

Kekuatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Bahasa Asing

Kadek Sonia Piscayanti, Januarius Mujiyanto*, Issy Yuliasri, Puji Astuti

Universitas Negeri Semarang, Jl. Kelud Utara III, Petompon, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50237, Indonesia

*Corresponding Author: yanmujiyanto@mail.unnes.ac.id

Abstrak. *Mindfulness* adalah sebuah pendekatan dalam pembelajaran bahasa asing yang menstimulasi kreativitas dan produktivitas berbahasa. Penelitian menunjukkan *mindfulness* meningkatkan fokus belajar, memperluas perspektif, menciptakan ketenangan, dan kedamaian belajar. *Mindfulness* memiliki empat aspek yaitu menemukan pengetahuan baru, menemukan konteks, menemukan perspektif baru, dan menciptakan hal baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *mindfulness* membantu pembelajar bahasa asing untuk menemukan kebaruan, menemukan konteks, menemukan perspektif baru, dan menciptakan hal baru. Penelitian ini menggunakan *mindfulness* sebagai sebuah pendekatan pembelajaran dengan media *poetry*. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah *narrative inquiry*. Metode ini digunakan untuk menemukan proses di balik penulisan *poetry*. Melalui metode ini, pembelajar menceritakan pengalamannya menulis *poetry*. *Narrative inquiry* memberikan konteks bagaimana pembelajar menciptakan *poetry* sebagai hasil belajarnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* mampu menstimulasi pembelajar untuk mengembangkan pengetahuan baru, menemukan konteks, menemukan perspektif, dan menciptakan hal baru. Implikasinya bagi pembelajaran bahasa adalah *mindfulness* dapat mengembangkan potensi pembelajar bahasa untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya.

Kata kunci: *mindfulness*; *poetry*; pengetahuan baru; konteks; sudut pandang; penciptaan

Abstract. *Mindfulness* is an approach in foreign language teaching that stimulates language creativity and productivity. Research shows that *mindfulness* improves learning focus, widens perspectives, creates calmness, learning peace. *Mindfulness* has four aspects, namely finding new knowledge, finding context, finding new perspective, and create new things. This research uses *mindfulness* as a learning approach, with *poetry* as medium. The research method used is *narrative inquiry*. This method is used to find the process behind *poetry* writing. *Narrative inquiry* gives context on how learners create *poetry* as a learning result. The research showed that *mindfulness* could stimulate language learners to develop new language, finding context, finding perspectives, and create new things. The implication for language learning is *mindfulness* could develop language learners' potential to develop their learning quality.

Key words: *mindfulness*; *poetry*; new knowledge; context; perspective; creation

How to Cite: Piscayanti, K.S., Mujiyanto, J., Yuliasri, I., Astuti, P. (2022). Kekuatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Bahasa Asing, *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2022, 562-567.

PENDAHULUAN

Mindfulness dalam konteks pembelajaran bahasa asing saat ini sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Teori *mindfulness* pertama kali diperkenalkan oleh Ellen J Langer di tahun 1989, yang secara konsep dimaksudkan sebagai menemukan hal baru. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa realita adalah perubahan yang terus menerus terjadi. Dengan pemahaman bahwa selalu ada yang baru dalam setiap perubahan, membuat manusia harus lebih peka terhadap perubahan. *Mindfulness* menurut Langer (1989) adalah sebuah kesadaran yang lebih tinggi yaitu menemukan hal baru. Konsekuensinya ketika menemukan hal baru, hal-hal baru lainnya tercipta, yaitu konteks baru, perspektif baru, dan ciptaan baru. Langer (2001) juga mengatakan bahwa dengan penemuan baru, tercipta evolusi kebudayaan. Inilah kekuatan *mindfulness* yang sesungguhnya. Ia terletak pada

