

## Peran *Mindfulness* terhadap Regulasi Diri dalam Belajar

Juber S. Tung Blegur<sup>1</sup>, Frederickson Victoranto Amseke<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Indonesia

E-mail: <sup>2\*</sup> [dedyamseke@iaknkupang.ac.id](mailto:dedyamseke@iaknkupang.ac.id),

\*Penulis korespondensi

Riwayat artikel: submit: 21 Mei 2024; revisi: 23 Juni 2024, diterima: 27 Juni 2024

### ABSTRAK

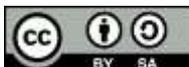
Regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan siswa untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori setiap perilakunya dalam belajar untuk mencapai suatu tujuan tertentu yaitu meraih prestasi belajar dengan melibatkan unsur fisik, kognitif/pikiran, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat. Regulasi diri dipengaruhi oleh faktor internal yaitu *mindfulness*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi diri siswa dalam belajar. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala dukungan sosial orang tua dan skala *flow* akademik. Responden penelitian ini berjumlah 59 siswa kelas XI di SMA X di Kota Kupang. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi diri dalam belajar siswa sebesar 62,6%. Hal ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka dapat meningkatkan regulasi diri siswa dalam belajar sebagai kesadaran diri siswa untuk mengatur diri untuk belajar dengan melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar dengan optimal. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran *mindfulness* dalam mendukung regulasi diri siswa, yang pada akhirnya dapat diimplementasikan dalam strategi pembelajaran untuk meningkatkan prestasi belajar secara optimal.

**Kata kunci:** Mindfulness, Regulasi Diri dalam Belajar

### ABSTRACT

Self-regulation in learning is the ability of students to plan, direct, and monitor their behavior in learning to achieve a specific goal, namely achieving academic performance by involving physical, cognitive/thought, emotional, and social elements in accordance with the values, morals, and rules prevailing in the community. Self-regulation is influenced by internal factors, namely mindfulness. The purpose of this study is to determine the effect of mindfulness on students' self-regulation in learning. This study uses a quantitative method. The data collection tools in this study were the parental social support scale and the academic flow scale. The respondents of this study were 59 eleventh-grade students at SMA X in Kupang City. The data analysis technique used was simple linear regression analysis. The results of this study prove that mindfulness has a positive and significant effect on students' self-regulation in learning by 62.6%. This suggests that the higher the mindfulness, the better the students' ability to self-regulate in learning, involving thoughts, feelings, and behavior, thereby optimally improving academic performance. The contribution of this study is to provide a deeper understanding of the role of mindfulness in supporting students' self-regulation, which can ultimately be implemented in learning strategies to improve academic performance optimally.

**Keywords:** Mindfulness, Self-Regulation in Learning



Copyright © 2024 The Author(s)

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

## PENDAHULUAN

Siswa pada sekolah menengah atas (SMA) berada pada usia enam belas tahun sampai sembilan belas tahun yang merupakan tahapan perubahan perkembangan pada usia remaja sebagai transisi dari masa kanak menuju masa dewasa yang mengalami perubahan pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial (Dethan & Amseke, 2024). Salah satu perubahan perkembangan di usia sekolah pada remaja adalah kemampuan untuk regulasi diri yang dengan baik.

Regulasi diri merupakan salah satu faktor yang diduga memiliki peran penting sebagai penunjang keberhasilan siswa dalam meraih hasil belajar yang baik demi meningkatkan prestasi belajar (Friskilia & Winata, 2018). Selain itu regulasi diri dalam belajar juga merupakan kemampuan individu yang aktif secara metakognitif yang mempunyai dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar sehingga mencapai tujuan yang ingin di capai (Anselmus & Parikaes, 2018). Dengan demikian, berdasarkan dua pandangan di atas, maka peneliti dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar ialah suatu proses dimana siswa mengatur diri dalam pembelajaran seperti membuat jadwal belajar, memberikan pertanyaan kepada guru saat jam belajar, pergi kesekolah selalu tepat waktu.

Regulasi diri sangat berperan penting dalam mencapai tujuan belajar siswa khususnya pada pelajaran-pelajaran yang tergolong sulit dan membutuhkan suatu kemampuan untuk mengatur diri dalam pembelajaran demi meningkatkan prestasi belajar siswa (Hidayat, 2013). Regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, serta regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan fikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginkan (Winata, 2018).

