4	2	2	2	14
5	5	2	2	2	16
4	4	4	4	1	17
5	3	4	5	2	19
4	3	3	3	4	17
4	4	4	4	5	21
5	5	5	5	5	25

5	3	3	3	5	19
4	4	3	2	1	14
4	4	2	3	4	17
5	5	2	2	2	16
5	5	3	2	1	16
4	3	2	2	2	13
4	4	2	2	1	13

Lampiran 4 Skoring Item Konsentrasi Belajar

KB 1	KB 2	KB 3	KB 4	KB 5	KB 6	KB 7	KB 8	KB 9	KB 10	KB 11	KB 12	KB 13	KB 14	KB 15	KB 16	KB 17	KB 18	KB 19	TOTAL KB
7	7	7	4	4	3	4	4	6	4	4	6	3	3	4	4	3	4	3	84
6	5	7	7	5	2	5	6	6	4	6	5	6	6	7	6	6	5	5	105
5	5	4	4	6	4	4	6	4	6	4	4	3	4	4	6	3	6	6	88
7	7	5	4	5	3	7	7	7	6	4	7	7	5	7	4	3	6	5	106
7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	4	6	6	6	4	6	5	5	6	105
6	6	7	4	4	4	5	6	7	7	4	5	7	6	7	7	4	5	6	107
6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	5	5	6	6	5	4	4	5	104
7	4	6	7	6	5	5	5	5	7	4	7	5	6	7	5	6	5	6	108
7	7	7	7	7	7	5	5	5	6	4	5	4	5	6	7	4	5	5	108
4	7	6	7	7	5	7	6	5	4	3	7	6	7	6	4	3	7	7	108
7	7	6	6	7	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	101
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	95
7	7	6	6	7	5	5	5	5	5	5	7	5	5	5	5	5	5	5	105
7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	5	7	7	7	6	7	7	7	7	128
5	7	6	5	7	6	4	4	6	6	6	7	7	6	7	6	7	7	7	116
5	6	5	7	5	4	5	5	5	5	6	5	5	5	6	4	5	5	5	98
4	5	7	5	6	3	6	6	6	4	5	6	4	5	6	5	4	5	6	98
6	6	6	4	6	4	5	5	5	5	3	5	5	6	4	6	4	5	6	96
7	7	7	6	7	4	6	6	6	6	4	6	7	7	7	6	6	6	6	117
7	6	5	5	5	6	5	7	6	7	4	5	3	4	7	4	7	4	7	104
4	5	7	5	5	5	4	5	4	6	4	3	4	4	5	5	1	2	5	83
6	6	5	5	5	4	4	4	4	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	93
4	5	5	5	5	3	3	4	4	2	1	4	2	3	3	5	5	5	5	73
7	5	7	4	7	3	5	5	5	5	6	6	5	6	6	6	3	6	6	103
7	7	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	7	6	5	6	4	5	7	99
6	4	3	4	7	5	5	5	5	5	4	4	5	5	6	5	5	5	6	94
5	6	5	7	6	4	4	4	5	5	6	6	7	6	4	5	6	5	5	101
4	5	6	6	7	3	4	4	4	7	5	7	6	6	4	5	5	5	5	98
5	7	6	5	6	3	6	6	6	6	5	5	5	4	5	5	4	5	5	99
7	6	7	6	6	6	5	5	5	5	6	6	7	6	6	6	6	6	6	113
6	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	86
4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	4	5	75
7	5	5	4	6	4	6	6	6	6	3	5	4	5	7	5	7	5	7	103
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	114
6	5	6	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	6	6	4	4	4	5	92
4	4	5	4	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	96
6	7	7	6	5	4	6	6	6	6	7	5	5	6	7	6	5	5	5	110
5	6	6	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	5	6	5	6	6	107