tingkat sensitivitas yang lebih tinggi dan lebih kompleks pada beberapa hal, seperti menciptakan hal baru, menemukan hal baru, dan kesadaran terhadap perspektif baru. Sejak itu *mindfulness* dikembangkan dalam berbagai konteks pembelajaran. Langer (2016) juga menemukan bahwa dengan *mindfulness* tercipta kesadaran untuk menyelesaikan persoalan dengan berbagai cara dan dari berbagai sudut pandang. Pada penelitian yang terus diperbaharui, Langer dan Moldoveanu (2000) menemukan konstruk *mindfulness* yaitu menemukan hal baru yang memiliki empat konsekuensi; mencermati konteks, mengapresiasi pengetahuan baru, menciptakan sesuatu yang baru, dan memiliki sudut pandang yang beragam dalam menyelesaikan persoalan. Penelitian berikutnya terus berkembang bahwa *mindfulness* dalam berbagai konteks pembelajaran sangat baik digunakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Gupta (2019) menemukan bahwa

mindfulness sangat cocok diimplementasikan pembelajar di perguruan tinggi karena menumbuhkan emosi positif, kepekaan, dan meningkatkan kepuasan hidup. Barret (2020) juga menemukan bahwa *mindfulness* menciptakan emosi positif karena proses refleksi, transformasi diri dan bersyukur. Davenport dan Panini (2016) menemukan bahwa konsep *mindfulness* Langer sangat baik digunakan dalam pembelajaran abad 21 karena meningkatkan kemampuan komunikasi, kolaborasi, dan meningkatkan kreativitas. *Mindfulness* juga mampu meningkatkan pertumbuhan emosional peserta didik karena mereka akan lebih peka terhadap teman-temannya dan lingkungannya. Penelitian berikutnya dilakukan Pagnini, dkk (2018) yang menemukan bahwa *mindfulness* telah mampu meningkatkan kualitas hidup dan meredakan kecemasan.

Dalam pembelajaran bahasa asing, *mindfulness* sangat diperlukan sebab tak hanya penting untuk menstimulasi kemampuan menyerap informasi baru, *mindfulness* juga berperan untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas berbahasa melalui poetry (Piscayanti dan Utami, 2020). Piscayanti (2021) juga menemukan bahwa *mindfulness* dalam pembelajaran poetry telah menumbuhkan nilai-nilai kebebasan berpikir, kebebasan memilih, kebebasan memutuskan, dan kebebasan berefleksi. Dengan kebebasan ini mereka bertumbuh menjadi pembelajar bahasa yang kreatif dan produktif.

Poetry dan pembelajaran bahasa asing juga telah lama diteliti oleh Hanauer (2012) dan Iida (2016). Penelitian mereka menemukan bahwa *Poetry* dalam konteks pembelajaran bahasa asing telah meningkatkan kesadaran peserta didik bukan hanya pada kepekaan berbahasa namun juga pada bagaimana pembelajaran bahasa menjadi lebih humanis dan lebih sensitive pada cerita budaya dan identitas pembelajar bahasa.

Hanauer (2012) menemukan bahwa cerita autobiografis dalam bentuk puisi bahasa asing membantu pembelajar menemukan dirinya, menemukan suara yang terpendam dalam dirinya, dan juga membebaskan mereka menjadi diri sendiri. Senada dengan Iida (2016) yang menemukan bahwa puisi dalam bahasa asing membuat pembelajar menemukan identitas puitis diri mereka dan bahwa mereka menjadi diri yang utuh dengan menulis puisi.

Poetry dalam pembelajaran bahasa asing juga diteliti oleh Titus (2017), Byrne (2015) dan Adinna (2017). Titus (2017) menemukan bahwa

puisi meningkatkan stimulus belajar bahasa asing karena menimbulkan pembelajaran baru soal konteks dan budaya. Demikian pula Byrne (2015) menemukan bahwa puisi dalam pembelajaran bahasa asing merupakan suara identitas diri yang direpresentasikan dengan pilihan kata-kata. Sementara itu penelitian Adinna (2017) menemukan bahwa *poetry* menumbuhkan identitas diri dan kemampuan menulis kreatif. Namun belum ada yang meneliti khusus aspek-aspek *mindfulness* dalam konteks penulisan *poetry* yang mempengaruhi proses pembelajaran bahasa asing.

