



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

Balik Kesibukan Akademik Mahasiswa: Analisis Mindfulness Pada Mahasiswa

Jesyinda Putri Wibowo¹, Shinda Zahra Gelista², Zalfaa Hafiz Anabresta³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515029@mhs.ubharajaya.ac.id¹,
202310515152@mhs.ubharajaya.ac.id², 202310515158@mhs.ubharajaya.ac.id³

Abstrak: Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Kemampuan ini menjadi penting dalam kehidupan mahasiswa karena berbagai tuntutan akademik yang dihadapi dapat memengaruhi kondisi psikologis, konsentrasi belajar, serta kesejahteraan individu. Rendahnya mindfulness dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan kesulitan dalam mengelola pikiran maupun emosi selama menjalani aktivitas perkuliahan. Oleh karena itu, penelitian mengenai mindfulness pada mahasiswa perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi mindfulness yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat mindfulness pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 150 mahasiswa yang terdiri atas 22 mahasiswa laki-laki dan 128 mahasiswa perempuan. Data dikumpulkan menggunakan skala mindfulness yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki rata-rata mindfulness yang sedikit lebih tinggi ($M = 66,31$; $SD = 8,104$) dibandingkan mahasiswa laki-laki ($M = 65,09$; $SD = 5,919$). Selain itu, kelompok perempuan menunjukkan variasi skor yang lebih

beragam dibandingkan kelompok laki-laki. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat mindfulness yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mindfulness berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola pikiran, emosi, dan pengalaman selama proses perkuliahan sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan efektivitas belajar.

Kata Kunci: *Mindfulness, Mahasiswa, Jenis Kelamin, Kesejahteraan Psikologis.*

Pendahuluan

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Dalam beberapa tahun terakhir, mindfulness menjadi salah satu konsep yang banyak dikaji dalam bidang psikologi karena berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Kabat-Zinn, 2017). Pada lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang meliputi penyelesaian tugas, ujian, kegiatan organisasi, dan target pencapaian prestasi. Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat mindfulness yang tinggi cenderung mampu mengelola stres secara lebih efektif serta memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu dengan mindfulness yang rendah (Dawson et al., 2020). Oleh karena itu, mindfulness menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan akademik mahasiswa. Dengan memahami tingkat mindfulness mahasiswa, institusi pendidikan dapat memperoleh gambaran mengenai kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik yang muncul selama masa perkuliahan.

Salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan mindfulness adalah jenis kelamin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan karakteristik psikologis antara laki-laki dan perempuan dalam mengelola pikiran, emosi, serta pengalaman yang mereka alami. Menurut Rojiani et al., (2017) perempuan cenderung menunjukkan tingkat kesadaran diri dan perhatian terhadap pengalaman emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Medvedev et al., (2017) yang menyatakan bahwa perempuan umumnya memiliki kecenderungan mindfulness yang lebih baik pada beberapa aspek tertentu dibandingkan laki-laki. Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara jenis kelamin dan mindfulness masih menunjukkan temuan yang beragam. Beberapa penelitian menemukan adanya perbedaan mindfulness berdasarkan jenis kelamin, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kajian mengenai mindfulness berdasarkan jenis kelamin masih relevan untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai karakteristik mindfulness pada mahasiswa.

Selain dipengaruhi oleh karakteristik individu, mindfulness juga berkaitan dengan berbagai faktor akademik dan sosial yang dialami mahasiswa selama menjalani pendidikan tinggi. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mindfulness yang baik cenderung lebih mampu memusatkan perhatian pada aktivitas akademik, mengelola tekanan perkuliahan, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan selama masa studi. Menurut Galante et al., (2018) mindfulness berhubungan dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi, penurunan stres akademik, serta peningkatan kualitas hidup mahasiswa. Perkembangan teknologi, perubahan pola pembelajaran, dan meningkatnya tuntutan akademik pada era modern menjadikan mindfulness sebagai salah satu kemampuan yang semakin penting untuk dimiliki mahasiswa. Oleh karena itu, pemahaman mengenai tingkat mindfulness mahasiswa menjadi penting sebagai dasar dalam pengembangan program pendidikan dan layanan psikologis yang bertujuan meningkatkan kesehatan mental serta keberhasilan akademik mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat mindfulness pada mahasiswa serta mengkaji kecenderungan mindfulness berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menjadi penting karena mindfulness merupakan kemampuan psikologis yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor mindfulness yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Meskipun perbedaannya tidak terlalu besar, temuan tersebut memberikan gambaran mengenai karakteristik mindfulness mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi positif, khususnya yang berkaitan dengan mindfulness pada mahasiswa. Hasil penelitian juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang program yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih efektif dan adaptif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat mindfulness pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian yang berjudul *"Di Balik Kesibukan Akademik Mahasiswa: Analisis Mindfulness pada Mahasiswa"*. Sampel penelitian berjumlah 150 mahasiswa yang terdiri atas 22 mahasiswa laki-laki dan 128 mahasiswa perempuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala mindfulness yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Pada tahap revisi alat ukur, aitem yang memiliki nilai validitas di bawah 0,300 digugurkan sehingga hanya aitem yang memenuhi kriteria validitas yang digunakan dalam penelitian. Data dikumpulkan melalui Google Form dan selanjutnya dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif yang meliputi jumlah responden, nilai rata-rata (mean), standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum, serta didukung dengan visualisasi Q-Q Plot dan Dot Plot untuk melihat pola distribusi data. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata skor mindfulness sebesar 65,09 dengan standar deviasi 5,919, sedangkan

mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor sebesar 66,31 dengan standar deviasi 8,104. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat mindfulness yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, sehingga hasil analisis deskriptif ini digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik mindfulness mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel mindfulness pada mahasiswa, diperoleh gambaran bahwa tingkat mindfulness responden secara umum berada pada kategori yang cukup baik. Analisis dilakukan berdasarkan jenis kelamin, yaitu mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa laki-laki yang berjumlah 22 orang memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 65,09 dengan standar deviasi sebesar 5,919. Skor minimum yang diperoleh adalah 51.00 dan skor maksimum sebesar 73.00. Sementara itu, kelompok mahasiswa perempuan yang berjumlah 128 orang memiliki skor rata-rata sebesar 66,31 dengan standar deviasi sebesar 8,104. Skor minimum pada kelompok perempuan adalah 49.00 dan skor maksimum mencapai 96.00. Perbedaan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat mindfulness yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Selain itu, nilai standar deviasi yang lebih besar pada kelompok perempuan menunjukkan bahwa penyebaran skor mindfulness pada kelompok tersebut lebih beragam dibandingkan kelompok laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman yang dialami selama menjalani aktivitas akademik.

Descriptive Statistics

Tabel. Descriptive Statistics Mindfulness Berdasarkan Jenis Kelamin

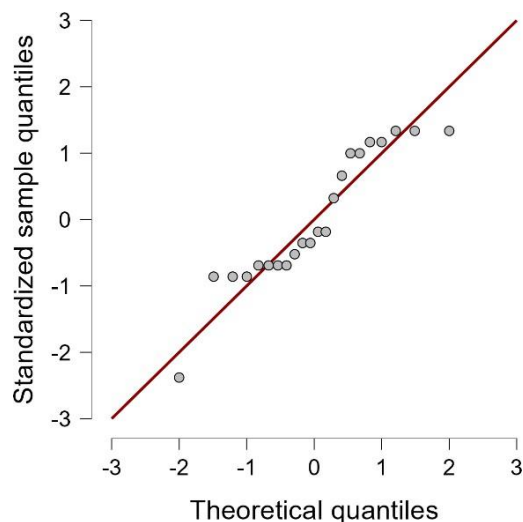
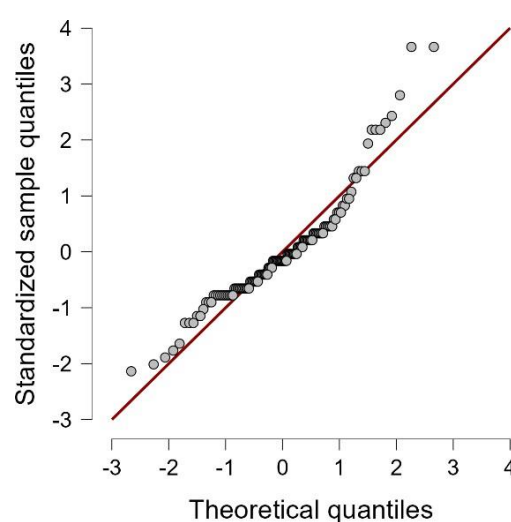
	SCORE M	
	Laki - laki	Perempuan
Valid	22	128
Missing	0	0

