

MINDFULNESS DAN VIGOR DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS X

Mutiara Mirah Yunita dan Teguh Lesmana
Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia, Jl. Lodan Raya No. 2, Ancol Jakarta Utara

Email: mutiara.mirah@gmail.com

Abstrak

Data menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kegagalan dalam perkuliahan dan kegagalan dalam perkuliahan yang berdampak pada putus kuliah perlu dicari penyebabnya. Salah satu factor awal yang berkontribusi terhadap kegagalan dalam perkuliahan adalah nilai IPK yang rendah. Mahasiswa perlu memiliki cara untuk memiliki sikap belajar yang positif sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan IPK yang dimiliki. Peneliti ingin mencari tahu manfaat *mindfulness* dan *vigor* terhadap IPK mahasiswa, selain mencari tahu hubungan antara *mindfulness* dan *vigor*. Metode penelitian menggunakan analisis korelasi untuk menemukan bukti atas hubungan *mindfulness* dengan *vigor*, dan prestasi akademik. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 81 mahasiswa dari Universitas X. *Mindfulness* diukur dengan menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaires* (FFMQ), *vigor* diukur dengan menggunakan *Shirom-Melamed vigor measure* (SMVM) dan prestasi akademik diukur dengan IPK mahasiswa. Kedua alat ukur sudah diadaptasi, dan hasil reliabilitas sudah baik berdasarkan proses uji coba. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *vigor*. Hasil analisis lainnya juga menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *mindfulness* dan *vigor* dengan prestasi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Mindfulness*, *Vigor*, Prestasi Akademik

MINDFULNESS AND VIGOR WITH ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG COLLEGE STUDENTS IN X UNIVERSITY

Abstract

The data shows that some students have experienced failure in lectures and failures in lectures that have an impact on dropping out of college need to be found. One of the initial factors that contributed to failure in lectures was a low GPA. Students need to have a way to have a positive learning attitude so that they can contribute to improving their GPA. In this case the researcher aims to find out the benefit of mindfulness and vigor towards the student GPA, in addition to finding out the relationship between mindfulness and vigor. The method used in this study is the correlation analysis technique to find relationship evidence of mindfulness with vigor, and academic achievement. The number of samples used was 81 students from University X. Mindfulness was measured using the Five Facet Mindfulness Questionnaires (FFMQ), vigor measured using the Shirom-Melamed vigor measure (SMVM) and academic achievement was measured by student GPA. Both measuring instruments have been adapted into Indonesian, and have good reliability based on the trial process. Results of this study indicate a relationship between mindfulness and vigor. Other analysis results also show a significant relationship between mindfulness and vigor with academic achievement in students.

Keywords: *Mindfulness*, *Vigor*, *GPA*

Pendahuluan

Berdasarkan data dari kemenristekdikti (2017), ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami putus kuliah (*drop out*) di Indonesia adalah sebanyak 187.798 (4.0%) anak dari jumlah mahasiswa yang terdaftar sebanyak 4.712.843. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat hal yang perlu dikaji kembali mengenai penyebab mahasiswa mengalami kegagalan dalam perkuliahan. Salah satu contoh kasus kegagalan dalam perkuliahan terjadi di Universitas Negeri Makassar dimana sebanyak 2.434 mahasiswa angkatan 2011-2016 diberhentikan dari kuliah karena memiliki IPK di bawah 2.00 (Munsir, 2018). Menurut Nurfuadah (2015) terdapat beberapa penyebab mahasiswa mengalami masalah dengan IPK seperti kebiasaan menunda belajar, tidak menyukai materi kuliah, tidak memahami materi kuliah, dan memiliki masalah kesehatan mental. Salah satu universitas yakni Universitas X dalam program studi psikologi ditemukan terdapat beberapa mahasiswa dengan nilai IPK lebih rendah dari 2.00 dan sebanyak 8 orang mahasiswa yang merupakan angkatan 2011 telah diberhentikan (*drop out*) karena masa studi yang sudah habis. Pada mahasiswa yang diberhentikan, masalah yang nyata adalah nilai IPK yang berada di bawah 2.00 dan keengganan dari mahasiswa untuk kembali melanjutkan kuliah karena masalah nilai IPK yang rendah tersebut.