Di Indonesia, penelitian *mindfulness* dan *poetry* dalam konteks pembelajaran bahasa asing masih jarang diteliti. Kebaruan penelitian ini terletak pada bagaimana *mindfulness* mampu meningkatkan pembelajaran bahasa asing pada aspek menemukan hal baru, menemukan perspektif baru, menemukan konteks, dan menciptakan hal baru. Hal ini dapat ditemukan dengan metode *narrative inquiry* yang memberikan narasi proses di balik sebuah puisi yang diciptakan oleh penulisnya. *Narrative inquiry* dan *mindfulness* menurut Wang, dkk (2017) membuat proses pembelajaran bahasa menjadi lebih bermakna karena membangun kepekaan dan kesadaran berbahasa yang kompleks. *Narrative inquiry* juga merupakan hal yang masih jarang digunakan dalam konteks pembelajaran bahasa asing di Indonesia terutama dalam kaitannya dengan *mindfulness* dan *poetry*. Dengan unsur kebaruan ini diharapkan penelitian ini memberikan sumbangsih bagi perkembangan penelitian di bidang pembelajaran bahasa asing khususnya terkait *mindfulness* dan *poetry*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *narrative inquiry*. Menurut Clandinin dan Caine (2008) *narrative inquiry* adalah menemukan cerita atau kisah di balik peristiwa. Hubungan peneliti dan subjek yang diteliti adalah hubungan yang bersifat partisipatoris, dialogis, dan dinamis. *Narrative inquiry* terjadi secara *ongoing, engaging* dan *involving*, sehingga dapat menghasilkan data yang kaya dan dalam. Subjek penelitian dalam konteks ini adalah 15 mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Inggris semester 6 yang mengambil mata kuliah *poetry*. Pembelajaran dilakukan selama satu semester dengan pendekatan *mindfulness*. Proses penulisan *poetry* kemudian dituangkan secara naratif untuk mengetahui pesan yang ingin disampaikan, pembelajaran yang didapatkan, dan hal-hal yang

dapat direfleksikan menurut 4 aspek *mindfulness* yaitu menemukan hal baru, menemukan konteks baru, menemukan sudut pandang baru, dan menciptakan hal baru. Instrument yang digunakan yaitu *mindful journal* dan pedoman wawancara. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif, melalui analisis naratif (Webster dan Mertova, 2007) lalu dilakukan triangulasi dengan *ongoing cross-interview* hingga mendapatkan data yang cukup. Namun karena keterbatasan ruang, dalam artikel ini, konteks pembahasan dibatasi dengan 3 puisi dari 3 penulis puisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Poetry 1

Worried

By Dwi W.

the night is hitting,
mind went astray on phone,
heart beating as the clock ticking,
eyes blinking as they watch the minute change.
what's with this anxious feeling?
as if it refuses the next day to come,
what's with this uneasy feeling?
should I say goodbye

Dari puisi itu ada sebuah pesan yang tertangkap bahwa kehilangan adalah sebuah rasa cemas yang menghantui kapan saja. Bahwa tak ada yang abadi dan tak harus ada yang disesali. Melalui catatan jurnalnya, 10 Juni 2022, sang penulis puisi menulis, "setiap malam adalah kegelisahan menanti kau hadir." Catatan panjangnya menuliskan bahwa sulit melepas sesuatu yang telah menjadi bagian dari kehidupan.

Dalam wawancara khusus pada 15 Juni 2022, dia mengatakan bahwa hal yang ia rindukan bukanlah kekasih, tapi kucingnya yang hilang. Ia mengatakan bahwa bagi orang lain hal seperti kehilangan kucing barangkali biasa, namun baginya ini hal luar biasa. Kucingnya adalah bagian dari hidupnya. Dan ketika dia hilang, menjadi beban pikiran. Secara *mindfulness*, ada empat aspek yang muncul. Pertama menemukan pengetahuan baru tentang rasa kehilangan. Penulis mungkin selama ini belum pernah kehilangan hal yang dicintai secara mendalam. Tapi kehilangan ini, sebagai hal baru telah memunculkan keingannya menulis puisi dalam bahasa asing, yang tidak saja membuatnya belajar hal baru, namun juga mendokumentasikan rasa dengan bahasa baru. Kedua, membuat konteks

