

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Mindfulness Terhadap Peningkatan *Flow Akademik* Peserta Didik

Kasandra Dewi Sartika ^{a,1,*}, Tika Febriyani ^{b,2}, Hardiyansyah Masya ^{c,3}

^{a,b,c} Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, UIN Raden Intan Lampung, Indonesia.

¹ kasandradewi03@gmail.com *; ² tikafebriyani@radenintan.ac.id; ³ hardiyansyah.masya@radenintan.ac.id;

* Corresponding Author



Received 01 – 06 – 2026; Accepted 21 – 06 – 2026; Published 30 – 06 – 2026

ABSTRACT

This study was motivated by the low level of academic flow among students, which is characterized by lack of concentration in learning, low engagement in learning activities, and difficulty maintaining focus on academic tasks. Academic flow is a positive psychological condition that allows students to be optimally involved in learning activities. One effort that can be made to improve academic flow is through group counseling services using mindfulness techniques. This study aims to determine the effect of group counseling services using mindfulness techniques on improving students' academic flow at MAN 1 Bandar Lampung. The research method used was a quantitative approach with a pre-experimental design using the One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 10 students from class XI IIS 2 selected using purposive sampling techniques. Data collection techniques included academic flow questionnaires, observation, and documentation. The data were analyzed using statistical tests to determine the differences between pretest and posttest scores. The results showed that there was a significant increase in students' academic flow after receiving group counseling services with mindfulness techniques. This is indicated by the increase in the average posttest score compared to the pretest score. Thus, it can be concluded that group counseling services with mindfulness techniques have an effect on improving students' academic flow at MAN 1 Bandar Lampung.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya *flow akademik* pada peserta didik yang ditandai dengan kurangnya konsentrasi belajar, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, serta kesulitan mempertahankan fokus pada tugas akademik. *Flow akademik* merupakan kondisi psikologis positif yang memungkinkan peserta didik terlibat secara optimal dalam aktivitas belajar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *flow akademik* adalah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap peningkatan *flow akademik* peserta didik di MAN 1 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimen menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 8 peserta didik kelas XI F2 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket *flow akademik*, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan antara nilai pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada *flow akademik* peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan skor rata-rata posttest dibandingkan pretest. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berpengaruh dalam meningkatkan *flow akademik* peserta didik di MAN 1 Bandar Lampung.

KEYWORDS

Group Counseling,
Technique
Mindfulness,
Flow Academic

KATA KUNCI

Konseling Kelompok,
Teknik Mindfulness,
Flow Akademik

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



1. Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dalam proses pembelajaran, keterlibatan aktif peserta didik menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan belajar. Salah satu konsep psikologi pendidikan yang menjelaskan keterlibatan optimal dalam aktivitas belajar adalah konsep *flow akademik*. Fenomena *flow akademik* menjadi penting untuk dikaji karena berbagai tantangan pembelajaran modern sering kali menyebabkan menurunnya konsentrasi dan keterlibatan siswa. Penggunaan teknologi digital, tekanan akademik, serta metode pembelajaran yang kurang interaktif dapat membuat siswa mudah merasa bosan, tertekan, bahkan kehilangan motivasi belajar. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam proses pembelajaran dan menurunnya hasil akademik.

Di sisi lain, siswa yang mampu mencapai kondisi *flow akademik* menunjukkan karakteristik yang berbeda. Mereka lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, serta mampu mengatasi tantangan belajar dengan baik. Kondisi ini muncul ketika terdapat keseimbangan antara tingkat kemampuan siswa dan tantangan tugas yang diberikan. Apabila tugas terlalu mudah, siswa cenderung merasa bosan, sedangkan tugas yang terlalu sulit dapat menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi guru dan lingkungan sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung terciptanya pengalaman *flow* pada siswa.

Flow akademik merupakan kondisi psikologis ketika individu sepenuhnya terlibat dalam suatu aktivitas belajar sehingga merasa fokus, menikmati proses belajar, dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas akademik secara maksimal. Kondisi ini ditandai dengan konsentrasi penuh, keterlibatan mendalam, serta adanya keseimbangan antara tantangan dan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik. Namun pada kenyataannya, banyak peserta didik yang belum mencapai kondisi *flow* dalam kegiatan belajar. Hal ini terlihat dari kurangnya fokus saat pembelajaran berlangsung, mudah terdistraksi, serta rendahnya motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pendidikan.