Menurut Susanti (2015), terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan nilai IPK yaitu memiliki disiplin diri, mengerjakan tugas dengan baik, belajar dengan mengulang materi perkuliahan dan senantiasa rajin masuk kuliah. Untuk kegiatan belajar, mahasiswa perlu memiliki motivasi yang konsisten. Menurut Meinarno (2019) keberhasilan kondisi belajar seorang mahasiswa amat bergantung dari diri mahasiswa. Di perguruan tinggi banyak hal yang menarik dan meningkatnya aktivitas. Dengan adanya tantangan yang harus dihadapi, mahasiswa harus menciptakan kondisi yang dapat membuatnya mampu tetap berprestasi sambil menjaga kestabilan kehidupan di dalam maupun di luar perkuliahannya. Kondisi yang diciptakan demikian merupakan kondisi yang dinamakan motivasi. Meskipun demikian motivasi tidak selalu menjadi dasar pendorong atau penggerak dalam kegiatan belajar mahasiswa.

Untuk dapat memiliki hasil yang baik atas kegiatan yang sedang dilakukan, dibutuhkan unsur *vigor* dalam diri individu dan ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian Isoard-Gauthier, Scotto-di-Luzio, Ginoux, dan Sarrazin (2018) yang menunjukkan bahwa tingkat *vigor* yang tinggi memiliki potensi untuk mendorong individu terlibat penuh dalam aktivitas kegiatan yang membutuhkan tenaga fisik moderat hingga tinggi. Menurut Shirom (2003), *Vigor* merupakan konsep yang positif, suatu pengalaman afektif yang dicirikan sebagai kekuatan fisik, energi dari emosi, dan aktivitas kognitif yang berkaitan dengan lingkungan kerja, meskipun dapat dialami di dalam domain kehidupan.

Dalam dunia pendidikan khususnya di perguruan tinggi, ada ciri yang harus dimiliki oleh mahasiswa dalam perguruan tinggi seperti harus dapat mandiri, mampu memberikan motivasi terhadap diri sendiri dan mampu memberikan dorongan terhadap diri untuk bekerja sendiri (Takwin, et al., dalam Meinarno, 2019). Kondisi ini biasanya akan sulit tercapai apabila mahasiswa belum memiliki *vigor* agar mahasiswa dapat terus memperjuangkan hasil prestasi yang maksimal dalam perkuliahannya. Selain *vigor*, factor personal yang terbukti dapat meningkatkan prestasi belajar adalah *mindfulness* (Scherer, Talley, dan Fife, 2017). Dalam penelitian lainnya (Rosentreich & Margalit, 2015) ditemukan bahwa pada mahasiswa yang sudah diberikan pelatihan *mindfulness* akan lebih memiliki daya ingat yang baik untuk membantu belajar para mahasiswa dibanding mahasiswa yang tidak mendapat pelatihan *mindfulness*. Hal ini dikarenakan dengan *mindfulness*, segala kegiatan

aktivitas belajar yang dilakukan oleh mahasiswa dilakukan dengan penuh kesadaran sehingga perhatian mahasiswa hanya terfokus pada kegiatan belajar yang sedang dilakukan.

Mindfulness dideskripsikan oleh Naik, Harris dan Fortun (2013) sebagai suatu kondisi yang memiliki tiga karakteristik kunci yakni: (1) memiliki tujuan, (2) sepenuhnya hadir, dan (3) penerimaan. Memiliki tujuan berarti ketika berada dalam kondisi *mindfulness* maka seseorang secara sengaja dan bertujuan mengarahkan perhatiannya pada satu hal dibanding mengarahkan perhatiannya ke berbagai macam hal. Sepenuhnya hadir berarti ketika dalam kondisi *mindfulness* maka seseorang hanya memfokuskan pikiran dan perhatiannya pada suatu aktivitas dan tidak terlalu memikirkan apa yang sudah terjadi ataupun yang belum terjadi. Penerimaan berarti *mindfulness* melibatkan seseorang untuk tidak memiliki penilaian terhadap apapun yang terjadi dalam kehidupannya, baik itu penilaian negatif ataupun positif, sehingga peristiwa yang terjadi hanya diterima sebagai bagian kehidupan.

Dengan menerapkan *mindfulness*, individu dapat lebih memiliki emosi yang positif, di mana emosi yang positif ini, aktifitas kognitif yang lebih terarah dimana hal ini dapat meningkatkan *vigor* dalam diri individu. Berdasarkan fenomena yang sudah dipaparkan, maka jika kondisi *mindfulness* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat meningkatkan *vigor* maka diharapkan dapat meningkatkan performa akademik pada mahasiswa dan dapat mengurangi jumlah mahasiswa yang gagal dalam perkuliahan menjadi landasan yang melatarbelakangi penelitian ini untuk dilakukan.

