

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa transisi ke kehidupan perkuliahan merupakan periode penuh tekanan yang melibatkan berbagai tuntutan akademik dan sosial. Sebagian besar mahasiswa tahun pertama mulai hidup mandiri untuk pertama kalinya dan perlu mengembangkan kemampuan regulasi diri agar dapat mengelola kehidupannya secara efektif. Selain menghadapi tantangan utama terkait hidup mandiri, mereka juga merasakan tekanan besar untuk menunjukkan kinerja yang baik demi meraih kesuksesan pribadi dan profesional di masa depan. Tahun pertama kuliah menjadi fase transisi yang krusial, karena pada periode inilah mahasiswa membangun fondasi yang akan memengaruhi keberhasilan akademik mereka di kemudian hari.¹

Mahasiswa sebagai individu yang berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa dituntut untuk mampu mengelola berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional secara seimbang. Di lingkungan kelas, mahasiswa seringkali mengalami kesulitan untuk hadir secara penuh dalam proses pembelajaran karena berbagai distraksi, baik dari dalam diri (seperti kekhawatiran, kecemasan, dan tekanan akademik) maupun dari luar (seperti gangguan teknologi dan lingkungan sosial). Hal ini dapat memengaruhi proses atensi, pemrosesan informasi, dan pengambilan keputusan yang berdampak pada performa akademik dan regulasi diri mereka.

Salah satu pendekatan psikologis yang relevan untuk mengatasi persoalan tersebut adalah *mindfulness* atau kesadaran penuh. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara sengaja memberi perhatian pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* memungkinkan mahasiswa untuk lebih hadir secara mental di kelas, fokus pada materi, serta lebih mampu mengelola reaksi emosional dan impulsif terhadap berbagai situasi pembelajaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi, keterlibatan dalam pembelajaran, serta kemampuan mengelola emosi dan perilaku dalam lingkungan akademik²

Mahasiswa perlu memiliki kesiapan psikologis dan sosial untuk menghadapi berbagai hal baru di lingkungan perguruan tinggi. Kemampuan untuk menyesuaikan diri menjadi suatu keharusan. Penyesuaian diri didefinisikan sebagai proses menemukan dan mengadopsi perilaku yang sesuai dengan lingkungan atau perubahan yang terjadi di dalamnya. Selain itu, penyesuaian juga melibatkan kemampuan

¹ Nur Aziz Afandi, "Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA," *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo* 5, no. 1 (2012): 19–27.

² Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2023). *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>

menghadapi stres, konflik, tekanan, serta memenuhi kebutuhan. Dalam kehidupan kampus, penyesuaian diri mencakup aspek akademik, sosial, personal-emosional, dan institusional. Penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian personal-emosional memiliki peran signifikan dalam keberhasilan transisi mahasiswa, khususnya dalam kemampuan akademik³

Memahami sumber daya intrapersonal yang dapat mendukung pengembangan resiliensi dan menjaga kesejahteraan psikologis selama masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi dapat memberikan panduan berharga untuk intervensi konseling. Salah satu aspek intrapersonal yang berkaitan dengan kemampuan beradaptasi, terutama dalam hal penyesuaian personal dan emosional terhadap kehidupan di perguruan tinggi, adalah keterampilan regulasi emosi. Regulasi emosi secara umum diartikan sebagai proses netral yang bertujuan untuk memodulasi respons emosional seseorang terhadap lingkungannya, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif, sebagai reaksi terhadap emosi positif atau negatif. Penelitian tentang regulasi emosi telah banyak dilakukan, terutama dalam konteks strategi coping mahasiswa terhadap stres di lingkungan kampus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi memiliki kaitan langsung dalam mencegah stres dan mendukung kesejahteraan di berbagai bidang kehidupan.