6	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	5	5	82
5	5	4	5	5	5	7	7	7	7	6	4	5	6	6	6	4	6	6	106
6	6	6	5	5	4	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	98
5	5	5	5	5	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	95
7	6	4	3	5	4	6	4	6	7	3	5	4	4	6	4	3	4	6	91
7	5	6	4	6	4	4	5	5	4	6	6	5	3	4	5	5	3	6	93
5	5	6	7	5	5	6	5	5	6	5	6	6	4	4	5	5	5	4	99
5	5	2	3	5	3	3	4	3	3	6	3	3	2	4	4	5	3	2	68
7	5	5	6	5	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	108
5	7	5	6	5	6	6	6	6	6	7	7	7	7	5	5	5	5	6	112
3	5	5	4	6	4	6	6	5	7	7	7	4	5	7	7	4	7	7	106
5	6	4	3	4	4	7	6	5	6	4	4	2	6	7	5	3	4	5	90
5	5	4	4	5	4	5	5	5	6	5	6	6	5	4	6	5	6	6	97
7	6	5	5	6	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	95
5	4	5	3	5	2	4	4	4	3	2	4	4	3	3	5	3	4	5	72
2	3	3	4	4	5	7	7	7	5	2	4	1	4	3	6	4	4	4	79
5	3	6	4	5	4	6	6	4	7	6	5	5	6	6	6	4	6	6	100
4	7	7	4	4	2	5	3	4	2	4	7	4	5	7	6	5	6	5	91
5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	93
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	114
7	7	6	6	7	5	7	7	7	7	5	6	5	5	7	7	6	6	7	120
6	5	5	6	6	4	6	6	6	6	5	5	4	5	7	6	5	6	7	106
7	5	6	7	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	96
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	77
7	7	7	6	6	5	6	6	7	6	7	7	6	7	6	6	7	7	7	123
6	4	4	4	6	5	5	5	5	5	4	4	5	5	7	5	4	5	6	94
7	7	7	7	7	4	6	6	6	6	5	4	4	6	7	6	7	6	7	115
7	6	4	5	4	4	6	6	5	4	3	3	3	5	5	4	5	4	5	88
6	4	3	6	5	5	6	5	6	6	5	5	5	5	5	5	3	5	6	96
4	4	4	4	4	5	6	5	4	4	3	3	2	4	3	3	5	5	5	77
2	4	5	2	5	6	3	6	3	5	6	2	6	4	2	3	5	6	2	77
5	7	5	2	6	5	6	6	6	6	3	6	6	5	5	5	6	6	6	102
4	3	5	2	5	4	6	5	3	5	4	6	4	5	5	4	6	5	3	84
3	6	2	5	2	6	2	1	5	6	5	4	6	4	5	6	3	4	3	78
7	7	7	6	5	6	5	5	4	7	5	5	3	3	5	5	6	6	6	103
5	5	3	3	7	3	7	7	7	7	3	7	3	6	6	7	3	6	6	101
7	5	4	6	5	4	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	103
5	5	5	6	7	4	5	7	6	4	6	7	3	4	7	7	4	4	4	100
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	133
4	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	88
4	5	4	3	4	5	5	5	6	6	5	5	5	3	3	5	4	5	4	86