Tinjauan Literatur

Pengertian *Mindfulness*

Menurut Langer (1989), *mindfulness* dideskripsikan sebagai keterhubungan dan keadaan pikiran aktif yang dicapai dengan memperhatikan hal baru. "*Mindfulness* adalah memberi perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung pada diri sendiri dalam suatu cara yang memperbolehkan keterbukaan dan fleksibilitas. *Mindfulness* adalah kondisi yang sepenuhnya hadir dan sadar selama aktivitas sehari-hari yang sedang dilakukan" (Compton, 2005). Menurut Alidina (2010), *mindfulness* berarti memberi perhatian terhadap sesuatu yang hadir pada saat tertentu dengan suatu tujuan yang disertai dengan rasa terharu, keingintahuan, dan penerimaan.

Mindfulness adalah kebiasaan untuk memberi perhatian, dengan memahami fokus atensi dan arah fokus atensi tersebut diarahkan (McKenzie & Hassed, 2012). Didonna (2009) menjelaskan, *mindfulness* sebagai cara untuk mencari hubungan antara semua pengalaman yang sudah dialami untuk mempermudah tantangan yang dihadapi dan membentuk individu menjadi karakter yang lebih baik.

Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah keadaan pikiran aktif yang memperhatikan hal-hal baru dan pengalaman hidup secara terbuka dan fleksibel, serta usaha untuk mengurangi kesulitan yang dialami dan berusaha membuat manusia menjadi pribadi yang lebih baik. *Mindfulness* juga berarti kesadaran individu yang sepenuhnya hadir untuk mengetahui fokus perhatian dan arah perhatian diarahkan dalam setiap aktivitas sehari-hari yang sedang dilakukan.

Untuk lebih mendapatkan gambaran tentang *mindfulness*, sangatlah berguna untuk menggambarkan juga keadaan sebaliknya, yaitu *mindlessness*. Ketika seseorang berada dalam kondisi *mindless*, pikiran orang tersebut tidak fokus, tidak memperhatikan apa yang terjadi di sekitar diri sendiri; singkatnya, orang tersebut melamun. Kondisi melamun ini sebenarnya terkadang

berguna. Akanlah sangat sulit untuk secara aktif memproses semua informasi yang datang pada diri setiap waktu dalam satu hari. Ketika masuk dalam keadaan *mindlessness* kronis, maka seseorang akan berada dalam kondisi *automatic pilot* dan merespon sesuai kebiasaan terhadap dunianya tanpa memikirkan apa yang dilakukan atau diucapkan. Aspek lain dari *mindlessness* adalah bahwa dalam keadaan tersebut seseorang menjadi terlalu bergantung pada kategori-kategori pengalaman yang terlalu kaku dan mungkin menghambat kemampuan orang tersebut dalam memberi respon secara masuk akal. Berdasarkan eksperimen yang dilakukan Langer (1989), sumber *mindlessness* ditemukan dalam kebiasaan, *premature cognitive commitment* pada kategori-kategori yang ada, dan fokus pada tujuan masa depan daripada proses yang berlangsung (Compton, 2005).

Dimensi Mindfulness

Untuk menggambarkan *mindfulness* maka digunakan lima aspek dalam Five Facet Mindfulness Questionnaires (FFMQ). Empat aspek FFMQ berasal dari *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) yang menggambarkan bahwa kemampuan *mindfulness* terdiri atas (a) *observing/noticing/attending to sensation/perception/thoughts/feelings* (b) *describing/labelling with words* (c) *acting with awareness/automatic pilot/concentration/nondistractation*, dan (d) *accepting (or allowing) without judgment of experiece*. Aspek berikutnya yang ditemukan dalam FFMQ adalah aspek (e) *nonreactivity to inner experience* (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).

Observing/noticing/attending to sensation/perception/thoughts/feelings. Pentingnya observasi selalu ditekankan dalam menggambarkan kondisi *mindfulness*, yang berarti menyadari berbagai macam stimuli yang datang termasuk di antaranya pikiran, perasaan, sensasi yang dirasakan di tubuh dan juga kejadian di luar seperti bau dan suara dari lingkungan. Dalam aspek ini, praktisi didorong untuk memperhatikan dengan baik terhadap elemen-elemen seperti lokasi, intensitas, durasi dari sensasi, dan intonasi, volume, serta kualitas nada suatu suara (Baer, Smith, & Allen, 2004).