Tabel. Descriptive Statistics Mindfulness Berdasarkan Jenis Kelamin

	SCORE M	
	Laki - laki	Perempuan
Mean (arithmetic)	65.09	66.31
Std. Deviation	5.919	8.104
Minimum	51.00	49.00
Maximum	73.00	96.00

Note. Excluded 1 rows from the analysis that correspond to the missing values of the split-by variable Jenis Kelamin

Perbedaan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat mindfulness yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Selain itu, nilai standar deviasi yang lebih besar pada kelompok perempuan menunjukkan bahwa penyebaran skor mindfulness antarresponden perempuan lebih beragam dibandingkan kelompok laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan mindfulness yang cukup baik dalam menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman yang dialami selama menjalani aktivitas akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu memberikan perhatian secara sadar terhadap kondisi yang sedang dialami sehingga dapat membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif dan terarah.

Laki – laki**Perempuan****Gambar 1. Quartile Plot Mindfulness Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan distribusi skor yang diperoleh, rentang nilai mindfulness pada kedua kelompok menunjukkan variasi yang cukup beragam, namun masih berada dalam batas yang wajar. Kelompok laki-laki memiliki rentang skor sebesar 22 poin, sedangkan kelompok perempuan memiliki rentang skor sebesar 47 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat mindfulness antarindividu, meskipun secara umum mayoritas responden menunjukkan tingkat mindfulness yang relatif baik. Nilai maksimum yang lebih tinggi pada kelompok perempuan, yaitu 96, menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa perempuan yang memiliki tingkat mindfulness sangat tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Hasil analisis deskriptif ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi mindfulness mahasiswa sebelum dilakukan analisis lanjutan. Selain itu, data ini menunjukkan bahwa mindfulness merupakan kemampuan psikologis yang cukup berkembang pada responden penelitian. Temuan tersebut mendukung asumsi bahwa mahasiswa mampu menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman yang dialami selama menjalani aktivitas akademik. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness mahasiswa berada pada tingkat yang baik, dengan kecenderungan skor yang sedikit lebih tinggi pada mahasiswa perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor mindfulness yang lebih tinggi ($M = 66,31$) dibandingkan mahasiswa laki-laki ($M = 65,09$). Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kemampuan yang sedikit lebih baik dalam memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dibandingkan mahasiswa laki-laki. Menurut Dawson et al. (2020), mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa memberikan penilaian. Perbedaan rata-rata yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan kecenderungan perempuan yang lebih peka terhadap pengalaman emosional dan lebih mampu melakukan refleksi terhadap kondisi yang dialami. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Medvedev et al., (2017) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung menunjukkan tingkat mindfulness yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada beberapa aspek tertentu. Meskipun demikian, kedua kelompok tetap menunjukkan skor rata-rata yang relatif baik sehingga dapat dikatakan bahwa mindfulness mahasiswa secara umum berada pada tingkat yang memadai. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman yang muncul selama menjalani aktivitas akademik. Dengan demikian, mindfulness menjadi salah satu faktor psikologis yang penting dalam mendukung kesejahteraan dan keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan tinggi.

Selain perbedaan rata-rata, hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa nilai standar deviasi pada kelompok laki-laki ($SD = 5,92$) dan perempuan ($SD = 8,10$) menunjukkan tingkat variasi yang berbeda. Menurut Brown et al., (2015) variasi skor yang muncul dalam penelitian mindfulness menunjukkan adanya perbedaan kemampuan individu dalam memperhatikan dan menyadari pengalaman yang sedang berlangsung. Nilai standar deviasi yang lebih tinggi pada kelompok perempuan mengindikasikan bahwa tingkat mindfulness pada kelompok tersebut lebih beragam dibandingkan kelompok laki-laki. Variasi skor yang ditemukan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman

akademik, kondisi psikologis, kemampuan regulasi emosi, serta lingkungan sosial yang dimiliki setiap individu. Penelitian Galante et al. 2018) menjelaskan bahwa mindfulness dipengaruhi oleh berbagai faktor personal dan lingkungan yang berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, perbedaan mindfulness yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan jenis kelamin semata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki pengalaman dan karakteristik yang unik sehingga menghasilkan tingkat mindfulness yang berbeda-beda. Dengan demikian, diperlukan perhatian terhadap berbagai faktor yang dapat mendukung perkembangan mindfulness pada mahasiswa secara menyeluruh.