baru, dalam puisi ini rasa kehilangan adalah sebuah konteks yang menjadi sangat personal dan subjektif. Bahwa kerinduan akan binatang kesayangan menjadi konteks yang menumbuhkan kreativitas menulis. Senada dengan temuan Adinna (2017) proses *mindfulness* ini menumbuhkan sisi lain kreativitas sekaligus identitas rasa yang baru.

Ketiga, perspektif baru. Dengan perspektif baru, maka hal dapat dimaknai sebagai sesuatu yang tak lagi sama, namun ada sisi yang harus dipahami dengan lebih mendalam. Misalnya apakah kehilangan dimaknai sebagai kesedihan semata atau menjadi sebuah pemicu kreativitas berbahasa. Dengan perspektif luas, maka dapat dipahami bahwa persoalan adalah bersifat sementara dan perubahan dapat terjadi kapan saja. Dalam pembelajaran bahasa, konteks kehilangan malah menjadi inspirasi menulis karya. Sejalan dengan penelitian Wang, dkk (2017) yang mengatakan bahwa *mindfulness* dan *narrative inquiry* menjadi sumber kepekaan dan kesadaran berbahasa.

Aspek terakhir yaitu kemampuan menciptakan sesuatu yang baru yaitu dengan ide dan inspirasi kehilangan, penulis mampu menciptakan puisi sebagai karya baru. Karya ini adalah hal yang otentik, personal, dan mampu mewakili identitas penulis secara jujur.

Poetry 2

A Miscreant

By Winda S.

She looks at the ceiling
In the house that cueing
Is there any trust?
Or just building with dust

Alone for years with shudder
She can't even murder
The feeling keeps haunting
Wish for impossible thing

She didn't realize
Universe gives her infliction
As a lesson
For being a miscreant

Dari puisi itu ada kepedihan yang tertangkap. Tentang rasa yang belum terungkap dalam kenyataan. Di dalam *mindful journal*, tanggal 1 Juni 2022, penulis menulis soal seseorang yang membuatnya kecewa. "Dia telah membuatku

kecewa, berkali-kali.”

Jika ditelusuri lebih dalam, ada sebuah dendam lama yang telah terpendam.

Dalam wawancara khusus tanggal 15 Juni 2022, dia mengatakan bahwa hal yang ia pendam adalah rasa marah, yang kemudian menjadi sebuah rasa bersalah. Ia mendendam pada sang ayah yang sering berbohong pada keluarga. Penulis mungkin merasakan bahwa kemarahan pada ayah seharusnya tidaklah harus terjadi. Namun dia harus menuliskannya. Dalam aspek *mindfulness* hal ini adalah pengetahuan baru, bagaimana mengelola sebuah perasaan marah dengan bijak. Kedua, konteks baru. Konteks berbahasa adalah ruang yang individual yang sangat subjektif, namun kuat dan mendalam. Melalui konteks ini, penulis menemukan keberanian mengungkap hal yang lama ia pendam. Gustafson (2005) mengatakan bahwa puisi adalah cara mengungkapkan sentiment pribadi. Puisi adalah perasaan individu sebagai bagian dari masyarakat.

Aspek ketiga, perspektif baru. Dengan perspektif baru, perasaan dapat dimaknai sebagai suatu stimulus berkarya dan memproses perasaan dengan lebih bijak. Dalam pembelajaran bahasa, hal ini adalah sebuah perspektif menemukan orisinalitas bahasa karena ia bersifat spesifik dan unik. Sejalan dengan penelitian Hoffman (1993) yang mengatakan bahwa bahasa adalah ungkapan segala makna.