Describing/labelling with words. Pengertian penerapan kondisi *mindfulness* disarankan dengan mengobservasi dengan tidak memberi makna label, namun beberapa diskusi tentang *mindfulness* mengupayakan penggambaran, memberi label atau memberi perhatian terhadap fenomena dengan cara observasi yang melibatkan penerapan kata yang bermakna tertutup. Label dapat berupa kata seperti "*sadness*" dan "*thinking*," ungkapan seperti "*worrying about my job*," atau seperti "*Ah, here is anger*." Ketika pola pemikiran repetitif diobservasi, beberapa ahli menyarankan suatu perbandingan untuk pemikiran yang muncul berulang-ulang di kepala, dan praktisi didorong untuk memberi label pada pikiran tersebut, Sebagai contoh, praktisi mungkin mengatakan "*here's my 'no one appreciates me' tape*," atau "*this is my 'what a fool I am' tape*". Tipe penggambaran semacam ini dilakukan secara tidak mengadili, dan tanpa adanya analisis konseptual. Yakni, partisipan didorong untuk menahan diri dari penilaian (contoh: "*it's stupid to think this way*") dan dari spekulasi tentang asal usul pola ini. Sebaliknya, mereka diminta untuk melabel pikiran tersebut secara singkat dan melanjutkan perhatian pada keadaan saat masa kini (Baer et al., 2004).

Acting with awareness/automatic pilot/concentration/nondistractation. *Mindfulness* berarti melibatkan diri secara penuh tanpa membagi perhatian untuk fokus penuh pada satu aktivitas yang dilakukan dalam satu waktu. Dalam *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MCBT), bertindak dengan kesadaran berlawanan dengan konsep dari "*automatic pilot*" dimana perilaku terjadi tanpa kesadaran karena perhatian terfokus pada hal lain. Praktisi *mindfulness* didorong untuk mengembangkan kemampuan ini dalam rutinitas sehari-hari seperti menggosok gigi atau mencuci

piring dengan cara melibatkan diri seutuhnya dalam aktivitas yang dilakukan dan memfokuskan diri untuk melakukan satu hal dalam satu waktu (Baer et al., 2004).

Accepting (or allowing) without judgment of experience. Kondisi *mindfulness* juga dilihat sebagai kondisi yang menekankan pada penerimaan, memperbolehkan, atau menjadi tanpa mengadili atau tanpa pemberian nilai pada apapun yang dialami pada waktu saat kejadian sedang berlangsung. Cara menerima tanpa memberi makna nilai berarti mampu melakukan penahanan diri terhadap pemberian label yang bermakna evaluasi seperti baik dan buruk, benar dan salah, bermakna dan tidak bermakna; kemudian dapat memperbolehkan kenyataan untuk berlangsung sesuai apa adanya tanpa ada usaha untuk mengubah atau menghindari kenyataan tersebut. Dalam praktek klinis, *mindfulness* sering didorong ketika partisipan dihadapkan pada pengalaman yang tidak diinginkan, seperti perasaan, pikiran, dan sensasi yang tidak menyenangkan. Mengenali dan mengakui kehadiran fenomena ini dan memperbolehkan fenomena tersebut ada apa adanya tanpa langsung bergegas untuk mengubah atau menghilangkan mereka adalah penting untuk kemampuan ini. *Nonjudging* sering digabungkan dengan mengamati dan menggambarkan. Ketika dihadapkan pada pengalaman yang tidak diinginkan, partisipan didorong untuk mengamati secara hati-hati, memberi label pengalaman tidak diinginkan, dan mengizinkan pengalaman itu untuk ada tanpa penilaian atau mengkritik diri sendiri. *Nonjudging* bukan berarti menyerahkan diri sepenuhnya pasrah atau berdiam diri. Sebaliknya, *nonjudging* dipercaya untuk menangani perilaku yang bersifat impulsif, tanpa kontrol, ataupun otomatis yang sifatnya tidak baik untuk individu (Baer et al., 2004).

Nonreactivity to inner experience. *Mindfulness* juga dihubungkan dengan kecenderungan untuk mengubah pola pikiran dan perasaan agar pikiran dan perasaan tersebut tidak selalu menjadi fokus utama dalam hidup. Hal ini berarti juga membiarkan pikiran dan perasaan tersebut untuk meninggalkan diri individu agar individu tidak memfokuskan diri secara berlebihan terhadap pikiran dan perasaan yang datang tersebut. (Baer, et al., 2008).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Mindfulness*

