

## Hubungan Mindfulness dan *Student Engagement* pada Mahasiswa

Fajriyah Nurul Hidayah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[fajriyahnurulhidayah@gmail.com](mailto:fajriyahnurulhidayah@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada fenomena banyaknya mahasiswa yang tidak terlibat dalam aktivitas belajar, seperti tidak fokus dan tidak memperhatikan saat pembelajaran berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara *mindfulness* dengan *student engagement* pada mahasiswa. Adapun pendekatan yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sejumlah 150 mahasiswa dari angkatan 2018 di Universitas Negeri Yogyakarta terlibat menjadi subjek penelitian dengan mengisi skala *mindfulness* yang disusun berdasarkan konsep *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) ( $\alpha=0,727$ ) dan skala *student engagement* ( $\alpha=0,756$ ). Analisis data penelitian menggunakan teknik korelasi *product moment*. Indeks korelasi yang didapatkan sebesar 0,508 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) antara variabel *mindfulness* dan *student engagement* sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ) dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 25,8%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan *student engagement* pada mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung memiliki keterlibatan tinggi ketika belajar, begitu juga sebaliknya.

**Kata kunci:** mahasiswa, *mindfulness*, *student engagement*

### Abstract

This study is based on the phenomenon of students who do not participate in learning activities, such as not focusing and not paying attention when learning. This study aims to find out about the relationship between *mindfulness* and *student engagement*. This study uses quantitative-correlational approach. A total of 150 students from the 2018 class in Yogyakarta State University became the subject of research by filling out a *mindfulness* scale based on the *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) ( $\alpha=0.727$ ) and *student engagement* scale ( $\alpha=0.756$ ). Correlation analysis was conducted by using *product moment*. The correlation coefficient obtained is 0.508 and the determination coefficient ( $R^2$ ) is 25.8%. The result shows that the *mindfulness* is related to the *student engagement*. Students who have high *mindfulness* tend to have high *student engagement* when study, and vice versa.

**Keywords:** mindfulness, students, student engagement

### Pendahuluan

Keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas belajar dianggap penting karena dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa terkait dengan aktivitas pembelajaran. Mahasiswa yang terlibat aktif dalam aktivitas belajar cenderung menunjukkan prestasi akademik yang semakin meningkat, memiliki pengetahuan yang memadai dan dapat menyelesaikan pendidikannya sehingga dapat menghindari dan menurunkan tingkat *drop out* di sekolah

atau universitas (Hirschfield & Gasper, 2011; Miralles-Armenteros et al., 2019). Sebaliknya, ketidakterlibatan mahasiswa dalam belajar berdampak pada rendahnya prestasi akademik, menghambat kegiatan pembelajaran, bahkan dapat menyebabkan putus sekolah atau *drop out* (Fredricks et al., 2003). Maka dari itu, keterlibatan mahasiswa penting dan proses pembelajaran tidak akan berjalan dengan lancar apabila tidak adanya keterlibatan dalam belajar (Kurnaedi et al., 2020).

Fredricks et al. (2004) mengungkapkan bahwa *student engagement* adalah upaya mahasiswa dalam melibatkan dirinya untuk berpartisipasi di lingkungan belajar yang dapat diamati dari sejumlah indikator yaitu keterlibatan perilaku, keterlibatan emosional, dan keterlibatan kognitif. Keterlibatan perilaku meliputi partisipasi dalam kegiatan akademik dan sosial yang dianggap penting untuk mencapai hasil akademik yang bagus. Keterlibatan emosional tentang reaksi positif dan negatif terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam aktivitas belajar. Keterlibatan kognitif menggabungkan antara motivasi, usaha, dan strategi yang digunakan dalam aktivitas belajar. Ketiga keterlibatan tersebut bukanlah proses yang terpisah melainkan satu kesatuan yang terdapat dalam diri individu (Bond et al., 2020).