Aspek terakhir yaitu kemampuan menciptakan produk bahasa yang baru yaitu puisi yang berbunyi, dimana perasaan melahirkan puisi. Sebagaimana Perinne (1982) mengatakan puisi adalah bunyi dan rasa. Keduanya ada sebagai karya bahasa.

Poetry 3

Obligation

By Wira T

Rain relates a certain story...

Most likely from old flame memories.

Or crossed someone's mind.

On the other hand, recalling one's grief

Even leading to an achilles' heel

In another story, the rain brings peace as sleep.

The feeling of velvet glove by cloudburst

They may decide to bit much the rain.

or even adore the rain.

But you can't twist someone's arm.

The rain has taught me...

Live right as rain.

It doesn't matter if people keen on or sing blues.

Rain always above and beyond.

Until it finishes its job,

Fertilize the arid land.

Refreshing wilted plants

Benefiting nature

And living things.

is the source of life.

Step up to the plate,

Without listening to the speech that drop

Or break your soul.

Cut the mustard

And leave the world with meaning.

Karya ini berbicara tentang hujan. Dalam *mindful journalnya*, tanggal 5 Mei 2022, penulis mengatakan bahwa hujan selalu mengandung definisi ganda. Bahwa dia adalah pencipta kehidupan, sekaligus simbol air mata kehidupan. Penulis mengatakan bahwa hujan adalah sebuah simbol dualism antara awal kehidupan dan akhir. Air bisa menghidupkan bisa juga sebaliknya. Namun penulis memilih untuk mengambil sisi menghidupkan. Dalam wawancara khusus tanggal 1 Juni 2022, dia mengatakan bahwa ia belajar dari hujan, karena hujan selalu membuat harapan tentang kehidupan yang baik. Dia ingin sebagai manusia menjadi hujan yang menjalankan takdir dengan baik dan menjadi berguna. *Obligation* disini bukanlah kewajiban semata namun sebuah kesempatan berbuat baik.

Aspek *mindfulness* pertama adalah menemukan pengetahuan baru, dimana hujan dimaknai sebagai sesuatu yang indah, sakral dan menumbuhkan inspirasi. Pembacaan terhadap hal baru ini adalah sebuah novelty dalam konteks *mindfulness*. Membaca bukan saja berarti membaca buku, namun juga membaca hal baru. Hall dkk (2015) mengatakan bahwa kekuatan pembacaan mendalam dan *mindful literacy* adalah sebuah pendidikan kontemporer yang menyadarkan kita pada makna.

Aspek kedua, konteks yang baru dimana hujan dihubungkan kepada diri penulis bahwa kehidupannya ia inginkan seperti hujan yang bermakna dan berguna. Aspek ketiga adalah perspektif baru, soal hujan dan harapan yang lebih baik. Melalui puisi, penulis mengajak pembaca untuk menemukan pesan dalam diri, hendak menjadi apa dalam hidup. Menurut Moafian dkk (2019) *mindfulness* menciptakan hal baru untuk selalu belajar hal baru dan makna baru.

Sedangkan aspek keempat adalah menciptakan hal baru soal hujan yang berhubungan dengan perasaan ingin meniru keindahan hujan melalui puisi. Kreativitas menilai hujan dan menghubungkannya dengan konteks baru adalah sebuah pengalaman mencipta. Langer (2001) mengatakan bahwa kreativitas mencipta adalah benih evolusi budaya.

SIMPULAN

Mindfulness dalam konteks pembelajaran bahasa asing melalui *poetry* telah mengembangkan empat aspek sikap yaitu menemukan hal baru, menemukan konteks, menemukan perspektif baru, dan menciptakan hal baru. Dengan *mindfulness*, pembelajar bahasa mampu menciptakan *poetry* yang telah menjadi alat untuk menemukan identitas diri dan bahasa secara personal dan mendalam. Implikasi bagi peneliti lain adalah untuk menjadikan *mindfulness* sebagai bahan kajian pembelajaran bahasa asing khususnya dalam konteks penulisan kreatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP), Kementerian Keuangan, sebagai penyandang dana pendidikan (beasiswa) selama penulis menempuh pendidikan doktoral.