Menurut Langer (1989) terdapat beberapa kualitas kunci dari keadaan *mindful* yaitu: (a) Pembuatan kategori baru. Keadaan *mindful* berarti tidak bergantung pada informasi lama dan senantiasa membuat kategori baru dari situasi dan konteks yang dialami. (b) Keterbukaan terhadap informasi baru. Sama halnya dengan membuat kategori baru, keadaan *mindful* juga berarti senantiasa selalu menerima informasi baru yang ditemui. (c) Kesadaran tentang adanya lebih dari satu sudut pandang. Keterbukaan tidak hanya pada informasi baru, tetapi juga pada sudut pandang yang berbeda merupakan fitur penting dari *mindfulness*. (d) Kontrol atas konteks. Dengan pembuatan kategori baru, menerima informasi baru, dan melihat lebih dari satu sudut pandang, maka seseorang dapat memiliki kontrol untuk mengubah konteks dari situasi yang dirasa sulit menjadi sesuatu yang mudah. (e) Proses sebelum hasil. *Mindfulness* adalah sebagai orientasi proses dan proses orientasi sesungguhnya juga berarti menjadi sadar bahwa setiap hasil didahului oleh proses.

Menurut Shapiro, dan Carlson (2009), terdapat 3 komponen utama dari bagaimana cara *mindfulness* bekerja yaitu: (1) *intention*, (2) *attention*, (3) *attitude* (IAA). Definisi *mindfulness* yang sering dikutip—*paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally*” (Kabat-Zinn dalam Shapiro, & Carlson, 2009)—mewujudkan tiga komponen *mindfulness* ini: (1) “*on purpose*” atau *intention*, (2) “*paying attention*” atau *attention*, (3) “*in a*

particular way" atau *attitude* (kualitas *mindfulness*). Ketika IAA secara bersama-sama diperkuat maka keadaan *mindfulness* diasumsikan dapat muncul. Melalui proses ini, *reperceiving* muncul, yang kemudian memfasilitasi pergantian dalam cara pandang. *Reperceiving* terjadi ketika secara bertujuan (I) memperhatikan (A) dengan keterbukaan dan tidak mengadili (A) membawa perubahan yang signifikan dalam cara pandang. Pergantian cara pandang ini dianggap sebagai inti dari perubahan dan transformasi yang dipengaruhi oleh latihan *mindfulness*. Diasumsikan beberapa mekanisme dapat terfasilitasi dengan pergantian pandangan ini, termasuk didalamnya: (a) *self-regulation*, (b) *values clarification*, (c) *cognitive behavioral flexibility*, dan (d) *exposure*.

Pengertian Vigor

Vigor merupakan konsep utama yang digunakan dalam konteks pekerjaan. Shirom (2003) mendefinisikan *vigor* sebagai konsep yang positif, suatu pengalaman afektif yang dicirikan sebagai kekuatan fisik, energi dari emosi, dan aktivitas kognitif yang berkaitan dengan lingkungan kerja, meskipun dapat dialami di dalam domain kehidupan. *Vigor* merupakan bentuk yang berbeda dari afek positif seperti antusiasme, kesenangan, kenyamanan dan komitmen (Russel & Steinger, 1982). Ini merupakan kombinasi dari karakteristik emosi dan mood, dan merujuk kepada tahap afeksi. Sebagai tambahan Shirom (2011) menyebut bahwa kekuatan fisik memiliki korelasi yang signifikan dengan kapasitas fisik, energi emosional yang merujuk kepada kemampuan untuk mengekspresikan empati dan simpati, serta aktifitas kognitif berfokus kepada *flow* dari proses berpikir dan *mental agility*.

Karakteristik dari lingkungan kerja seperti tugas yang signifikan, *feedback* dari supervisor, dan interaksi dengan orang lain ditemukan mempengaruhi *vigor*. Selain itu juga terdapat peran kepemimpinan, energi kepemimpinan cenderung ditujukan untuk mendorong perasaan energi antara pengikut mereka. Fredrickson (2004) membangun suatu teori *broaden-and-built* yang mengatakan bahwa emosi positif dapat mengembangkan aktifitas berpikir yang menyebabkan individu menjadi lebih aktif dan membangun sumber daya mengatasi kemunduran emosi. Shirom menggunakan *broaden-and-built* teori untuk menjelaskan bagaimana emosi yang positif memiliki korelasi dengan *vigor* dapat menjadi bermanfaat. *Vigor* juga memiliki hubungan yang positif terhadap motivasi kerja, dan menentukan usaha individu untuk menyelesaikan setiap bagian dari tugas-tugasnya (Shirom, 2007). Hal ini juga dapat memprediksikan performa kerja individu sebagai karyawan (Carmeli, Ben-Hador, Waldman & Rupp, 2009). Secara lebih *vigor* juga dapat memprediksikan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan performa akademik (Shirom, 2011).