Berdasarkan model proses yang dikemukakan oleh Gross, regulasi emosi mencakup upaya mengubah lingkungan yang memicu emosi (modifikasi situasi), memperhatikan dan mengevaluasi pengalaman lingkungan secara kognitif, serta menyesuaikan kembali upaya regulasi emosi sebelumnya secara fleksibel untuk mencapai tujuan dengan lebih efektif. Cara seseorang menginterpretasi lingkungannya secara kategoris akan memengaruhi pengalaman emosional serta strategi yang digunakan dalam mengatur emosi⁴

Jenis regulasi emosi yang memiliki keterkaitan erat dengan keberhasilan beradaptasi di lingkungan baru adalah regulasi emosi adaptif. Regulasi ini mengacu pada kemampuan untuk merespons pengalaman emosional secara fleksibel, dengan cara yang bertujuan dan sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan suasana hati yang positif. Mahasiswa tahun pertama umumnya menghadapi berbagai situasi baru yang penuh tantangan, sehingga diperlukan kemampuan regulasi emosi adaptif untuk mengatasi pengalaman yang dianggap tidak menyenangkan atau menekan.

Mindfulness melibatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang dibawa dengan sikap lembut, tanpa penilaian, dan penuh penerimaan. Kondisi ini mencerminkan perhatian yang terbuka terhadap apa yang terjadi pada saat sekarang.

³ Riestanti Dias Puspita, "Regulasi Diri Belajar dan Mindfulness: Dapatkah Menjadi Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa?," *INNER: Journal of Psychological Research* 1, no. 1 (2021): 14–24.

⁴ Fredericksen Victoranto Amseke and Juber S Tung Blegur, "Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar," *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 9, no. 2 (2024): 71–80.

Mindfulness juga didefinisikan sebagai kesadaran atas pengalaman saat ini dengan penerimaan. *Mindfulness* adalah kondisi di mana seseorang secara sadar membawa perhatiannya ke saat ini dengan sikap terbuka dan menerima. Keadaan ini membuat individu fokus pada tujuan tanpa menghakimi atau menghindari situasi yang sulit untuk dikendalikan. Menjadi *mindful* berarti menyadari sepenuhnya kondisi yang dialami saat ini, tanpa dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu atau kekhawatiran masa depan.⁵

Kesulitan dalam mengatur emosi telah terbukti berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, stres pascatrauma, dan disfungsi sosial. Regulasi emosi yang baik dikaitkan dengan kemampuan untuk mengalihkan perhatian, memberikan penilaian positif, dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Sebaliknya, disregulasi emosi sering dikaitkan dengan ketidakberdayaan yang dipelajari, penyalahgunaan narkoba, dan kecenderungan ruminasi.⁶

Penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu memperjelas kondisi emosi, termasuk dalam memahami, merasakan, dan mengelolanya. Studi juga mengungkapkan bahwa meditasi dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap emosi, sehingga orang yang mempraktikkannya lebih mampu menggambarkan pengalaman emosional mereka dengan baik.⁷

Sebagian besar penjelasan mengenai dampak *mindfulness* terhadap kesejahteraan berkaitan dengan penilaian kognitif dan pengaturan perhatian dalam merespons pengalaman emosional. *Mindfulness* dianggap berhubungan dengan cara seseorang mengevaluasi stresor eksternal yang cenderung kurang menimbulkan tekanan dan lebih mudah diterima, sehingga dapat meningkatkan kondisi emosional secara keseluruhan. Ketika individu memilih untuk menyadari dan menerima emosinya tanpa menghakimi, hal ini menjadi bentuk pengaturan emosi yang efektif karena tidak berusaha mengubah pengalaman tersebut, melainkan menerima emosi yang sedang dirasakan.⁸

Mindfulness merujuk pada kemampuan untuk menyadari pengalaman saat ini secara utuh, tanpa penilaian, dan dengan sikap menerima. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu menyadari emosi dan pikiran

⁵ Ardhi Wirasatriaji, "Pengaruh Mindfulness terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Regulasi Diri Sebagai Mediator pada Pengurus Organisasi Mahasiswa Intra Fakultas Psikologi UIN Malang" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024).

⁶ Achaddiana Islamiyah, Mei Sismawati, and Dian Veronika Sakti Kaaloeti, "Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8, no. 1 (2020): 66–74.