Hasil penelitian Djajadi (2023) menemukan bahwa adanya peran *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 37.0% pada 169 siswa yang berusia antara 12-18 tahun di Jakarta Utara (SLTP dan SLTA). Selain itu, penelitian Sekardita (2022) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan terapi *mindfulness* terhadap regulasi diri remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center. Regulasi diri berkaitan dengan kesadaran. Kesadaran saat ini dan penerimaan yang tidak menghakimi juga dikembangkan oleh *mindfulness* yang mendorong keterbukaan dan kepekaan terhadap perubahan kecil dalam pengaruh yang dapat mengaktifkan pengaturan diri. Selain itu, penelitian (Penilaian et al., 2013) menemukan bahwa regulasi diri dalam belajar meliputi penetapan tujuan belajar, memfokuskan perhatian dan konsentrasi, menggunakan strategi yang efektif, mengingat informasi secara efektif, menciptakan lingkungan belajar yang produktif, menggunakan sumber daya secara efektif, mengatur waktu secara efektif, mencari bantuan jika dibutuhkan, mempertahankan keyakinan positif tentang kemampuan diri dan nilai dari proses belajar yang dilakukan, mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi belajar dan mengantisipasinya, serta pengalaman dan kepuasan yang diperoleh individu setelah berusaha mencapai tujuan pelajaran yang optimal.

(Penilaian et al., 2013) mengemukakan pendapat bahwa faktor pendukung regulasi diri dalam belajar siswa yaitu, faktor eksternal seperti guru, teman sebaya dan orang-orang di sekitarnya yang memberikan aturan serta jalan keluar sehingga siswa dapat mengatur diri dalam pembelajaran guna meningkatkan prestasi belajar. Faktor internal seperti orang tua, kaka adik, serta keluarga yang terus memberikan motivasi dan membimbing bagi siswa guna ia bisa menyadarkan diri dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu dan juga pendapat ahli, maka salah satu faktor pendukung dari regulasi diri dalam belajar siswa adalah *mindfulness*. *Mindfulness* penting bagi siswa sehingga siswa mampu menyadarkan diri dalam meningkatkan kesadaran diri dalam

pembelajaran. Pentingnya *mindfulness* adalah kemampuan melatih diri siswa untuk menjadi lebih sadar di dalam pikiran, perasaan serta mengelolanya dengan cara yang positif seperti mengerjakan tugas sendiri tanpa bantuan orang lain. Dalam suatu kesempatan Kabat-Zinn mengartikan *mindfulness* sebagai kemampuan guna memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan juga penerimaan diri. Sedangkan Germer menjelaskan *mindfulness* sebagai kesadaran akan pengalaman pada saat ini dengan disertai pengalaman atas kesadaran (Istiqomah, 2020).

Regulasi diri dalam belajar siswa secara independen memediasi hubungan antara *mindfulness* dan pengaruh positif. Adapun regulasi diri dapat berfungsi secara eksekutif. Fungsi eksekutif merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan. Namun baik fungsi eksekutif dan regulasi diri dalam belajar siswa secara independen memediasi hubungan antara *mindfulness* dan pengaruh negatifnya. Aspek *mindfulness* bertindak dalam menggambarkan kesadaran diri sehingga mampu mengatur diri dalam pembelajaran siswa di sekolah untuk meningkatkan prestasi belajar (Hasanah, 2020).

Sudarmono et al., (2017) mengemukakan bahwa kesadaran diri yaitu perhatian terus menerus terhadap keadaan batin seseorang keadaan refleksi diri dalam pikiran, mengamati, dan menggali sesuatu yang mau ia inginkan. Penelitian Puspita dan Suhadianto (2021) menemukan hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri belajar dengan prokrastinasi akademik ( $p = -0,774/\text{Sig. } 0,000$ ); 2) terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik ( $p = -0,501, \text{Sig. } 0,000$ ). Hasil penelitian menyimpulkan terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap performa tugas kognitif pada mahasiswa dimana mahasiswa dapat lebih cepat dan meminimalisir kesalahan dalam pengerjaan tugas kartu original, netral, dan negatif, ( $p < 0,05$ ) yang disajikan dalam Stroop Task Test (Analya, Yan & Cakrangadnat, 2021).