Keterlibatan diri dalam belajar bagi setiap mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat keterlibatan mahasiswa antara lain, yaitu: interaksi dari lingkungan belajar, struktur kelas, dukungan dosen, hubungan dengan teman, dan karakteristik tugas (Bond et al., 2020; Ermawati & Taufiq, 2017; Fredricks et al., 2004; Kindermann, 1993; Skinner & Belmont, 1993). Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi keterlibatan diri dalam belajar yaitu: karakteristik perkembangan mahasiswa, efikasi diri dalam hal akademik, minat dan motivasi, tujuan pribadi sebagai mahasiswa, serta *mindfulness* (Appleton et al., 2008; Chang & Chien, 2015; Dharmayana et al., 2012; Schaub, 2016; Galugu & Amriani, 2019).

Salah satu faktor internal yang dapat ditingkatkan dalam belajar yaitu *mindfulness*. Hal ini sesuai dengan penelitian Schaub (2016) yang menemukan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan keterlibatan belajar. Mahasiswa yang melakukan *mindfulness* akan lebih terlibat dalam pembelajaran

karena kesadaran yang dimiliki dapat membantunya merasa lebih nyaman (Lin, 2020; Arbi & Ambarini, 2018). Begitu pun sebaliknya, mahasiswa yang melakukan keterlibatan belajar dapat membuat mereka lebih fokus dalam pembelajaran sehingga pengetahuan akademik akan meningkat (Reeve, 2012).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap sejumlah mahasiswa aktif angkatan 2018 di Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 28 dan 30 Mei 2021, diketahui masih terdapat beberapa mahasiswa yang tidak terlibat dalam belajar. Hal ini dimanifestasikan dalam berbagai perilaku antara lain: mengantuk, bosan, tidak memperhatikan pembelajaran, sering berbicara dengan teman, dan menunda-nunda pengerjaan tugas. Akan tetapi, responden mengakui bahwa keterlibatan diri dalam belajar sangat penting untuk meningkatkan hasil akademik dan komunikasi mahasiswa dalam belajar. Upaya mahasiswa yang dapat dilakukan untuk mendorong keterlibatan diri dalam belajar yaitu dengan melakukan kegiatan pembelajaran secara *mindfulness*. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku yang berkaitan dengan pembelajaran, berusaha memperhatikan dan fokus saat perkuliahan berlangsung.

Hasil wawancara awal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Artika et al. (2021) yang membuktikan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam belajar. Mahasiswa yang mampu memperhatikan dan fokus saat perkuliahan berlangsung dapat terlibat penuh saat belajar. Sebaliknya, mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas belajarnya juga meningkat *mindfulness*-nya. Hal ini menjadikan mahasiswa tersebut dapat belajar secara efisien, mampu menghadapi tantangan akademik dan meningkatkan hasil akademik.

*Mindfulness* merupakan keadaan sadar pada diri individu, baik secara mental atau lainnya yang berfokus pada hal yang terjadi saat ini, tidak berpikir dan terfokus pada masa lampau maupun masa depan (Baer et al., 2008). Menurut Baer et al. (2006), individu dapat dikatakan *mindfulness* apabila dirinya mampu mengamati dan menyadari pengalaman yang sedang dialami, mampu mendeskripsikan pengalaman dengan kata-kata, terlibat secara penuh pada setiap aktivitas yang sedang dilakukan, dapat menerima sesuatu tanpa memberikan kritik dan penilaian, dan individu yang cenderung fokus terhadap aktivitas yang sedang berlangsung. Mahasiswa yang melakukan kegiatan dengan kesadaran penuh cenderung memiliki emosi yang positif dan optimis untuk mencapai tujuannya sehingga dapat memberikan respon yang baik dan meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas belajar (Arbi & Ambarini, 2018; Kurnaedi et al., 2020). Sebaliknya, mahasiswa yang menolak kehadiran pikiran, emosi, maupun persepsi tentang objek yang ada disebut sebagai *mindlessness* (Brown & Ryan, 2003). Keadaan tersebut menyebabkan seseorang mengalami kurangnya kesadaran dalam aktivitas yang sedang dilakukan serta tidak bisa merasakan kepuasan dan kehadiran saat melakukan aktivitas tersebut.