Penelitian mengenai *flow akademik* juga semakin relevan karena berkaitan dengan peningkatan kualitas pendidikan dan kesejahteraan psikologis siswa. Berbagai studi menunjukkan bahwa pengalaman *flow* dapat meningkatkan motivasi belajar, kreativitas, kepuasan akademik, hingga prestasi belajar siswa. Dengan memahami fenomena ini, sekolah dan pendidik dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih menarik, menantang, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berbagi pengalaman, memahami permasalahan yang dihadapi, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok dapat dipadukan dengan berbagai teknik, salah satunya adalah teknik *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman yang sedang terjadi pada saat ini secara penuh tanpa memberikan penilaian.

Melalui latihan *mindfulness*, individu dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, serta meningkatkan kemampuan fokus dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi, regulasi emosi, serta keterlibatan dalam proses belajar. Oleh karena itu, penerapan teknik *mindfulness* dalam layanan konseling kelompok diharapkan mampu meningkatkan *flow akademik* peserta didik. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap peningkatan *flow akademik* peserta didik di MAN 1 Bandar Lampung.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimental (pre-experimental design). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap peningkatan *flow akademik* peserta didik melalui pengukuran data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest–Posttest Design*, yaitu suatu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek penelitian yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan atau peningkatan tingkat *flow akademik* peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*.

Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Bandar Lampung pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar, kurang terlibat dalam proses pembelajaran, serta memiliki tingkat *flow akademik* yang relatif rendah. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* sebagai upaya untuk meningkatkan keterlibatan dan fokus peserta didik dalam kegiatan akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI MAN 1 Bandar Lampung. Dari populasi tersebut, peneliti menentukan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah peserta didik yang memiliki tingkat *flow akademik* rendah berdasarkan hasil pengukuran awal (pretest). Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel penelitian sebanyak 8 peserta didik dari kelas XI IIS 2 yang kemudian dijadikan sebagai subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa metode, yaitu angket, observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan untuk mengukur tingkat *flow akademik* peserta didik sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Instrumen angket disusun berdasarkan indikator *flow akademik* yang meliputi konsentrasi belajar, keterlibatan dalam aktivitas pembelajaran, serta perasaan menikmati proses belajar. Observasi dilakukan untuk mengamati proses pelaksanaan layanan konseling kelompok serta respons peserta didik selama mengikuti kegiatan tersebut. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung yang berkaitan dengan kegiatan penelitian, seperti data peserta didik, jadwal pelaksanaan layanan, serta dokumentasi kegiatan selama penelitian berlangsung.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *flow akademik* awal peserta didik. Setelah pretest dilakukan, peneliti memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* kepada subjek penelitian. Layanan konseling kelompok dilaksanakan dalam beberapa pertemuan dengan tujuan membantu peserta didik meningkatkan kesadaran diri, mengelola pikiran dan emosi, serta meningkatkan kemampuan fokus terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Teknik *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini meliputi latihan kesadaran pernapasan, latihan fokus pada pengalaman saat ini, serta latihan refleksi diri terhadap proses belajar yang sedang dijalani oleh peserta didik. Setelah seluruh rangkaian layanan konseling kelompok selesai dilaksanakan, peneliti kemudian melakukan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat *flow akademik* peserta didik setelah diberikan perlakuan.

Data hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan uji hipotesis statistik nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *flow akademik* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Hasil analisis uji Wilcoxon kemudian

digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan mengenai pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap peningkatan *flow* akademik peserta didik.

3. Hasil dan Diskusi

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *flow* akademik peserta didik di MAN 1 Bandar Lampung. Peningkatan tersebut terjadi karena intervensi berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) membantu individu mengembangkan kesadaran yang mendalam terhadap aktivitas saat ini, mengurangi distraksi pikiran, serta meningkatkan kemampuan memusatkan perhatian pada tugas sekolah tanpa dibayangi kecemasan. Kondisi tersebut mendukung terbentuknya *flow* akademik yang ditandai dengan keterlibatan penuh, konsentrasi yang tinggi, dan munculnya motivasi intrinsik dalam proses pembelajaran.