⁷ Shofa Dzakiah and Pratiwi Widyasari, "Regulasi Diri sebagai Mediator Interaksi Mindfulness Dan Prokrastinasi Akademik," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 10, no. 1 (2021): 48–62.

⁸ Priska Analya, Ka Yan, and Cakrangadinata Cakrangadinata, "Pengaruh Mindfulness terhadap Performa Tugas Kognitif," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 23, no. 2 (2021).

yang muncul, serta merespons situasi secara lebih reflektif daripada reaktif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan fungsi eksekutif otak, menurunkan stres, serta meningkatkan kesadaran diri—yang semuanya merupakan komponen penting dalam regulasi diri.

Beberapa studi juga mengindikasikan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, menjaga fokus belajar, serta mengendalikan reaksi emosional dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, menarik untuk ditelusuri lebih lanjut seberapa besar kontribusi *mindfulness* dalam memengaruhi regulasi diri mahasiswa. Pemahaman ini penting tidak hanya dalam konteks pengembangan intervensi psikologis di lingkungan pendidikan tinggi, tetapi juga dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Manfaat *mindfulness* mencakup pengurangan perhatian terhadap pengalaman masa lalu atau masa depan, serta peningkatan fokus pada momen yang ada saat ini. Dengan mempromosikan keterlibatan yang tanpa penghakiman terhadap pengalaman saat ini, *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan cepat terhadap tuntutan lingkungan. Sebuah studi observasional menunjukkan bahwa disposisi *mindfulness* berhubungan dengan kecenderungan untuk secara aktif terlibat dengan pengalaman yang sedang berlangsung dan menggunakan strategi regulasi yang fokus pada masalah. Berdasarkan pemahaman tentang regulasi diri, peneliti tertarik untuk mengangkat topik ini sebagai fokus penelitian dalam skripsi yang berjudul "PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP REGULASI DIRI MAHASISWA BKI UIN SMH BANTEN."

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, dapat diketahui identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kesulitan dalam regulasi diri, seperti mengatur emosi, perhatian, dan perilaku, dapat mengganggu proses adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan perguruan tinggi dan berdampak negatif pada pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis.
2. Di dalam kelas, mahasiswa sering tidak hadir secara penuh secara mental karena distraksi internal (kecemasan, kekhawatiran) maupun eksternal (gadget, lingkungan), yang menghambat fokus dan keterlibatan dalam pembelajaran.
3. Mahasiswa tahun pertama masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi.
4. Banyak mahasiswa belum mampu menghadirkan perhatian secara penuh selama proses pembelajaran di kelas akibat adanya distraksi internal, seperti kecemasan akademik, tekanan emosional, dan pikiran yang berlebihan.

C. Batasan masalah

Dalam penelitian ini, regulasi diri yang dikaji dibatasi pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, perhatian, dan perilaku yang berkaitan secara langsung dengan proses adaptasi akademik dan keterlibatan dalam pembelajaran di

kelas. Penelitian ini tidak mencakup aspek regulasi diri dalam konteks non-akademik, seperti kehidupan sosial maupun pribadi. Penelitian ini juga tidak membahas secara rinci bentuk-bentuk distraksi internal dan eksternal secara terpisah, melainkan memfokuskan kajian pada peran mindfulness sebagai variabel psikologis yang berfungsi sebagai pelindung (protective factor) terhadap gangguan atensi dalam proses pembelajaran, serta kemampuannya dalam membantu mahasiswa untuk hadir secara sadar dan utuh selama berada di lingkungan kelas. Subjek dalam penelitian ini dibatasi pada mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya mahasiswa Angkatan 2023 yang sedang berada dalam masa transisi awal dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah kajian ilmiah mengenai hubungan antara mindfulness dan regulasi diri mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian tidak mencakup pengembangan maupun implementasi program pelatihan mindfulness, tetapi terbatas pada pengukuran disposisi *Mindfulness* yang dimiliki secara alami oleh individu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang dan batasan masalah yang ada, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat mindfulness mahasiswa BKI angkatan 2023?
2. Bagaimana tingkat Regulasi Diri mahasiswa BKI angkatan 2023?
3. Apakah terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap regulasi diri mahasiswa BKI tahun 2023?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *Mindfulness* mahasiswa BKI angkatan 2023.
2. Untuk mengetahui tingkat Regulasi Diri mahasiswa BKI angkatan 2023.
3. Untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* terhadap regulasi diri mahasiswa BKI tahun 2023