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan tentang pentingnya peran *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Fourianalistyawati (2017) yang menemukan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian yang dilakukan Lin dan Mai (2016) juga menemukan bahwa kelompok eksperimen yang menerima intervensi *mindfulness* memiliki prestasi akademik yang baik. Hal ini juga dapat diartikan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan efisiensi belajar. Sejalan dengan penelitian Lin dan Mai (2016), penelitian Kurnaedi et al. (2020) menemukan bahwa *mindfulness* mampu

meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut diketahui bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam belajar. Menurut Baer et al. (2006) dan Willits (2015), mahasiswa yang memiliki kesadaran dan memperhatikan saat pembelajaran berlangsung dapat membantu individu untuk fokus terhadap hal yang sedang dilakukan, meningkatkan keterlibatan belajar dan meningkatkan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan keterlibatan perilaku dalam belajar yang dapat meningkatkan perilaku positif dan mencapai hasil akademik yang baik (Fredricks et al., 2004).

Selain dapat meningkatkan keterlibatan perilaku dalam belajar, *mindfulness* juga dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan keterlibatan kognitif dalam belajar. Hal tersebut ditunjukkan oleh mahasiswa yang memiliki kesadaran penuh saat pembelajaran berlangsung, berpartisipasi aktif dan memberikan reaksi positif di setiap pembelajaran, serta mampu memberikan penjelasan saat berdiskusi. Selain itu, mahasiswa yang mampu menerima keadaan tanpa mengkritik cenderung lebih mudah beradaptasi sehingga reaksi emosi yang ditampilkan cenderung positif dan tidak menunjukkan emosi yang negatif (Brown & Ryan, 2003). Reaksi yang dimunculkan mahasiswa terhadap dosen, teman, maupun tugas akademik seperti merasa bahagia, memiliki minat dan bermotivasi merupakan bentuk keterlibatan mahasiswa dalam belajar secara emosional (Fredricks et al., 2004).

Keterlibatan secara kognitif pada mahasiswa terkait dengan pemahaman, tujuan belajar dan strategi belajar dapat ditingkatkan dengan melakukan *mindfulness*. Hal ini dilakukan mahasiswa dengan melakukan segala aktivitas dalam keadaan

sadar dan fokus untuk memaksimalkan tujuan yang akan dicapai (Puspita & Suhadianto, 2021). Begitu pun sebaliknya, mahasiswa yang mampu menerlibatkan dirinya baik secara perilaku, emosional, maupun kognitif juga dapat meningkatkan *mindfulness* dan memiliki kesadaran penuh saat kegiatan belajar sehingga pemahaman tentang akademik juga dapat meningkat (Reeve, 2012).

Dari paparan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kinerja akademik sehingga efisiensi belajarnya meningkat dan *student engagement* (keterlibatan mahasiswa) dalam aktivitas belajar juga dapat meningkat. Sebaliknya, mahasiswa yang melakukan keterlibatan dalam belajar dapat membantu mahasiswa untuk fokus sehingga memiliki kesadaran yang penuh, dapat berinteraksi secara langsung selama kegiatan pembelajaran sehingga meningkatkan pengetahuan dan prestasi akademiknya.

Studi terdahulu membuktikan hubungan *mindfulness* dengan tingkat stres akademik, prestasi akademik dan kinerja akademik (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017; Lin & Mai, 2016; Miralles-Armenteros et al., 2019; Schaub, 2016). Akan tetapi, riset-riset tersebut baru dilakukan pada subjek siswa sekolah dasar, mahasiswa tahun pertama, dan mahasiswa akhir. Penelitian yang menghubungkan *mindfulness* dengan keterlibatan mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan *mindfulness* dengan *student engagement* pada mahasiswa penting dilakukan.

## **Metode Penelitian**

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang banyak menggunakan angka dimulai dari mengumpulkan data, menafsirkan data, dan selanjutnya diperoleh hasil dari penelitian yang

bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Siyoto & Sodik, 2015). Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan dua atau lebih fakta dan juga sifat-sifat objek yang sedang diteliti dan bertujuan untuk menguji sejauh mana suatu variabel berkaitan dengan satu atau lebih variabel lain berdasarkan hubungan statistik (Setiawati, 2017). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara *mindfulness* dan *student engagement* dalam aktivitas belajar.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 27 Juli 2021 sampai dengan 13 Agustus 2021.