7	6	6	4	5	4	7	6	7	6	6	5	7	5	6	5	5	4	7	108
6	7	5	3	5	3	5	5	7	6	7	5	4	5	7	4	5	4	4	97
5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	6	7	5	5	5	5	6	5	5	96
4	5	6	7	7	5	6	6	6	6	4	6	7	5	4	4	4	6	6	104
7	7	5	4	5	4	5	5	5	7	7	7	7	5	5	5	4	5	7	106
7	7	7	6	7	7	4	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	126
5	5	5	4	5	4	6	6	6	7	6	5	4	5	6	6	6	6	6	103
5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	3	3	6	5	6	4	5	4	5	85
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	133
6	4	4	3	5	3	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	87
6	7	6	6	6	7	6	5	5	5	7	6	6	6	6	7	6	6	6	115
6	5	5	5	4	4	5	5	6	5	6	5	4	4	4	5	4	5	6	93
7	7	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	4	5	5	7	5	6	7	109
7	7	4	4	7	4	7	7	7	7	4	4	4	7	7	7	7	7	4	112
6	5	6	4	5	3	4	5	5	4	6	6	5	4	7	5	4	5	5	94
2	7	4	3	6	6	5	5	7	7	4	4	6	5	7	5	5	5	5	98
3	5	5	4	5	3	6	6	6	4	1	7	1	3	5	5	5	5	5	84
7	7	7	6	7	6	6	7	6	7	6	7	7	7	7	6	6	7	7	126
5	4	5	5	5	1	4	4	5	5	4	3	4	3	4	3	3	4	3	74
3	5	4	4	6	4	5	4	5	4	3	5	2	4	4	4	3	4	4	77
7	6	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	4	5	3	4	5	87
7	6	7	4	6	4	6	7	6	7	6	7	5	6	6	7	6	7	7	117
6	7	7	6	7	4	6	7	6	6	5	6	7	7	6	5	6	7	7	118
5	7	7	7	7	7	5	5	7	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	123
5	7	3	3	7	4	4	6	4	5	3	4	2	4	4	4	5	7	6	87
3	6	5	4	6	5	5	5	5	4	3	4	3	4	6	6	6	5	6	91
5	5	5	5	6	6	4	4	5	6	5	5	6	5	5	4	5	4	5	95
2	5	5	5	5	4	5	5	5	7	5	7	5	5	5	5	5	5	5	95
6	6	4	4	6	6	6	4	6	6	5	6	5	6	6	6	4	5	5	102
6	7	7	7	7	5	7	7	6	7	7	7	6	2	6	7	6	6	6	119
7	7	5	6	6	5	5	5	6	7	5	5	5	5	5	5	4	4	5	102
7	7	5	5	7	4	7	7	7	6	6	6	4	6	7	7	4	7	7	116
7	7	6	6	7	5	6	7	7	7	7	7	7	6	5	7	7	7	7	125
5	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	127
5	7	5	6	7	4	6	6	7	7	4	7	7	7	4	7	4	6	7	113
7	6	5	6	5	3	4	5	5	6	3	5	5	5	5	7	5	7	7	101
7	5	5	6	5	3	6	4	6	5	3	7	4	4	4	6	4	6	6	96
6	4	4	5	5	4	6	5	6	5	6	4	6	5	6	5	6	6	5	99
4	7	7	7	7	6	7	7	7	7	4	6	7	7	7	7	6	7	7	124
7	7	7	1	7	4	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	7	7	118
7	6	5	6	6	5	7	6	5	6	6	6	3	5	4	6	6	6	5	106

4	6	3	4	6	7	3	3	5	7	6	2	1	3	1	3	5	5	6	80
6	4	3	4	6	2	5	4	4	6	2	6	3	3	2	6	4	4	5	79
6	6	7	5	5	5	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6	107
7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	5	6	6	119
4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	82
5	4	5	6	7	6	6	6	6	6	4	6	5	6	7	7	7	7	7	113

Lampiran 5 Uji Validitas *Mindfulness*

Pearson's Correlations							
Variable		M1	M2	M3	M4	M5	TOTAL M
1. M1	Pearson's r	—					
	p-value	—					
2. M2	Pearson's r	0.322	—				
	p-value	< .001	—				
3. M3	Pearson's r	0.140	0.357	—			
	p-value	.117	< .001	—			
4. M4	Pearson's r	0.033	0.356	0.809	—		
	p-value	.713	< .001	< .001	—		
5. M5	Pearson's r	0.084	0.194	0.336	0.338	—	
	p-value	.349	.029	< .001	< .001	—	
6. TOTAL M	Pearson's r	0.429	0.637	0.825	0.800	0.609	—

Pearson's Correlations							
Variable		M1	M2	M3	M4	M5	TOTAL M
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Lampiran 6 Uji Validitas Konsentrasi Belajar