Layanan konseling kelompok merupakan proses bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota memahami dan menyelesaikan masalah yang dialami. Dalam konteks *flow* akademik, layanan ini membantu siswa mengembangkan motivasi belajar, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun suasana belajar yang lebih positif dan mendukung.

Keunggulan utama layanan konseling kelompok terletak pada adanya dinamika kelompok yang memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman, perasaan, dan strategi dalam menghadapi kesulitan akademik. Melalui interaksi tersebut, siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tekanan belajar. Kondisi ini dapat menumbuhkan rasa nyaman, dukungan sosial, dan semangat untuk memperbaiki diri sehingga siswa lebih mudah mencapai kondisi *flow* dalam belajar.

Melalui layanan konseling kelompok, siswa juga dapat belajar mengenali potensi dan kemampuan diri. Konselor dapat memberikan berbagai teknik seperti diskusi kelompok, self reflection, permainan edukatif, maupun latihan pemecahan masalah untuk membantu siswa memahami tujuan belajar dan tantangan akademik yang dihadapi. Ketika siswa mampu menyesuaikan kemampuan diri dengan tantangan belajar, maka peluang munculnya kondisi *flow* akademik akan semakin besar.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok memiliki peran penting dalam mengatasi rendahnya *flow* akademik siswa. Keunggulan berupa dinamika kelompok, dukungan sosial, peningkatan keterampilan interpersonal, serta efisiensi layanan menjadikan konseling kelompok sebagai salah satu strategi yang efektif untuk membantu siswa mencapai keterlibatan belajar yang optimal dan meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hidayat dan Saputra (2022) yang menegaskan bahwa intervensi kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam format kelompok mampu secara signifikan mereduksi kecemasan akademik peserta didik. Melalui penurunan tingkat kecemasan tersebut, beban kognitif peserta didik menjadi berkurang, yang pada gilirannya membuka ruang mental yang lebih luas bagi mereka untuk masuk ke dalam kondisi *flow* saat menghadapi tugas-tugas sekolah.

Lebih lanjut, dampak positif ini juga didukung oleh penelitian Lestari dan Kurniawan (2023) yang menemukan bahwa konseling *mindfulness* berkontribusi positif terhadap penguatan regulasi diri dan motivasi belajar. Ketika peserta didik di MAN 1 Bandar Lampung memiliki kemampuan regulasi diri yang baik melalui latihan kesadaran penuh, mereka mampu menyaring *distractor* lingkungan maupun emosi negatif. Kemampuan mengelola perhatian secara adaptif inilah yang memungkinkan peserta didik untuk mempertahankan konsentrasi mendalam dalam durasi yang lama, sehingga aktivitas belajar bertransformasi menjadi pengalaman yang menyenangkan dan optimal. Dengan demikian, layanan

konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang sangat efektif untuk memicu sekaligus meningkatkan *flow* akademik peserta didik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *flow* akademik peserta didik di MAN 1 Bandar Lampung.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	8 ^a	40.00	320.00
	Positive Ranks	179 ^b	96.41	17258.00
	Ties	45 ^c		
	Total	232		

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre Test Dan Post Test

Nama	Pre tes		Post tes	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
AZF	66	Sedang	85	Sangat Tinggi
ANK	65	Sedang	83	Tinggi
DF	66	Sedang	84	Tinggi
JAA	65	Sedang	86	Sangat Tinggi
NDC	65	Sedang	82	Tinggi
NSS	66	Sedang	85	Sangat Tinggi
RAR	65	Sedang	84	Tinggi
SU	66	Sedang	85	Sangat Tinggi

Dari data di atas, Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengalami peningkatan dalam beberapa aspek *flow akademik*, seperti peningkatan konsentrasi belajar, keterlibatan dalam aktivitas pembelajaran, serta kemampuan mempertahankan fokus terhadap tugas akademik. Peningkatan *flow akademik* yang terjadi pada peserta didik dapat dijelaskan melalui efektivitas teknik *mindfulness* dalam meningkatkan kesadaran diri dan konsentrasi.