### *Populasi dan sampel penelitian*

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi jenjang S1 angkatan 2018 yang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasarkan daya tampung mahasiswa aktif angkatan 2018 di Universitas Negeri Yogyakarta berjumlah 4.690 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling aksidental yang mengambil sampel dari orang atau sebagian populasi yang mudah untuk diakses dan berdasarkan ketersediaan atau keinginan subjek untuk menjadi sampel penelitian (Setiawati, 2017). Sebanyak 150 sampel dilibatkan dalam penelitian ini.

### *Teknik pengumpulan data dan instrumen*

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan bantuan *google form*. Instrumen yang digunakan yaitu skala *mindfulness* yang disusun berdasarkan konsep *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang

dikembangkan oleh Baer et al. (2006) dan skala *student engagement* disusun mengacu pada teori Fredricks et al. (2004). Instrumen ini dibuat dalam bentuk penilaian skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban. Butir-butir pernyataan disajikan dalam dua bentuk, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.

Skala *mindfulness* dan skala *student engagement* yang telah disusun dilakukan pengujian validitas isi untuk menguji ketepatan dalam menguji data yang dilakukan oleh *expert judgement*. Kemudian item tersebut diseleksi atau dilakukan revisi apabila memiliki koefisien daya beda  $r \leq 0,30$ . Apabila jumlah item yang dikatakan layak tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka diturunkan menjadi 0,20. Dalam penelitian ini, kisaran koefisien daya beda item skala *mindfulness* yaitu  $r \leq 0,20$  dan skala *student engagement* yaitu  $r \leq 0,21$ . Estimasi reliabilitas dilakukan menggunakan *alpha cronbach* dan didapatkan untuk skala *mindfulness* sebesar 0,727 dan 0,756 untuk skala *student engagement*.

#### Teknik Analisis data

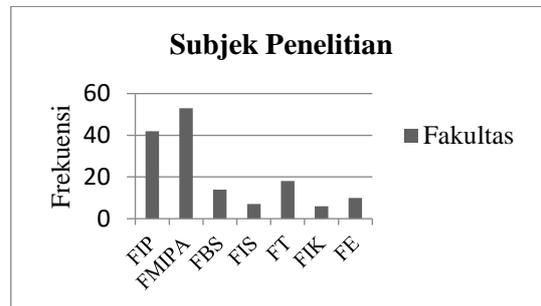
Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui kategori tingkat *mindfulness* dan keterlibatan mahasiswa dalam belajar. Kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* yang bertujuan mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel *mindfulness* dan *student engagement*. Selain itu, korelasi ini bersifat linear sehingga sebelum melakukan uji korelasi dilakukan uji normalitas dan linearitas.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hasil penelitian

Data penelitian ini diperoleh dari 150 mahasiswa aktif program studi jenjang S1 angkatan 2018 di Universitas Negeri Yogyakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala *mindfulness* dan skala *student engagement*.

Gambar 1. Deskripsi persebaran subjek penelitian.



Gambar 1 menunjukkan bahwa subjek penelitian mayoritas berasal dari Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) dengan persentase 35,3% atau 53 mahasiswa dan paling sedikit berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) sebesar 4% (6 mahasiswa).

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Variabel Mindfulness

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 84$	26	17,3%
Sedang	$70 \leq X \leq 84$	109	72,7%
Rendah	$X < 70$	15	10%
Total		150	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa dalam belajar memiliki tingkat *mindfulness* sedang dengan jumlah responden 109 mahasiswa (72,7%). Nilai tertinggi yang didapat sebesar 103 dan nilai terendah 58. Rata-rata nilai yang diperoleh adalah 77 dengan deviasi standar sebesar 7.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Variabel Student Engagement

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 84$	25	16,7%
Sedang	$66 \leq X \leq 84$	104	69,3%
Rendah	$X < 66$	21	14%
Total		150	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat keterlibatan belajar yang sedang dengan jumlah responden 104 mahasiswa (69,3%). Nilai tertinggi yang didapat sebesar 104 dan nilai terendah 53. Rata-rata nilai yang diperoleh sebesar 75 dengan deviasi standar sebesar 9.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dan uji linearitas data. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Sminov* dengan nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Hasil yang didapatkan sebesar 0,643 yang berarti bahwa kedua variabel terdistribusi dengan normal. Nilai signifikansi pada *deviation from linearity* dari uji linearitas sebesar 0,139 ( $>0,05$ ) maka hasil tersebut menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan linier yang signifikan.