Dari hasil observasi dan wawancara kepada beberapa siswa di kelas XI di SMA Negeri X di Kupang ditemukan adanya fenomena masalah dalam pembelajaran seperti siswa belum mampu mengatur diri untuk belajar, siswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar di kelas sehingga kurang memahami tugas yang diberikan oleh guru, sering tidak hadir di kelas, bolos, siswa juga belum memiliki jadwal belajar yang tetap, lebih mementingkan bermain dengan teman dari pada belajar dan melupakan tugas yang di berikan dari guru serta menunda-nunda untuk mengumpulkan tugas. Dari uraian fenomena diatas, maka perlu meneliti pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi diri siswa dalam belajar di kelas XI SMA X di Kota Kupang.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan jenis penelitian *ex-post facto*. Penelitian *ex-post facto* bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar siswa. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 59 siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu *mindfulness* dan variabel terikat (Y) adalah regulasi diri dalam belajar siswa. *Mindfulness* adalah keadaan penuh perhatian dan sadar mau mengembangkan diri seperti mengerjakan tugas tepat waktu, pergi ke sekolah tepat waktu dan mengikuti aturan sekolah, sehingga siswa mampu mendorong diri dalam pembelajaran dan bisa meningkatkan motivasi belajar. Regulasi diri dalam belajar merupakan suatu proses dimana siswa aktif dalam kelas maupun diluar kelas seperti mengajukan pertanyaan kepada guru, rajin mengerjakan tugas dan selalu menjawab pertanyaan dari guru. Adapun membantu orang tua dalam mengerjakan pekerjaan rumah, seperti menyapu, mencuci dan pekerjaan lain dan mengatur waktu dengan membuat jadwal belajar sehingga siswa dapat meningkatkan prestasi belajar.

Skala mindfulness menggunakan instrument yang bernama *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang disusun oleh Baer, dkk (2006). *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dapat dipandang sebagai sesuatu yang *multidimensional*. Terdapat 5 dimensi dari *trait mindfulness* yang biasa diukur dalam skala FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*), yaitu: 1) *observing* atau mengamati serta memberi perhatian pada berbagai stimulus yang di sekitarnya; 2) *describing*, yaitu mampu mengungkapkan berbagai fenomena internal maupun eksternal dengan kata yang tepat; 3) *acting with awareness*, atau terlibat secara penuh dalam situasi saat ini tanpa membagi atensi dengan lainnya, 4) *acceptance without judgement* atau *non-judging*, yaitu menerima segala perasaan atau pikiran yang terjadi tanpa memberi penilaian, dan 5) *non-reactivity*, yaitu berusaha menerima, memahami, dan merasakan sepenuhnya dahulu mengenai apa yang terjadi sebelum kemudian melakukan tindakan tertentu yang memiliki 45 item terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,861.

Skala regulasi diri dalam belajar menggunakan instrumen *Short Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang disusun oleh (Penilaian et al., 2013) yang meliputi tiga aspek regulasi diri dalam belajar siswa yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku memiliki 45 item terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,840. Teknik analisis data adalah analisis regresi linear sederhana dengan metode analisis deskriptif. Data diolah menggunakan program statistic SPSS 22.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi statistik data *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar siswa dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Kategori  
*Mindfulness***

Kategori	Range	N	%
Tinggi	165 – 156	12	20,34%
Sedang	155 – 146	38	64,41%
Rendah	145-136	9	15,25%
<b>Total</b>		<b>59</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menunjukkan penyebaran skor *mindfulness* berdasarkan penilaian siswa dapat diperoleh skor tinggi sebesar 20,34% (12 siswa), skor sedang sebesar 64,41% (38 siswa), dan kategori rendah sebesar 15,25% (9 siswa). Perbedaan skor *mindfulness* sebagai respon penilaian siswa sebagai remaja untuk memberikan perhatian dan sadar mau mengembangkan diri seperti mengerjakan tugas tepat waktu, pergi kesekolah tepat waktu dan mengikuti aturan sekolah, sehingga siswa mampu mendorong diri dalam pembelajaran dan bisa meningkatkan motivasi belajar dan meraih prestasi belajar dengan baik. Sudarmono dan Kurniawati (2017) menuliskan *mindfulness* ialah kesadaran saat ini dan penerimaan yang tidak menghakimi yang mendorong keterbukaan dan kepekaan terhadap perubahan kecil dalam pengaruh, yang dapat mengaktifkan pengaturan diri dalam belajar.