Pearson's Correlations

Variable		KB1	KB2	KB3	KB4	KB5	KB6	KB7	KB8	KB9	KB10	KB11	KB12	KB13	KB14	KB15	KB16	KB17	KB18	KB19	TOTAL KB
1. KB1	Pearson's r	—																			
	p-value	—																			
2. KB2	Pearson's r	0.393	—																		
	p-value	< .001	—																		
3. KB3	Pearson's r	0.341	0.461	—																	
	p-value	< .001	< .001	—																	
4. KB4	Pearson's r	0.299	0.332	0.484	—																
	p-value	< .001	< .001	< .001	—																
5. KB5	Pearson's r	0.248	0.388	0.402	0.345	—															
	p-value	.005	< .001	< .001	< .001	—															
6. KB6	Pearson's r	0.033	0.335	0.203	0.346	0.326	—														
	p-value	.711	< .001	.022	< .001	< .001	—														
7. KB7	Pearson's r	0.241	0.258	0.256	0.228	0.340	0.177	—													
	p-value	.007	.004	.004	.010	< .001	.047	—													
8. KB8	Pearson's r	0.211	0.219	0.309	0.184	0.447	0.181	0.731	—												
	p-value	.017	.014	< .001	.039	< .001	.042	< .001	—												
9. KB9	Pearson's r	0.250	0.418	0.247	0.246	0.324	0.253	0.582	0.535	—											
	p-value	.005	< .001	.005	.005	< .001	.004	< .001	< .001	—											
10. KB10	Pearson's r	0.244	0.329	0.159	0.221	0.332	0.408	0.421	0.396	0.464	—										
	p-value	.006	< .001	.076	.013	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—										
11. KB11	Pearson's r	0.234	0.275	0.347	0.267	0.190	0.348	0.167	0.219	0.271	0.375	—									
	p-value	.008	.002	< .001	.002	.033	< .001	.062	.014	.002	< .001	—									
12. KB12	Pearson's r	0.246	0.365	0.490	0.362	0.442	0.165	0.431	0.311	0.405	0.292	0.325	—								
	p-value	.005	< .001	< .001	< .001	< .001	.064	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—								
13. KB13	Pearson's r	0.247	0.371	0.460	0.346	0.281	0.318	0.172	0.172	0.333	0.341	0.473	0.457	—							
	p-value	.005	< .001	< .001	< .001	.001	< .001	.054	.054	< .001	< .001	< .001	< .001	—							
14. KB14	Pearson's r	0.275	0.408	0.429	0.354	0.458	0.364	0.470	0.416	0.465	0.406	0.339	0.462	0.625	—						
	p-value	.002	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—						
15. KB15	Pearson's r	0.293	0.364	0.437	0.236	0.332	0.187	0.455	0.411	0.504	0.300	0.327	0.377	0.361	0.573	—					
	p-value	< .001	< .001	< .001	.008	< .001	.036	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—					
16. KB16	Pearson's r	0.293	0.352	0.351	0.322	0.428	0.248	0.433	0.403	0.460	0.401	0.266	0.498	0.302	0.488	0.451	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	.005	< .001	< .001	< .001	< .001	.003	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
17. KB17	Pearson's r	0.245	0.311	0.354	0.300	0.412	0.414	0.250	0.309	0.252	0.255	0.336	0.308	0.308	0.391	0.344	0.329	—			
	p-value	.006	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	.005	< .001	.004	.004	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—			
18. KB18	Pearson's r	0.193	0.387	0.361	0.275	0.538	0.306	0.469	0.470	0.369	0.396	0.295	0.483	0.387	0.576	0.367	0.572	0.531	—		
	p-value	.030	< .001	< .001	.002	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—		
19. KB19	Pearson's r	0.378	0.407	0.392	0.338	0.482	0.320	0.452	0.420	0.439	0.446	0.189	0.451	0.370	0.538	0.435	0.528	0.370	0.599	—	
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	.034	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
20. TOTAL KB	Pearson's r	0.488	0.622	0.644	0.561	0.637	0.504	0.615	0.598	0.643	0.598	0.545	0.665	0.639	0.763	0.655	0.672	0.593	0.709	0.711	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Lampiran 7 Uji Reliabilitas Skala *Mindfulness*

Frequentist Scale Reliability Statistics

			95% CI	
Coefficient	Estimate	Std. Error	Lower	Upper
Coefficient α	0.688	0.046	0.598	0.779

Lampiran 8 Uji Reliabilitas Skala Konsentrasi Belajar

Frequentist Scale Reliability Statistics

			95% CI	
Coefficient	Estimate	Std. Error	Lower	Upper
Coefficient α	0.910	0.013	0.884	0.936

Lampiran 9 Kategorisasi Data

A. Semester

SMT	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2	1	0.8	0.8	0.8
3	1	0.8	0.8	1.6
5	2	1.6	1.6	3.2
6	3	2.4	2.4	5.6
7	70	55.6	55.6	61.1
8	49	38.9	38.9	100.0
Missing	0	0.0		
Total	126	100.0		

B. Gender

GENDER	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	42	33.3	33.3	33.3
Perempuan	84	66.7	66.7	100.0
Missing	0	0.0		
Total	126	100.0		

C. Jam Kerja

JAM KERJA	FREKUENSI	PRESENTASE
1-10	36	28.6
11-20	15	11.9

21-30	21	16.7
31-40	17	13.5
41-50	22	17.4
>50	13	10.3
Flexible	2	1.6

D. Kategori M*indfulness*

kategori mindfulness	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	7	5.6	5.6	5.6
Sedang	88	69.8	69.8	75.4
Tinggi	31	24.6	24.6	100.0
Missing	0	0.0		
Total	126	100.0		