Setelah mendapatkan hasil uji prasyarat, kemudian dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment*. Hasil analisis menunjukkan nilai  $r = 0,508$  ( $p < 0,001$ ). Nilai tersebut menunjukkan nilai yang positif sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara *mindfulness* dan *student engagement*.

Dengan demikian, dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa yang melakukan *mindfulness* maka keterlibatan dirinya dalam belajar akan meningkat. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* pada mahasiswa semakin rendah pula *student engagement* yang dilakukan dalam belajar. Kemudian, semakin tinggi keterlibatannya dalam belajar maka semakin tinggi *mindfulness* yang dilakukan dan semakin rendah tingkat keterlibatan mahasiswa dalam belajar maka semakin rendah pula tingkat *mindfulness* yang dilakukan mahasiswa dalam kegiatan belajar.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurnaedi et al. (2020) yang menemukan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu terlibat dalam belajar prestasi akademiknya cenderung meningkat (Miralles-Armenteros et al., 2019). Penelitian yang dilakukan Artika et al. (2021) juga membuktikan bahwa mahasiswa yang *mindfulness* dapat meningkatkan keterlibatannya dalam belajar sehingga meningkat pula efisiensi belajarnya. Begitu pun sebaliknya, mahasiswa yang terlibat dalam belajar dapat fokus selama kegiatan pembelajaran berlangsung (Reeve, 2012).

Korelasi yang didapatkan antara kedua variabel sebesar 0,508 dan nilai koefisien determinan sebesar 0,258 atau sebesar 25,8%. Hal ini berarti *mindfulness* berpengaruh pada *student engagement* hanya sebesar 25,8% dan 74,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain selain *mindfulness*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan *mindfulness* di setiap kegiatan pembelajaran tidak selalu diikuti dengan perubahan pada tingkat *student engagement* karena selain *mindfulness*, *student engagement* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor secara internal maupun faktor eksternal.

Dinamika psikologis yang terdapat dalam penelitian ini adalah proses yang menjelaskan *mindfulness* dapat berkaitan dengan *student engagement* dalam kegiatan belajar. Diketahui bahwa mahasiswa berada pada masa dewasa awal yang memiliki kematangan emosional yang baik dan memiliki tekanan dalam perkembangannya (Kuwabara et al., 2007; Nelson et al., 2014). Perkembangan karakteristik mahasiswa dalam hal akademik cenderung menghadapi tantangan belajar dan dapat menimbulkan kekhawatiran karena

mahasiswa secara umum memiliki tugas akademik yang meningkat sehingga tidak sedikit mahasiswa yang merasa stres terhadap akademik yang dapat berdampak pada kegiatan belajar seperti melakukan ketidakterlibatan diri dalam belajar. Menurut Listiyandini et al. (2018) hal yang dapat dilakukan untuk membuat karakter mahasiswa lebih baik yaitu menyadari kondisi dirinya sendiri. Mahasiswa yang mampu menyadari dirinya sebisa mungkin dapat melakukan segala aktivitas dalam keadaan sadar sehingga mahasiswa tersebut lebih paham dengan tujuan belajar, fokus untuk memaksimalkan tujuan yang akan dicapai dan lebih menerlibatkan diri dalam belajar (Puspita & Suhadianto, 2021).