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri atas:

- H1: *mindfulness* dapat berhubungan secara signifikan terhadap *vigor* pada mahasiswa Universitas X.
- H2: *mindfulness* dapat berhubungan secara signifikan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Universitas X.
- H3: *vigor* dapat berhubungan secara signifikan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Universitas X.

Tujuan Penelitian Dilakukan

Penelitian bertujuan untuk mencari tahu hubungan *mindfulness* dan *vigor* dengan prestasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas X.

Metode Penelitian

Partisipan Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah 81 orang mahasiswa yang berusia antara 16-25 tahun ($M = 19.99$) yang merupakan mahasiswa program studi psikologi dari salah satu Universitas di kota DKI Jakarta. Metode sampling adalah *convenience sampling technique*. Dari 81 subjek penelitian, 60 orang diantaranya (74.1%) berjenis kelamin perempuan. Peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung dengan memberikan kuesioner kepada para mahasiswa yang sedang belajar di kelas. Mahasiswa yang terlibat menjadi sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang masih mengikuti perkuliahan dan salah satu tujuan menyebarkan di kelas saat sedang belajar adalah untuk memastikan mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang masih rutin mengikuti perkuliahan.

Instrumen Penelitian

Kuesioner *mindfulness* yang digunakan dalam bentuk likert yang menghasilkan data interval yang terdiri dari skala 1-4 pernyataan masing-masing sebagai berikut: (1) sangat tidak sesuai (STS); (2) tidak sesuai (TS); (3) sesuai (S); (4) sangat sesuai (SS). Sementara untuk alat ukur *Vigor* menggunakan bentuk skala likert juga yang menghasilkan data interval yang terdiri dari skala 1-7 dengan pilihan jawaban masing-masing sebagai berikut: (1) tidak pernah (TP); (2) sangat jarang (SJ); (3) jarang (J); (4) kadang-kadang (KK); (5) sering (SR); (6) sangat sering (SS); dan (7) selalu (SL).

Mindfulness dalam penelitian ini diukur menggunakan *Five facet Mindfulness Questionnaires* (FFMQ) milik Baer et al. (2006) sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh peneliti dan kuesioner ini menggambarkan bahwa kemampuan *mindfulness* terdiri atas (a) *nonreactivity to inner experience*, (b) *observing*, (c) *acting with awareness*, dan (d) *describing*, dan (e) *accepting (or allowing) without judgment*. *Vigor* diukur dengan menggunakan *Shirom-Melamed vigor measure* (SMVM) milik Shirom (2004) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti dan alat ukur ini menggambarkan unsur *vigor* terdiri atas (a) *Physical strength*, (b) *Emotional energy*, dan (c) *Cognitive Liveliness*. Sedangkan untuk mengukur perfoma akademik dengan menggunakan IPK mahasiswa. Pengolahan data dengan menggunakan SPSS 21.

Hasil uji coba adaptasi alat ukur menggunakan 57 responden menunjukkan bahwa reliabilitas alat ukur *mindfulness* dan *vigor* yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia layak untuk digunakan. Hasil reliabilitas FFMQ dapat dilihat pada Tabel 1 dan hasil reliabilitas SMVM dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Hasil Reliabilitas FFMQ

Dimensi	Cronbach Alpha	Item
<i>Nonreactivity</i>	0.801	7
<i>Observing</i>	0.853	11
<i>Act Aware</i>	0.850	23
<i>Describing</i>	0.814	7
<i>Nonjudgment</i>	0.825	9
Total Item		57

Tabel 2. Hasil Reliabilitas SMVM

Dimensi	Cronbach Alpha	Item
<i>Physical strength</i>	0.870	5
<i>Emotional Energy</i>	0.805	4
<i>Cognitive Liveliness</i>	0.752	3
Total Item		12

Prosedur Penelitian

Sebelum penyebaran data, peneliti menguji coba terlebih dahulu alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Setelah melalui proses uji coba, kemudian peneliti baru menggunakan alat ukur yang sudah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh peneliti. Kuesioner dibagikan secara fisik kepada para mahasiswa aktif program studi psikologi Universitas X ketika dalam kegiatan belajar di kelas, setelah kegiatan belajar selesai dilakukan, maka para mahasiswa diminta partisipasinya untuk mengisi kuesioner yang diberikan peneliti. Peneliti sebelumnya terlebih dahulu meminta izin kepada pimpinan program studi psikologi Universitas X untuk menyebarkan kuesioner dan menjelaskan tujuan penelitian kepada pimpinan program studi. Setelah mendapatkan izin, peneliti baru menyebarkan kuesioner kepada para mahasiswa yang di dalamnya sudah ada informed consent untuk meminta kesediaan mahasiswa terlibat dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

Analisis Data

Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasi yang memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel. Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri atas *mindfulness*, *vigor*, dan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi dengan menggunakan program SPSS untuk mendapatkan hasil data analisis korelasi antar variable yang diuji.