**Tabel 2. Hasil Kategori Regulasi Diri dalam Belajar**

Kategori	Range	N	%
Tinggi	158 – 149	8	13,56%
Sedang	148 – 139	43	72,88%
Rendah	145-136	8	13,56%
<b>Total</b>		<b>59</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 menunjukkan penyebaran skor regulasi diri dalam belajar berdasarkan penilaian siswa. Diperoleh skor tinggi sebesar 13,56% (8 siswa), skor sedang sebesar 72,88% (43 siswa) dan kategori rendah sebesar 13,56% (8 siswa). Perbedaan skor regulasi diri dalam belajar sebagai respon penilaian siswa sebagai remaja untuk memiliki regulasi diri dalam belajar melalui kegiatan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik dengan penuh konsentrasi, perhatian dan belajar yang penuh menyenangkan dengan memaksimalkan potensi yang miliknya untuk mencapai prestasi belajar. Hal senada diungkapkan Waskito, Loekmono dan Dwikurnaningsih (2018) bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan suatu kemampuan yang dilakukan untuk mengarahkan individu untuk mau mengatur potensi yang dimiliki dan akan mengetahui bagaimana cara menggunakan potensi tersebut untuk mencapai tujuan belajar. Hasil penelitian Tea, Anakaka dan Amseke (2020) menemukan ada hubungan positif dan signifikan dukungan sosial guru dengan regulasi diri belajar siswa di SMP bdi Kasih Bangsa Kupang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,424 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 yang artinya semakin tinggi dukungan sosial guru maka dapat meningkatkan regulasi diri belajar siswa.

**Tabel 3. Ringkasan hasil analisis regresi linear sederhana Uji Simultan F**

Hubungan	F	P	Keterangan	Kesimpulan
<i>Mindfulness</i> dengan Regulasi diri dalam Belajar	95,422	0,000	0,000 < 0,05	Hipotesis diterima

**Tabel 4. Ringkasan hasil nilai koefisien determinasi (R Square)**

Mo del	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.791 <sup>a</sup>	.626	.619	3.200

Tabel 3 dan tabel 4 menunjukkan ringkasan hasil uji hipotesis secara simultan (F) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar siswa dengan nilai p = 0,000 dan F = 95,422 dengan R Square = 0,626. Sumbangan efektif variabel *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar siswa sebesar 62,6% dan sisanya 37,4% diterangkan oleh variabel yang lain.

**Tabel 5 Hasil analisis Deskriptif Statistik Aspek *Mindfulness* siswa di SMA Negeri X di Kupang**

		Statistic				
		Aspek <i>Observing</i>	Aspek <i>Describing</i>	Aspek <i>Acting</i> <i>with Awareness</i>	Aspek <i>Acceptance</i> <i>without</i> <i>judgement/</i> <i>non judging</i>	Aspek <i>Non-</i> <i>judging of</i> <i>inner</i> <i>exeperience</i>
N	Valid	59	59	59	59	59
	Missing	0	0	0	0	0
	Mean	53.7288	19.8305	35.8305	16.1017	23.8305
	Std. Error of Mean	.39119	.29820	.34963	.29080	.30403
	Median	54.0000	20.0000	36.0000	16.0000	24.0000
	Mode	56.00	21.00	35.00	18.00	22.00
	Std. Deviation	3.00477	2.29055	2.68555	2.23371	2.33528
	Variance	9.029	5.247	7.212	4.989	5.454
	Range	14.00	12.00	14.00	11.00	10.00
	Minimum	46.00	12.00	28.00	9.00	18.00
	Maximum	60.00	24.00	42.00	20.00	28.00
	Sum	3170.00	1170.00	2114.00	950.00	1406.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Pembahasan

Penelitian ini membuktikan hipotesis bahwa ada pengaruh positif dan signifikan *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang dapat diterima. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dengan uji statistika F (uji signifikansi) dengan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 95.422 pada taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Jadi, *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi diri dalam belajar siswa dengan nilai *R Square* sebesar 0.626 atau 62,6%. Dengan demikian *mindfulness* dipengaruhi oleh regulasi diri dalam belajar siswa sebesar 62,6% dan sisanya 37,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini senada dengan hasil penelitian (Sekardita, 2022) dan penelitian (Farah et al., 2019) yang membuktikan peran positif dan signifikan *mindfulness* terhadap regulasi diri siswa dalam belajar.