E. Kategori Konsentrasi belajar

Kategori Konsentrasi belajar	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	45	35.7	35.7	35.7
Tinggi	81	64.3	64.3	100.0
Missing	0	0.0		
Total	126	100.0		

Lampiran 10 Analisis Data

A. *Descriptive Statistics*

	TOTAL M	TOTAL KB
Mean	15.60	100.2
Std. Deviation	3.529	14.08
Minimum	7.000	68.00
Maximum	25.00	133.0

B. Uji Normalitas *Mindfulness*

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.119	.055
Shapiro-Wilk	0.980	.055

C. Uji Normalitas konsentrasi belajar

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.051	.901
Shapiro-Wilk	0.994	.780

D. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KONSENTRASI BELAJAR * MINDFULNESS	Between Groups	(Combined)	4919.619	16	307.476	1.686	.060
		Linearity	1075.394	1	1075.394	5.897	.017
		Deviation from Linearity	3844.225	15	256.282	1.405	.157
	Within Groups		19877.810	109	182.365		
	Total		24797.429	125			

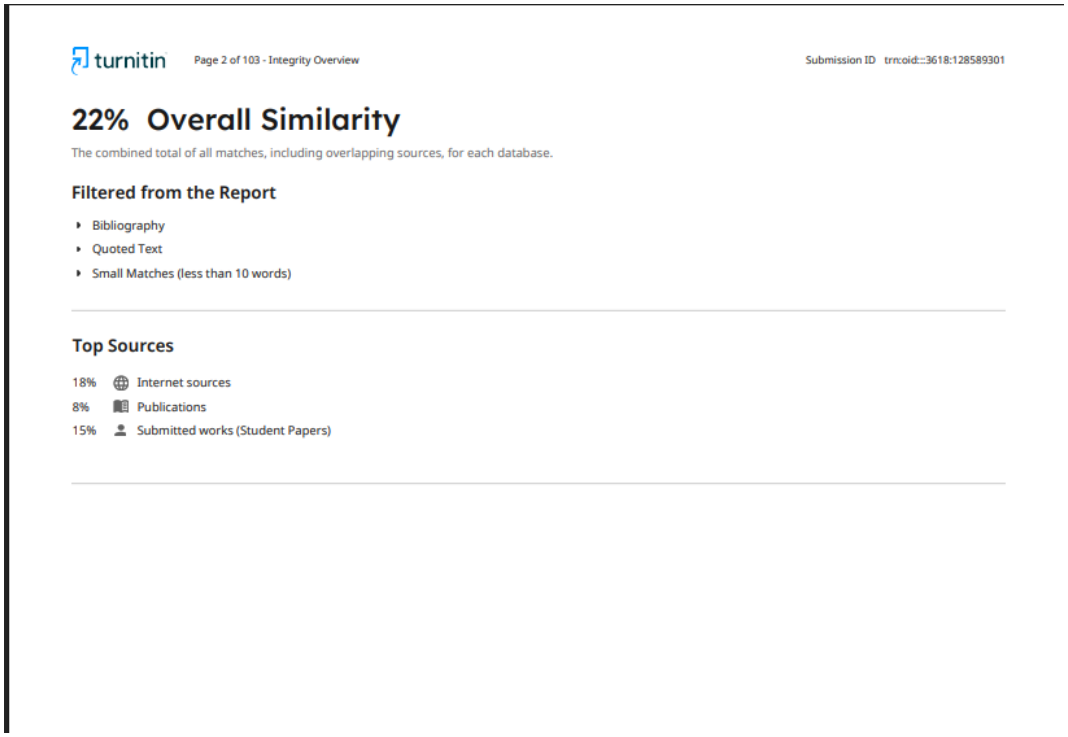
E. Uji Hipotesis

Pearson's Correlations

Variable		TOTAL M	TOTAL KB
1. TOTAL M	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. TOTAL KB	Pearson's r	0.208*	—
	p-value	.019	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Lampiran 11 Hasil Turnitin



turnitin Page 2 of 103 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::3618:128589301

22% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

18% Internet sources
8% Publications
15% Submitted works (Student Papers)