Hasil Penelitian

Sebelum melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji korelasi, peneliti menguji normalitas data terlebih dahulu. Peneliti menguji normalitas data dengan one-sample KS lewat program SPSS. Hasil dari uji normalitas menunjukkan data pada variabel *mindfulness* terdistribusi normal ($p = 0.658 > 0.05$), dan data pada variabel *vigor* juga terdistribusi normal ($p = 0.712 > 0.05$). Menurut Nisfianoor (2009), bila data terdistribusi normal maka teknik analisis korelasi Pearson digunakan, sementara bila data terdistribusi tidak normal maka yang digunakan adalah teknik korelasi Spearman. Dalam data penelitian ini karena data terdistribusi normal maka yang digunakan adalah teknik korelasi Pearson.

Hasil Uji Normalitas data penelitian yang berjumlah 81 orang menunjukkan bahwa baik data *mindfulness* dan *vigor* memiliki distribusi normal karena nilai sig diatas 0.05 dengan *mindfulness* memiliki nilai sig = 0.658 dan *vigor* memiliki nilai sig = 0.712. Dengan demikian teknik analisis korelasi yang digunakan adalah korelasi Pearson untuk distribusi data normal. Berikut merupakan tabel yang merangkum gambaran *mindfulness*, *vigor*, dan IPK mahasiswa.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Variabel

Variabel	N	Min	Maks	Mean
<i>Mindfulness</i>	81	1.83	3.44	2.70
<i>Vigor</i>	81	2.00	6.56	4.48
IPK	81	1.89	3.65	3.03

Hasil analisis menunjukkan nilai *mindfulness* di tingkat tinggi karena nilai mean empirik yang lebih tinggi dari mean hipotetik yang menggunakan nilai tengah 2,5 pada skala 1-4. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kecenderungan *mindfulness* yang tinggi. Sementara nilai pada *vigor* menunjukkan berada di tingkat tinggi karena nilai mean empirik yang lebih tinggi dari mean hipotetik yang menggunakan nilai tengah 4 pada skala 1-7. Hasil ini menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki kecenderungan *vigor* yang tinggi.

Berdasarkan analisis korelasi ditemukan hubungan positif signifikan antara *mindfulness* dengan *vigor* ($p = 0.002$, $r = 0.334^{**}$). Sehingga semakin tinggi *mindfulness*, maka *vigor* yang dimiliki juga semakin tinggi, sebaliknya *mindfulness* yang semakin rendah, maka *vigor* yang dimiliki semakin rendah juga. *Mindfulness* memiliki nilai korelasi $r = 0.299$ yang berarti 29.9% *mindfulness* memiliki sumbangsih terhadap *vigor*. Pada hasil analisis korelasi selanjutnya juga ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan IPK mahasiswa ($p = 0.00$, $r = 0.593^{**}$) dan *vigor* dengan IPK mahasiswa ($p = 0.007$, $r = 0.300^{**}$), sehingga baik *mindfulness* dan *vigor* ditemukan dapat berkontribusi secara positif terhadap IPK mahasiswa. Jadi semakin tinggi *mindfulness* dan *vigor* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula IPK mahasiswa, sebaliknya semakin rendahnya *mindfulness* dan *vigor* yang dimiliki mahasiswa akan semakin rendah pula IPK mahasiswa. *Mindfulness* memiliki nilai korelasi $r = 0.593$ yang berarti 59.3% *mindfulness* memiliki sumbangsih terhadap IPK, sementara *vigor* memiliki nilai korelasi $r = 0.300$ yang berarti 30% *vigor* memiliki sumbangsih terhadap IPK.