Koefisien *mindfulness* bernilai positif yaitu sebesar 0,674 yang berarti bahwa terdapat pengaruh positif terhadap regulasi diri dalam belajar siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang. Dengan kata lain, makin tinggi *mindfulness* maka akan berdampak baik pada regulasi diri dalam belajar siswa. Sebaliknya, makin rendah *mindfulness* maka makin rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang. Hal ini menggambarkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh sehingga siswa memiliki perhatian dan kesadaran penuh untuk mengembangkan diri seperti mengerjakan tugas tepat waktu, pergi ke sekolah tepat waktu dan mengikuti aturan sekolah, sehingga siswa mampu mendorong diri dalam pembelajaran yang berdampak pada peningkatan regulasi diri dalam belajar.

Hasana, (2020) mengemukakan bahwa *mindfulness* bertindak dengan menggambarkan kesadaran sehingga mampu mengatur diri dalam pembelajaran siswa di sekolah dengan demikian untuk meningkatkan prestasi belajar. *Mindfulness* merupakan keadaan dimana individu mampu menyadari kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, mampu menyadari minat yang dimiliki sehingga dapat tersalurkan secara tepat. Kesadaran diri dan mengenal diri mengantarkan pada tahap-tahap hidup yang berkualitas, tidak saja dalam bergaul dan berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga untuk mengarahkan dan mengembangkan diri, membantu perencanaan pendidikan, memecahkan permasalahan pribadi sosial secara realistis, beradaptasi dengan perubahan-perubahan dalam kehidupan. Lestari (2020)

mengungkapkan bahwa *mindfulness* adalah kemampuan seseorang untuk menolak perasaan tertutup sehingga mau membuka diri dan mampu sadar dalam menerima diri yang dirasakan, dipikirkan dan dilakukan oleh dirinya serta mampu menemukan pengalaman-pengalaman baru seperti mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas tepat waktu dan selalu mengikuti aturan di sekolah hal ini dapat mengembangkan kemampuan dalam diri demi meraih masa depan yang akan datang. (Tirto & Kahija, 2015)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 5 menguraikan lima aspek-aspek *mindfulness* yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *acceptance without* atau *non-reactivity judgement* dan *non-judging of inner experience*. Hasil analisis deskriptif dapat dirincikan pada aspek *observing* pada nilai *mean* sebesar 53,7288 artinya *observing* diterima termasuk dalam kategori tertinggi. Dalam aspek ini diwujudkan dalam kesadaran terhadap Tuhan, yang berkaitan dengan sejumlah ajaran agama yang harus dipercayai, menerima hal-hal yang bersifat dogmatis dalam agama misalnya menerima Tuhan sebagai Juruselamat. Sebelum siswa mengerjakan tugas dan diawali dengan doa Tuhan selalu memberikan akal budi, pengetahuan untuk siswa memudahkan mengerjakan tugas. Siswa yang sedang mengerjakan tugas yang menerima *mindfulness* yang tinggi dalam aspek *observing* menyatakan bahwa *mindfulness* sebagai pengamatan diri dan kemampuan untuk mendorong mengatasi kesulitan dalam mengerjakan tugas.