Selain itu, Ager et al. (2015) serta Arbi dan Ambarini (2018) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang melakukan *mindfulness* atau melakukan kegiatan dengan kesadaran yang penuh dapat memberikan emosi positif, mengurangi pengaruh negatif dan memberikan respon yang baik untuk mengatasi stres dan mengatasi tantangan akademik yang sedang dialami mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Sejalan dengan penelitian tersebut, temuan penelitian yang dilakukan Gardner dan Grose (2015) menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan cara untuk mencegah timbulnya stres dan konflik dalam lingkup pendidikan sehingga *mindfulness* memiliki potensi untuk membuat mahasiswa merasa nyaman dalam menghadapi tekanan belajar serta lebih bahagia saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat berkaitan dengan *student engagement* ketika mahasiswa yang melakukan kegiatan dengan keadaan sadar secara penuh cenderung menyadari apa yang sedang dilakukan, merasakan kenyamanan dalam belajar sehingga dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan keterlibatan secara perilaku, emosional, dan kognitif dalam belajar. Begitu pun sebaliknya, mahasiswa yang dapat berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan

akademik, mampu memberikan reaksi yang positif seperti memiliki ketertarikan dengan belajar dan merasa bahagia saat belajar. Usaha, kemauan, dan ketekunan dalam belajar dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan *mindfulness* atau memiliki kesadaran yang penuh sehingga dapat mencapai hasil akademik yang bagus.

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan *student engagement*. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi pula tingkat *student engagement*, dan sebaliknya. *Student engagement* merupakan partisipasi mahasiswa yang cenderung bersifat positif dalam hal perilaku, emosional maupun kognitif yang dapat meningkatkan prestasi akademik dan menurunkan tingkat putus sekolah atau *drop out*. Mahasiswa yang mampu memberikan penjelasan dan mendeskripsikan sesuatu dalam keadaan tetap fokus dan sadar pada aktivitas yang dialami saat ini, dapat menerima keadaan dan membiarkannya terjadi seperti apa adanya tanpa mengkritik maka mahasiswa tersebut cenderung memiliki keterlibatan dalam belajar. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *student engagement* dalam belajar dapat meningkat dengan *mindfulness*. Keterlibatan dalam belajar juga dapat meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap aktivitas yang sedang dilakukan sehingga dapat memberikan emosi positif.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 150 mahasiswa aktif angkatan 2018 Universitas Negeri Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan *student engagement* pada mahasiswa memiliki keterkaitan yang bersifat positif. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung memiliki tingkat *student engagement* yang tinggi pula dalam belajar. Begitu pula sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki

keterlibatan diri yang tinggi dalam belajar maka *mindfulness* yang dilakukan mahasiswa juga akan meningkat. Kemudian semakin rendah *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, keterlibatannya dalam belajar juga akan rendah. Sebaliknya, apabila keterlibatan belajar mahasiswa rendah maka *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa juga cenderung rendah.

#### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diberikan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat *mindfulness* dalam aktivitas belajar termasuk dalam kategori sedang. Tingkat tersebut sebaiknya dipertahankan atau bahkan ditingkatkan karena dengan meningkatkan *mindfulness*, keterlibatan mahasiswa dalam belajar akan meningkat sehingga hasil akademik juga akan meningkat.

#### 2. Bagi universitas dan dosen

Bagi universitas dan dosen diharapkan dapat memberikan tempat yang nyaman dan memberikan dukungan yang bersifat positif seperti melakukan sosialisasi, memberi motivasi dan apresiasi guna meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas belajar. Hal tersebut dikarenakan universitas dan dosen berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa.

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan riset lanjutan dengan mengaitkan faktor-faktor lain yang memperkuat hubungan *mindfulness* dan *student engagement*.

#### Daftar Pustaka

- Ager, K., Albrecht, N. J., & Cohen, M. (2015). *Mindfulness* in schools research project: Exploring students' perspectives of *mindfulness*- What are students' perspectives of learning *mindfulness* practices at school?. *Psychology*, 6(07), 896. doi: <https://doi.org/10.4236/psych.2015.67088>
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., & Furlong, M. J. (2008). *Student engagement* with school: Critical conceptual and methodological issues of the construct. *Psychology in the Schools*, 45(5), 369–386.
- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief *Mindfulness*-Based Body Scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita profesional. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Artika, M. Y., Sunawan, S., & Awalya, A. (2021). *Mindfulness* and student engagement: The mediation effect of self esteem. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 89-98.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of *Mindfulness*. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet *mindfulness* questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>