REFERENSI

Addinna, A. (2017). Poetry: Fostering self identity and creative thinking in the efl classroom. *Proceedings of the Fifth International Seminar on English Language and Teaching (ISELT-5)*, 178 - 186.
Retrieved from <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/selt/article/view/8001>

Barrett, T., Harris, V., & Nixon, G. (2020). *Combining poetry and mindfulness: stories of creating new spaces in higher education*. Inspired by Learning, Aberdeen, Scotland, UK

Clandinin, D., & Caine, V. (2008). Narrative Inquiry. In Lisa M. Given (Ed.), *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. (pp. 542-545). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: <http://dx.doi.org/10.4135/9781412963909.n275>

Byrne, G. (2015). Narrative inquiry and the problem of representation: 'giving voice', making meaning. *International Journal of Research*

and Method in Education, 40(1), 36–52.

Carson, S. H. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29 - 43. DOI: 10.1007/s10942-006-0022-5

Davenport, C., & Pagnini, F. (2016). Mindful learning: A case study of langerian mindfulness in schools. *Frontiers in Psychology*, 7(SEP), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01372>

Gupta, S., V, Harsh., V. (2019). *Mindfulness, mindful consumption, & life satisfaction : An experiment with higher education students*. <https://doi.org/10.1108/JARHE-11-2018-0235/full/html>

Gustafson, A. (2005). Art and poetry as the basis of moral education, reflections on john stuart mill's view with application to advertising and media ts today. 1–14. Retrieved from https://www.academia.edu/19073916/Art_and_Poetry_as_the_Basis_of_Moral_Education

Hall, M. et al. (2015). The power of deep reading and mindful literacy: An innovative approach in contemporary education. *Innovación Educativa*, 15(67), 49–59. DOI: <https://doi.org/10.31231/osf.io/56pty>

Hanauer, D. I. (2012). Meaningful literacy: Writing poetry in the language classroom. *Language Teaching*, 45(1), 105–115. <https://doi.org/10.1017/S0261444810000522>

Hoffman, Th.R. (1993). *Realms of meaning*. Longman Publishing

Iida, A. (2016). Poetic identity in second language writing: Exploring an EFL learner's study abroad experience. *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.32601/ejal.460985>

Perinne, L. (1982). *Sound and sense: an introduction to poetry*. Thomas R. Arp. Harcourt Brace Jovanovich

Langer, E. J. (2001). Creativity and evolution of culture. Alfred Korzybski Memorial Lecture. Harvard Club of New York City.

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Merloyd Lawer. <http://www.perseusbooksgroup.com>

Langer, E. J. (2016). *The power of mindful learning*. Da Capo Press.

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>

Moafian, F., Khoshsim, H., Fadardi, J. S., & Pagnini, F. (2019). Langerian mindfulness

- and language learning. *Cogent Psychology*, 6(1).
<https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1609242>
- Pagnini et al. (2018) Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students. *Health and Quality of Life Outcomes* 16:29
<https://doi.org/10.1186/s12955-018-0856-4>
- Perinne, L. (1982). *Sound and sense: an introduction to poetry*. Thomas R. Arp. Harcourt Brace Jovanovich
- Piscayanti, K. S. (2021). Cultivating mindful learning in efl poetry class: A way to make creative and productive writers. *International Journal of Research in Education*, 1(1), 60–74.
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/ijre/article/view/7947>
- Piscayanti, K.S. and Utami, IGA Lokita P. (2020). Mindful and creative learning of EFL poetry. Mahima Institute Indonesia.
- Titus, J. (2017). Using poetry in a foreign language classroom. *International Conference ICT for Language Learning 10th edition*, 476 - 481.
- Wang, Q., Law, H. C., Li, Y., Xu, Z., & Pang, W. (2017). Awareness and awakening: A narrative-oriented inquiry of undergraduate students' development of mindful agency in China. *Frontiers in Psychology*, 8(NOV), 1–12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02036>
- Webster, L., & Mertova, P. (2007). *An introduction to using critical event narrative analysis in research on learning and teaching*. Routledge.