Adapun referensi dari sudut pandang Alkitabiah. Dalam ayat Alkitab menuliskan bahwa “sebab jika seseorang hanya mendengar firman saja dan tidak melakukan, ia adalah seumpama seorang yang sedang mengamati-mukamu yang sebenarnya didepan cermin.” (Yakobus 1.23). Aspek *observing* sangat memberikan suatu kesadaran bahwa tidak saja mendengar penjelasan dari guru atau teman-teman tetapi harus melakukan atau menjadi berkat bagi sesama. Oleh karena itu, siswa dapat mengontrol diri secara baik dan mampu menerima keadaan dirinya sehingga bisa mengerjakan tugas dan bisa menentukan atau mengetahui tujuan yang ingin dicapai. Aspek *observing* bertindak dengan menggambarkan kesadaran sehingga mampu mengatur diri dalam pembelajaran siswa di sekolah dengan demikian untuk meningkatkan prestasi belajar (Hasanah, 2020)

Nilai *mean* pada aspek *describing* 2.19,8305 yang diterima rata-rata termasuk dalam kategori tinggi. Dalam ayat Alkitab menuliskan bahwa “Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga ia telah mengaruniakan anaknya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepadanya tidak binasa melainkan beroleh hidup yang kekal. Sebab Allah mengutus anaknya ke dunia bukan untuk menghakimi dunia, melainkan menyelamatkan dia.” (Yohanes 3: 16-17). Aspek kedua *mindfulness* yaitu *describing* memiliki peran penting dalam menggambarkan bahwa setiap individu sebelum melakukan aktivitas terutama berdoa dan terus berteduh kepada Tuhan. Siswa yang menerima *mindfulness* tinggi dalam *describing* menyatakan bahwa *mindfulness* memberikan respon positif akan kemajuan siswa dalam meningkatkan prestasi belajar. Sudarmono, Apuanor dan Kurniawati, (2017) mengemukakan bahwa kesadaran diri yaitu perhatian terus menerus terhadap keadaan batin seseorang keadaan refleksi diri dalam pikiran, mengamati, dan menggali sesuatu yang mau ia inginkan.

Nilai *mean* pada aspek *acting with awareness* sebesar 35,8305, yang termasuk dalam kategori tinggi. Dalam ini meliputi *mindfulness* terhadap belajar siswa. siswa yang sedang mengerjakan tugas. Dalam Alkitab menuliskan bahwa “karena kami mempunyai pengharapan yang demikian, karena kami bertindak, aku mengatakan bukan sebagai seorang yang berkata menurut Firman Tuhan.” (2 Korintus 3:4) selanjutnya aspek ketiga *mindfulness*, *acting with awareness* sangat menyentuh sehingga penting bagi siswa dalam menyatakan bahwa *mindfulness* selalu memfasilitasi agar siswa lebih sadar dan bertindak dengan ketekunan ayat ini mengajarkan kita agar lebih mendekati diri dengan Tuhan dan terus berpegang teguh pada ajaran Firman tetap kuat dan sabar dalam belajar siswa. Hal ini dukung oleh Mudana dan Suranata, (2014) yang mengemukakan kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang bisa

memahami diri sendiri dengan setepat-tepatnya. Seseorang disebut memiliki kesadaran diri jika seseorang tersebut memahami emosi yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata.

Nilai mean pada aspek *acceptance without judgement/ non judging* sebesar 16,1017, yang diterima, siswa yang sedang mengerjakan tugas rata-rata termasuk dalam kategori rendah. Dalam ayat alkitab menuliskan bahwa “Dan aku sanggup melimpahkan segala kasih karunia kepada kamu, supaya senantiasa berkecukupan di dalam segala sesuatu dan berkelebihan didalam pelbagai kebajikan.” (2 korintus 9:8) dalam aspek ke empat *acceptance without judgement/ non judging* merupakan tindakan secara sadar harus dilakukan oleh guru, orang tua ataupun orang-orang disekitar, yang memberikan motivasi dan dukungan serta mampu mendorong sehingga siswa harus kuat dan tetap berpegang teguh pada sang pencipta dalam setiap aktivitas. siswa tetap semangat dan rasa percaya diri dalam pembelajaran (Handayani et al., 2021) menggambarkan *mindfulness* sebagai cara untuk mencari hubungan antara semua pengalaman yang sudah di alami untuk mempermudah tantangan yang dihadapi dan membentuk individu menjadi karakter yang lebih baik.