- Bond, M., Buntins, K., Bedenlier, S., Zawacki-richter, O., & Kerres, M. (2020). Mapping research in *student engagement* and educational technology in higher education: A systematic evidence map. *International Journal of Educational Technology in Higher Education* (2020), 17(2), 1–30.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: *Mindfulness* and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Chang, D., & Chien, W. C. (2015). Determining the relationship between academic self-efficacy and *student engagement* by meta-analysis. *International Conference on Education Reform and Modern Management*, 15, 1–4.
- Dharmayana, I. W., Masrun, K. A., & Wirawan, Y. G. (2012). Keterlibatan siswa (*student engagement*) sebagai mediator kompetensi emosi dan prestasi akademik. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 76–94.
- Ermawati, S., & Taufiq, H. (2017). Penilaian autentik dan relevansinya dengan kualitas hasil pembelajaran (persepsi dosen dan mahasiswa IKIP PGRI Bojonegoro). *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 27(1), 92–103.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement potential of the concept. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P., Friedel, J., & Paris, A. (2003). Linking engagement to achievement. *Child Trends*, 1–49.
- Galugu, N. S., & Amriani, A. (2019). Motivasi berprestasi sebagai mediasi pada hubungan antara dukungan sosial dan keterlibatan siswa di sekolah. *Psycho Idea*, 17(2), 98–106.
- Gardner, P., & Grose, J. (2015). *Mindfulness* in the academy-transforming our work and ourselves ‘one moment at a time’. *Collected Essays on Learning and Teaching*, 8, 35–46.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Journal Psikogenesis*, 5(1), 52–57. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Hirschfield, P. J., & Gasper, J. (2011). The relationship between school engagement and delinquency in late childhood and early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 3–22.
- Kindermann, T. A. (1993). Natural peer groups as contexts for individual development: The case of children’s motivation in school. *Developmental Psychology*, 29(6), 970–977.
- Kurnaedi, N., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan. (2020). The effectiveness of *mindfulness* deep breathing in classical format to increase students’ academic engagement. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 29–33.
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: Disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.genhosp psych.2007.04.001>
- Lin, J. W., & Mai, L. J. (2016). Impact of *Mindfulness* meditation intervention

- on academic performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55(3), 366-375. <https://doi.org/10.1080/14703297.2016.1231617>
- Lin, Y. T. (2020). The interrelationship among psychological capital, mindful learning, and english learning engagement of university students in Taiwan. *SAGE Open*, 10(1), doi: <https://doi.org/10.1177/2158244020901603>
- Listiyandini, R. A., Fourianalistyawati, E., Akmal, S. Z. (2018). Hubungan antara trait *mindfulness* (rasa kesadaran) dengan kekuatan karakter pada mahasiswa. *Posiding Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*, 152-163. Diunduh dari [researchgate.net](https://researchgate.net) pada 11 Oktober 2021
- Miralles-Armenteros, S., Chiva-Gomez, R., Rodriguez-Sanchez, A., & Barghouti, Z. (2019). *Mindfulness* and academic performance: the role of compassion and engagement. *Innovations in Education and Teaching International*, 58(1), 1–11.
- Nelson, E. E., Lau, J. Y. F., & Jarcho, J. M. (2014). Growing pains and pleasures: How emotional learning guides development. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(2), 99–108. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.11.003>.
- Puspita, R. D., & Suhadianto. (2021). Regulasi diri belajar dan *mindfulness*: Dapatkah menjadi prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa?. *Journal of Psychological Research*, 1(1), 14–24.
- Reeve, J. (2012). Handbook of research on student engagement. *Journal of Educational Psychology*, 24(14), 149-172. doi: 10.1007/978-1-4614-2018-7\_7
- Schaub, J. L. (2016). The effects of *mindfulness* practices and activities on student attention and work engagement in a multi-age 4th to 6th grade montessori classroom. *Masters of Arts in Education Action Research Papers Education*. Diambil dari <https://sophia.stkate.edu/maed/173>
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Siyoto, S., & Sodik, Al. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: reciprocal effects of teacher behavior and *student engagement* across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571–581.
- Willits, G. (2015). *The effects of yoga practice on classroom management in an elementary school setting*. san rafael, ca: Dominican University of California. <https://scholar.dominican.edu/masters-theses/183>.