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan terkait masalah yang diteliti, yakni pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi diri mahasiswa BKI Angkatan 2023, penelitian ini dapat diharapkan bermanfaat dalam memberikan ilmu pegeahuan pada mahasiswa BKI.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dosen dan Tenaga Pendidik

Penelitian ini juga memberikan manfaat praktis yang penting bagi dosen dan tenaga pendidik, terutama dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa yang sedang berada dalam masa transisi akademik.

Dosen tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator pembelajaran yang dituntut untuk menciptakan lingkungan

belajar yang mendukung keterlibatan penuh mahasiswa secara kognitif, afektif, dan perilaku. Oleh karena itu, pemahaman tentang mindfulness dan regulasi diri menjadi aspek penting yang dapat menunjang efektivitas peran pendidik di dalam kelas.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis yang signifikan bagi mahasiswa, khususnya dalam upaya pengembangan diri dan adaptasi terhadap tantangan kehidupan akademik di perguruan tinggi. Hasil penelitian mengenai pengaruh mindfulness terhadap regulasi diri dapat menjadi bahan refleksi sekaligus motivasi bagi mahasiswa untuk lebih mengenal dan memahami pentingnya kemampuan mengelola diri secara efektif dalam lingkungan pendidikan tinggi.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis yang bermakna bagi peneliti lain, khususnya yang tertarik dalam kajian psikologi pendidikan, psikologi klinis, dan bimbingan konseling. Fokus penelitian ini yang mengangkat hubungan antara mindfulness dan regulasi diri mahasiswa memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan studi lanjutan dalam bidang psikologi positif, khususnya yang berorientasi pada pemberdayaan sumber daya internal individu.

G. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berfungsi sebagai referensi untuk penelitian yang akan dilakukan di masa mendatang, dan hasilnya dapat digunakan sebagai perbandingan. Penelitian yang sudah ada menjadi dasar bagi penelitian saat ini. Beberapa studi sebelumnya mencakup :

1. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nandasari, pada skripsinya yang berjudul: “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Regulation* Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan Skripsi”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara mindfulness terhadap *self regulation*, dengan kontribusi sebesar 44,2%. Semakin tinggi tingkat *mindfulness*, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi diri mahasiswa. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti pengaruh mindfulness terhadap regulasi diri mahasiswa. Keduanya menggunakan pendekatan kuantitatif dan analisis regresi dalam pengolahan data. Selain itu, kedua penelitian juga menggunakan sampel mahasiswa sebagai subjek penelitian.⁹

⁹ Nandasari “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Regulation* pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi”. (Universitas Negeri Jakarta, 2019)

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Nandasari terletak pada landasan teori yang digunakan dalam menjelaskan variabel penelitian. Penelitian Nandasari (2019) menggunakan teori *mindfulness* yang merujuk pada pendekatan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikemukakan oleh Jon Kabat-Zinn. Pendekatan ini menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini sebagai mekanisme utama dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri. Sementara itu, penelitian ini menggunakan landasan teori *mindfulness* yang lebih menitikberatkan pada aspek kesadaran internal dan pengelolaan diri dalam konteks pendidikan serta psikologis mahasiswa. Selain itu, penelitian ini mengaitkan konsep *mindfulness* dengan teori regulasi diri menurut Zimmerman, yang mencakup aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku dalam proses pengaturan diri.

2. Kedua Penelitian yang dilakukan oleh Zumrotun Nisak (2022) dengan judul “Peran *Mindfulness* terhadap Kebahagiaan Psikologis Remaja pada Masa Pandemi Covid-19” bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran *mindfulness* terhadap kebahagiaan psikologis remaja pada masa pandemi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 254 remaja di Kota Pekanbaru yang berusia antara 13 sampai 18 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap kebahagiaan psikologis remaja dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ dan $R = 0,257$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness*, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan psikologis yang dimiliki remaja selama masa pandemi.

Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan instrumen FFMQ dalam mengukur *mindfulness*. Selain itu, keduanya juga meneliti pengaruh *mindfulness* terhadap aspek psikologis. Namun, perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Zumrotun Nisak terletak pada landasan teori yang digunakan dalam menjelaskan variabel terikat. Penelitian Zumrotun Nisak (2022) menggunakan teori *Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Ryff, yang memandang kebahagiaan psikologis sebagai kondisi kesejahteraan individu yang ditandai oleh penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sementara itu, penelitian ini tidak menggunakan konsep kebahagiaan psikologis sebagai variabel terikat, melainkan menggunakan teori regulasi diri menurut Zimmerman, yang menekankan kemampuan individu dalam mengelola proses metakognitif, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik.

Selain itu, perbedaan teori juga terlihat pada konteks penerapan *mindfulness*. Pada penelitian Zumrotun Nisak, *mindfulness* dipahami sebagai *trait* psikologis yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional remaja pada situasi krisis pandemi. Sebaliknya, dalam penelitian ini *mindfulness* dikaji dalam konteks pendidikan tinggi sebagai sumber daya psikologis yang berperan dalam mendukung kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian sebelumnya dengan mengintegrasikan konsep *mindfulness* dalam kerangka regulasi diri dan konteks akademik mahasiswa.¹⁰

3. Ketiga Penelitian yang dilakukan oleh Rupis Rika Yanti berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan Kesabaran pada Guru Sekolah Luar Biasa” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan kesabaran pada guru SLB. Penelitian ini melibatkan 123 orang guru dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu guru untuk tetap sabar dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus. Kesabaran dalam konteks ini berkaitan dengan kemampuan menahan emosi, bersikap tenang, serta tidak mudah mengeluh selama proses mengajar.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang penulis lakukan, yaitu sama-sama meneliti variabel regulasi diri dalam konteks Pendidikan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Rupis Rika Yanti terletak pada landasan teori yang digunakan dalam menjelaskan variabel penelitian. Penelitian Rupis Rika Yanti menggunakan teori regulasi diri yang merujuk pada konsep *self-regulation* menurut Albert Bandura serta mengaitkannya dengan konsep kesabaran dalam perspektif psikologi Islam, yang memaknai kesabaran sebagai kemampuan individu dalam menahan emosi, bersikap tenang, dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan.

Sementara itu, penelitian ini menggunakan teori *mindfulness* sebagai variabel bebas, yang dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, serta mengaitkannya dengan teori regulasi diri menurut Zimmerman, yang menekankan pada aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku dalam proses pengelolaan diri. Dengan demikian, perbedaan teori antara kedua penelitian terletak pada fokus konseptual, di mana penelitian terdahulu menitikberatkan pada hubungan antara regulasi diri dan kesabaran, sedangkan penelitian ini memfokuskan kajian pada peran *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi diri mahasiswa dalam konteks pendidikan.¹¹

¹⁰ Zumrotun Nisak “Peran *Mindfulness* terhadap Kebahagiaan Psikologis Remaja pada Masa Pandemi covid- 19”(universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau,2022)

¹¹ Rapis Rika Yanti “Hubungan Regulasi Diri dengan Kesabaran pada Guru Sekolah Luar Biasa”(Universitas Islam Riau Pekanbaru 2020)

H. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan yang menjelaskan secara rinci mengenai hal yang akan diteliti, disertai dengan indikator indikator yang relevan. Penerapan ini berguna untuk merumuskan kisi-kisi angket. Agar terhindar dari kesalahan dalam penulisan variabel penelitian, penulis memberikan definisi operasional sebagai berikut:

1. Mindfulness

Mindfulness adalah kesadaran yang telah lama diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan. *Mindfulness* memiliki arti sebagai meningkatnya kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini serta penerimaan tanpa penilaian. Dalam praktik kesadaran *mindfull*, fokus perhatian seseorang akan terbuka untuk mengakui apapun yang memasuki pengalaman, dan pada saat yang sama, sikap keingintahuan yang baik akan membuat individu menyelidiki apapun yang muncul, tanpa menjadi korban penilaian otomatis. Teori yang peneliti gunakan untuk mengukur pengaruh *mindfulness* adalah dari teori Brown yang membagi aspek *mindfulness* menjadi tiga, yaitu :

1. Awareness (Kesadaran)

Kesadaran (*Awareness*) dapat diibaratkan seperti radar yang senantiasa aktif di latar belakang. Radar ini berfungsi untuk secara terus-menerus memantau berbagai hal yang terjadi, baik di dalam diri individu (seperti pikiran, emosi, dan kondisi tubuh), maupun di lingkungan luar (seperti situasi dan kondisi sekitar). Dengan adanya kesadaran ini, individu dapat mengenali dan merespons berbagai pengalaman secara lebih reflektif dan terarah.

2. Attention (Perhatian)

Perhatian (*Attention*) adalah proses ketika seseorang memfokuskan kesadarannya pada suatu stimulus atau hal tertentu, dengan memberikan tingkat kepekaan yang tinggi terhadap hal tersebut. Artinya, perhatian membantu individu untuk lebih terfokus dan peka terhadap informasi atau rangsangan yang dianggap penting, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar.

3. Openness to experience

Openness dalam konteks *Mindfulness* merujuk pada sikap terbuka dan rasa ingin tahu untuk menerima pengalaman baru. Sikap ini didukung oleh perhatian yang bersifat reseptif, sehingga individu mampu terhubung dengan, serta mengolah perasaan dan ide-ide baru dengan lebih mudah dan terbuka.¹²

2. Regulasi Diri

Regulasi diri dalam belajar didefinisikan sebagai proses aktif dan konstruktif di mana mahasiswa menetapkan tujuan belajar, memilih dan menggunakan

¹² 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, 822-848.

strategi, serta memantau dan mengevaluasi kemajuan mereka Teori yang peneliti gunakan untuk mengukur regulasi diri mahasiswa adalah dari teori Zimmerman, yang membagi aspek menjadi tiga yaitu :

1. Metakognitif

Merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menyadari proses kognitifnya sendiri, atau dengan kata lain, “berpikir tentang berpikir.” Konsep ini menekankan kesadaran seseorang terhadap cara ia memproses informasi, bagaimana ia memecahkan masalah, dan bagaimana ia mengevaluasi serta mengatur strategi berpikirnya. Metakognisi bukan sekadar mengetahui fakta atau informasi, tetapi lebih kepada kemampuan untuk mengamati, menilai, dan mengendalikan proses berpikir sendiri secara sadar.

2. Motivasi

Merupakan dorongan internal yang muncul sebagai fungsi dari kebutuhan dasar individu untuk mengontrol diri sendiri serta berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki setiap orang. Motivasi berperan penting dalam menentukan seberapa besar usaha dan konsistensi individu dalam mencapai tujuan, menghadapi tantangan, dan mengembangkan diri. Tanpa motivasi yang cukup, kemampuan dan potensi yang dimiliki seseorang sulit untuk diwujudkan secara optimal.

3. Perilaku

Perilaku dalam konteks regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri sendiri serta menyeleksi, memanfaatkan, maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Individu tidak hanya menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada, tetapi juga secara aktif memilih, menyusun, dan menciptakan keseimbangan antara lingkungan sosial dan fisik. Hal ini bertujuan agar kondisi lingkungan dapat mendukung pencapaian tujuan dan aktivitas yang dilakukan secara optimal. Dengan kemampuan ini, individu dapat mengelola interaksi dengan lingkungan sekitar secara efektif, meminimalkan gangguan, serta memaksimalkan sumber daya yang tersedia untuk mendukung aktivitasnya.

Ketiga aspek regulasi diri yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku saling berkaitan dan saling mendukung. Apabila digunakan secara tepat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi individu, ketiga aspek ini akan menunjang kemampuan pengelolaan diri secara optimal.