Nilai mean pada aspek *non-judging of inner experience* sebesar 23,8305, diterima rata-rata termasuk dalam kategori tinggi. Dalam ayat alkitab menuliskan bahwa “janganlah kamu menghakimi, maka kamupun tidak akan dihakimi. Dan janganlah kamu menghukum, maka kamupun tidak dihukum; ampunilah maka kamu akan diampuni.” (Lukas 6: 37). Dalam aspek ini meliputi akal budi yang dimiliki siswa untuk *mindfulness*, dengan berkomitmen seseorang dalam menerapkan ajaran agama di kehidupan sehari-hari. Siswa juga dapat membantu dan menolong sesama dalam belajar siswa. Dalam aspek *non-judging of inner experience* menyatakan bahwa *mindfulness* selalu menolong dan membantu sesama ketika siswa mengalami kendala dan mampu memecahkan masalah persoalan yang dialami oleh siswa dalam belajar.

Berdasarkan hasil deskripsi diketahui bahwa pada pengukuran *mindfulness* berdasarkan aspek-aspeknya siswa adalah aspek pertama *observing* yang tinggi dimiliki 58 orang atau 98,3% dan sedang 1 orang 1,7 % , aspek yang kedua *describing* yang rendah 1 orang responden 1,7% sedang 8 orang respondent 13,6% tinggi 50 orang responden 84,7% aspek yang ketiga yaitu *acting with awareness* yang sedang 12 orang respondent 20,3% kategori tinggi 47 orang dengan respondent 79.7%, aspek keempat yaitu adalah aspek *acceptance without judgement/ non judging* kategori sedang 10 orang atau 16,9% tinggi 49 orang atau 83,1 % dan kelima yaitu aspek *non-judging of inner experience* kategori sedang pada 11 orang atau 18.6% dan tinggi 48 orang atau 81,4%.

Dengan demikian *mindfulness* sangat penting dan dibutuhkan karena memberi rasa nyaman, memunculkan perasaan dihargai, dan dibantu merupakan *mindfulness* kategori tinggi sehingga ketika ada dalam situasi regulasi diri dalam belajar siswa. Sehingga siswa memiliki perasaan yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan akan mengarahkan segala usaha untuk dapat meningkatkan prestasi belajar. Dengan kata lain, *mindfulness* yang tinggi dapat memberikan energi positif. Namun sebaliknya, ada juga *mindfulness* yang rendah maka tidak memberikan rasa nyaman, tidak sesuai dengan kebutuhan, tidak dibantu maka *mindfulness* tersebut dalam kategori rendah, sehingga siswa mengalami regulasi diri dalam belajar siswa.

*Mindfulness* membantu menyadari hal yang bermakna dan penting dalam diri karena dalam *mindfulness* akan diajarkan kepada individu untuk memiliki pemahaman yang lebih dan mendalam terhadap kegiatan yang ditekuninya. Dengan demikian, kondisi *mindfulness* akan memfasilitasi individu untuk memilih tujuan. Sebaliknya, seseorang yang berperilaku tanpa kesadaran dan perhatian dalam melakukan kegiatan cenderung memiliki pertimbangan yang lebih terbatas atau kurang mampu menyadari tujuan yang sesuai dengan kebutuhan, nilai dan minatnya. Konsep kualitas karakter yang dapat dihubungkan dengan *mindfulness* adalah kebijaksanaan, kesadaran diri, aktualisasi diri, manajemen pribadi, observasi, refleksi,

kesadaran, kasih sayang, syukur, empati, perhatian, pertumbuhan, visi, wawasan, keseimbangan batin, kebahagiaan, kehadiran, keaslian, mendengarkan, berbagi, keterkaitan, saling ketergantungan, kesatuan, penerimaan, keindahan, sensibilitas, kesabaran, ketenangan, keseimbangan, kerohanian, eksistensialitas, kesadaran sosial, kesadaran lintas budaya (Widya, 2021). Siswa dengan *mindfulness* akan melakukan setiap aktivitasnya secara sadar, termasuk saat melakukan prokrastinasi akademik. Adanya kemampuan menyadari setiap aktivitas tersebut juga akan meningkatkan kesadaran pada individu dalam berhubungan dengan orang disekitarnya.