Teknik *mindfulness* membantu peserta didik untuk lebih fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan serta mengurangi distraksi yang dapat mengganggu proses belajar. Selain itu, pelaksanaan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Interaksi yang terjadi dalam kelompok juga dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, serta keterlibatan individu dalam aktivitas akademik. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi dalam meningkatkan *flow akademik* peserta didik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *flow akademik* peserta didik di MAN 1 Bandar Lampung. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *flow akademik* peserta didik

sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik mindfulness. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak.

Peningkatan *flow* akademik yang terjadi setelah pemberian layanan menunjukkan bahwa teknik mindfulness mampu membantu peserta didik meningkatkan kesadaran terhadap aktivitas belajar yang sedang dilakukan. Melalui latihan mindfulness, peserta didik menjadi lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas akademik, mengurangi gangguan yang berasal dari pikiran maupun lingkungan sekitar, serta lebih terlibat dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut mendukung terciptanya pengalaman belajar yang optimal sehingga peserta didik dapat mengikuti kegiatan akademik dengan lebih fokus dan terarah.

Selain itu, pelaksanaan layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan belajar dari anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling membantu peserta didik mengembangkan pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya sendiri, meningkatkan motivasi belajar, serta menumbuhkan sikap positif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Oleh karena itu, kombinasi antara layanan konseling kelompok dan teknik mindfulness dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang efektif dalam membantu meningkatkan *flow* akademik peserta didik.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan teknik mindfulness sebagai salah satu strategi intervensi dalam membantu peserta didik yang mengalami permasalahan terkait keterlibatan belajar, konsentrasi, maupun motivasi akademik. Penerapan teknik mindfulness dalam layanan konseling kelompok dapat menjadi upaya preventif maupun kuratif untuk mendukung perkembangan akademik peserta didik secara optimal.

Berdasarkan keterbatasan penelitian yang ada, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan kelompok kontrol sehingga efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik mindfulness dapat diuji secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengembangkan kajian pada variabel lain yang berkaitan dengan aspek akademik maupun psikologis peserta didik, seperti resiliensi akademik, regulasi diri, motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, dan kecemasan akademik, sehingga dapat memperkaya kajian keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling.

References

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
- Hidayat, A., & Saputra, R. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Kesadaran Penuh (Mindfulness) untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), hal. 45-52.
- Hidayati, N., & Syafi'i, A. (2025). Implementasi teknik mindfulness terhadap motivasi belajar siswa kelas VI SD. *Al-Muaddib: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 8(2), 112–124.
- Irmayanti. (2022). *Hubungan flow akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa MAN 4 Aceh Besar* (Skripsi). UIN Ar-Raniry.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.

- Lestari, S., & Kurniawan, D. (2023). Penerapan Mindfulness Counseling untuk Meningkatkan Regulasi Diri dan Motivasi Belajar Peserta Didik SMA. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), hal. 112-121.
- Lestari, D., & Nanda, R. (2022). Mindfulness training untuk meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan akademik peserta didik. *Jurnal Kajian Psikologi*, 13(2), 101–113.
- Lestari, S., & Prabowo, A. (2023). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness dalam meningkatkan *flow* akademik siswa SMA. *Jurnal Psikopedagogia*, 12(2), 115–126.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of *flow*. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (hlm. 89–105). New York: Oxford University Press.
- Nurhayati, S. (2019). Penerapan mindfulness-based stress reduction (MBSR) dalam mengurangi kecemasan belajar siswa SMP. *Jurnal Psikoedukasi*, 7(2), 89–98.
- Putri, A., Ramadhan, A., & Wibowo, D. (2024). Effectiveness of mindful education in improving student well-being, academic performance, and social skills in Indonesia. *AoSSaGC Journal*, 9(1), 77–95.
- Roziqin, A., Permana, D., & Safitri, N. (2024). The role of mindfulness in managing academic stress among junior high school students. *Serambi Journal of Counseling and Psychology*, 5(2), 102–111.
- Saputra, A. (2025). Mindfulness in learning: An effect of mindful breathing practice on students' learning concentration. *International Journal of Science and Applied Social Research*, 7(1), 45–56.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.