Berdasarkan grafik Q-Q Plot, terlihat bahwa sebaran data mindfulness pada kelompok laki-laki maupun perempuan mengikuti pola yang mendekati garis diagonal. Menurut Young (2012) pola titik yang berada di sekitar garis diagonal pada Q-Q Plot menunjukkan bahwa distribusi data cenderung mengikuti distribusi normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa skor mindfulness pada kedua kelompok tidak menunjukkan penyimpangan yang ekstrem dari asumsi normalitas. Sebagian besar titik observasi berada di sekitar garis referensi meskipun terdapat beberapa titik yang sedikit menyimpang pada bagian tertentu. Penyimpangan kecil tersebut merupakan kondisi yang umum ditemukan dalam penelitian psikologi dan tidak menunjukkan adanya masalah yang berarti pada distribusi data. Distribusi yang relatif normal menunjukkan bahwa skor mindfulness tersebar secara proporsional pada rentang nilai yang dimiliki responden. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa tidak terdapat konsentrasi skor yang berlebihan pada nilai tertentu maupun ketimpangan distribusi yang signifikan. Dengan demikian, pola Q-Q Plot memberikan gambaran bahwa data mindfulness mahasiswa memiliki karakteristik distribusi yang cukup baik dan mampu merepresentasikan kondisi responden penelitian secara objektif (Young, 2012); Mishra et al., 2019)

Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif dan pemeriksaan Q-Q Plot menunjukkan bahwa mindfulness mahasiswa berada pada tingkat yang baik dengan kecenderungan skor yang lebih tinggi pada mahasiswa perempuan. Menurut Kabat-Zinn, (2017) individu yang memiliki mindfulness yang baik akan lebih mampu menyadari pengalaman yang sedang berlangsung, mengelola emosi secara adaptif, serta menghadapi berbagai tekanan kehidupan dengan lebih efektif. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung menunjukkan karakteristik tersebut dalam tingkat yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Namun demikian, perbedaan yang ditemukan tidak menghilangkan fakta bahwa kedua kelompok tetap memiliki tingkat mindfulness yang relatif baik. Distribusi data yang mendekati normal juga memperkuat keyakinan bahwa hasil penelitian mampu menggambarkan kondisi responden secara representatif. Oleh karena itu, temuan ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program yang mendukung peningkatan mindfulness mahasiswa. Upaya tersebut penting dilakukan karena mindfulness berperan dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung keberhasilan selama menjalani pendidikan tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mindfulness mahasiswa berada pada kategori yang baik dengan kecenderungan tingkat mindfulness yang sedikit lebih tinggi pada mahasiswa perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki. Temuan ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata mindfulness mahasiswa perempuan yang lebih besar daripada mahasiswa laki-laki, yang mengindikasikan bahwa perempuan cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, serta lebih peka terhadap pikiran dan emosi yang dialami. Meskipun demikian, kedua kelompok tetap menunjukkan tingkat mindfulness yang relatif baik sehingga dapat dikatakan bahwa mindfulness merupakan kemampuan psikologis yang berkembang cukup baik pada seluruh responden. Hasil pemeriksaan melalui grafik Q-Q Plot juga menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua kelompok cenderung mengikuti pola normal sehingga data yang diperoleh mampu merepresentasikan kondisi mindfulness mahasiswa secara objektif. Secara substantif, temuan ini menegaskan bahwa jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan perbedaan tingkat mindfulness, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Mindfulness tetap merupakan konstruk psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor personal maupun lingkungan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa perlu diarahkan pada pengembangan mindfulness melalui berbagai kegiatan yang mendukung kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti bahwa mahasiswa perempuan menunjukkan kecenderungan tingkat mindfulness yang lebih tinggi, sekaligus menegaskan pentingnya mindfulness sebagai kemampuan yang mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). *Handbook of Mindfulness*. The Guilford Press.
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Kabat-Zinn, J. (2017). Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges—Ethical and Otherwise—Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World. *Mindfulness*, 8(5), 1125–1135. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0758-2>

- Kim Hae Young. (2012). Statistical Notes For Clinical Researchers: Assessing Normal Distribution (1). *Restorative Dentistry & Endodontics*, 37(4), 245–248. <http://dx.doi.org/10.5395/rde.2012.37.4.245> www.rde.ac
- Medvedev, O. N., Krägeloh, C. U., Narayanan, A., & Siegert, R. J. (2017). Measuring Mindfulness: Applying Generalizability Theory to Distinguish between State and Trait. *Mindfulness*, 8(4), 1036–1046. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0679-0>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67–