*Mindfulness* dalam diri siswa akan mendorong diri individu tersebut dalam mencapai tujuan yang ingin dicapainya dalam pendidikan, sehingga siswa akan memiliki arah yang jelas dalam mencapai tujuan tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan Young (dalam Istiqomah, 2020) mengatakan bahwa sesuatu dari *mindfulness* yang mempengaruhi sebuah tujuan adalah aktivitas yang relevan dengan aktivitas yang cenderung menuju pada sebuah/tujuan. Oleh karena itu siswa yang memiliki kesadaran penuh pada pendidikan akan memiliki tujuan dan target untuk menyelesaikan pendidikan dibangku perkuliahan, sehingga mahasiswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang. Tadlock-Marlo menuliskan *mindfulness* yang positif adalah kesadaran menjadi pijakan untuk perubahan (Waskito, Loekmono & Dwikurnaningsih, 2018).

Dengan adanya *mindfulness* pada diri siswa dapat mengurangi tindakan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar dan *mindfulness* akan mempengaruhi terjadinya tindakan prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dikarenakan adanya kemampuan untuk merencanakan, mengatur, mengontrol dan mengatur strategi dalam belajar yang baik akan membuat siswa lebih bertanggung jawab dan dapat mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, dengan adanya kesadaran diri membuat siswa lebih sadar akan tujuan dan fokus dalam memaksimalkan tujuan yang ingin dicapainya pada pendidikan sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang optimal.

## SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini menemukan pengaruh positif dan signifikan *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang. Diharapkan siswa memiliki kesadaran diri yang penuh untuk mengerjakan setiap tugas dan tanggung jawab untuk belajar mengerjakan setiap tugas dalam setiap mata pelajaran dan mengontrol/ waktu belajar serta memiliki strategi/ belajar yang baik dengan membuat jadwal rutin belajarnya agar mencapai target capaian dalam meraih prestasi belajar di sekolah. Selain itu, guru dan orang tua dapat mengadakan kegiatan *parenting class* sebagai wadah komunikasi efektif antara guru dengan orang tua untuk memonitor perkembangan prestasi belajar siswa dan memahami kesulitan yang dihadapi oleh siswa dalam tugas akademik dan nonakademik.

## REFERENSI

- Anselmus, Z., & Parikaes, P. (2018). *Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi*. 1(1), 82–95.
- Dethan, M. ., & Amseke, F. . (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Flow Akademik. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(1), 27–36.
- Dwita Lestari. (2020). Upaya Guru Dalam Membentuk Kemandirian. *Institut Agama Islam Negeri Bengkulu*, 1–86.
- Farah, M., Suharsono, Y., Prasetyaningrum, S., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2019). *KONSEP DIRI DENGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR*. 07(02), 171–183.

- Handayani, D., Septhiani, S., Matematika, P., & Pgri, U. I. (2021). Pengaruh Diri Terhadap Prestasi Belajar Kecerdasan Emosional Aspek Kesadaran Belajar Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 05(02), 1352–1358.
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 2(1), 18. <https://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983>
- Istiqomah, S. (2020). Hubungan antara mindfulness dan psychological well-being pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok. *Jurnal Empati*, 8(4), 127–132.
- Magister, J., Uma, P., Pardosi, N., & Atrizka, D. (2020). Kemandirian Belajar Ditinjau dari Dukungan Sosial Orangtua pada Siswa Sekolah Menengah Atas Self Regulated Learning in Terms of Parents Social Support for Senior High School's Students. 10(2), 97–103.
- Penilaian, S., Pada, P., Belajar, H., & Salatiga, N. (2013). *Economic Education Analysis Journal*. 2(1), 18–23.
- Sekardita, K. (2022). *Hubungan Terapi Mindfulness Terhadap Regulasi Diri Remaja Dengan Masalah Mental Emosional di Klinik Talenta Center*. Program Studi Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran.
- Spiritualitas, K., Jomsign, M., Studies, M., & Volume, C. (2017). *KOMPETENSI SPIRITUALITAS MAHASISWA Yuni Novitasari* 1. 45–70.
- Studi, P., & Keguruan, F. (2018). *Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 3(3), 99–107.
- Sudarmono, Apuanor, & Kurniawati, R. . (2017). Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas IX SMPN 9. In *Skripsi*.
- Winata, H. (2018). *Regulasi diri ( pengaturan diri ) sebagai determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan ( Self regulated as predictors of student achievement at vocational high school )*. 3(1), 36–43. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>