Pembahasan

Hubungan antara *mindfulness* dengan *vigor* dalam penelitian didukung oleh hasil penelitian Dane dan Brummel (2013) yang menemukan hasil bahwa *mindfulness* terbukti dapat berhubungan positif dengan salah satu dimensi *work engagement* yakni *vigor*. Dalam penelitian Dane dan Brummel (2013) dijelaskan bahwa *mindfulness* dapat berkontribusi terhadap *vigor* karyawan ketika bekerja karena *mindfulness* membantu karyawan untuk tetap fokus dalam kegiatan bekerjanya di waktu kerja tanpa memikirkan hal lain selain pekerjaan yang dilakukan. Fokus terhadap kegiatan yang dikerjakan ini, kemudian dapat meningkatkan semangat (*vigor*) baik secara fisik, kognitif dan emosional dalam melakukan suatu pekerjaan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat mengindikasikan bahwa ketika mahasiswa memiliki kondisi *mindfulness* dalam kegiatan belajar di kelasnya maka mahasiswa dapat lebih memiliki semangat (*vigor*) dalam melakukan kegiatan belajarnya di kelas.

Hasil penelitian lain (Aikens et al., 2014) juga menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi dalam meningkatkan *vigor* dalam penelitian yang menggunakan desain penelitian eksperimen. Dalam penelitian tersebut (Aikens et al., 2014) dijelaskan bahwa pelatihan intervensi *mindfulness* kepada para partisipan dapat meningkatkan *vigor* dan resiliensi para karyawan yang kemudian menyebabkan

penurunan tingkat stres yang dialami oleh para karyawan. Dalam penelitian ini, *mindfulness* hanya diteliti dengan *vigor* dan tidak dilakukan penelitian hubungan dengan tingkat resiliensi maupun tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa, namun hasil hubungan yang positif antara *mindfulness* dan *vigor* sudah cukup didukung dengan hasil dan penjelasan dari penelitian sebelumnya.

Hubungan antara *mindfulness* dengan IPK dalam penelitian ini didukung penelitian dari Teodorczuk, Guse, dan Du Plessis (2016) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat memprediksi hasil tugas akhir mahasiswa dan prestasi akademik mahasiswa. Dalam penelitian Teodorczuk, Guse, dan Du Plessis (2016) dijelaskan bahwa *mindfulness* dapat berkontribusi terhadap prestasi akademik mahasiswa karena melalui *mindfulness* para mahasiswa cenderung dapat lebih melakukan kegiatan belajarnya dengan penuh pemaknaan dan menyikapi kegiatan belajar maupun ujian atau tugas kuliah sebagai suatu proses alami yang harus terjadi tanpa memberikan makna apapun terhadap kegiatan yang harus dilakukan. Selain itu melalui *mindfulness*, maka mahasiswa menjadi lebih memfokuskan pikiran dan perasaannya pada kondisi kekinian tanpa mengingat pengalaman masa lalu ataupun memikirkan kesulitan yang mungkin akan dihadapi di waktu mendatang yang kemudian dapat berpengaruh terhadap nilai prestasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian lain (Lin & Mai, 2016) dengan desain penelitian eksperimen juga menunjukkan bahwa praktek latihan *mindfulness* dalam bentuk latihan meditasi terbukti dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa yang berlatih *mindfulness* dengan meditasi dibanding mahasiswa yang tidak berlatih *mindfulness*.

Hubungan antara *vigor* dengan IPK didukung oleh hasil penelitian Crumpacker (2017) yang menunjukkan nilai *vigor* yang tinggi akan ditemukan pada mahasiswa yang memiliki IPK tinggi dengan rentang antara 3.00-3.49 dan 3.49-4.00. Dalam penelitian Crumpacker (2017) dijelaskan bahwa penyebab *vigor* dapat berkontribusi positif terhadap IPK mahasiswa karena *vigor* membantu mahasiswa untuk mengatasi rasa frustrasi ataupun jenuh yang mungkin dialami ketika dalam proses belajar. Lebih lanjut, dengan adanya *vigor* maka mahasiswa dapat lebih bertahan lama dalam proses belajarnya. Hasil penelitian lain (Cacuso-Holgado, et al., 2013) juga mendukung *vigor* berkontribusi terhadap IPK dan dalam penelitian tersebut meski yang diteliti adalah *academic engagement*, namun salah satu dimensi *academic engagement*, yakni *vigor* terbukti berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap peningkatan IPK pada mahasiswa di bidang ilmu kesehatan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan *mindfulness* dapat berhubungan signifikan dengan *vigor*, dan *mindfulness* dapat berhubungan signifikan dengan IPK mahasiswa. *Mindfulness* merupakan kualitas positif dalam diri individu yang mendorong individu untuk fokus dan penuh perhatian dalam segala aktivitas yang dilakukan, sehingga kondisi ini kemudian akan menimbulkan semangat (*vigor*) dalam diri individu saat beraktivitas ketika aktivitas tersebut dilakukan dengan penuh kesadaran dan fokus (*mindfulness*). Selain itu, baik *mindfulness* dan *vigor* juga terbukti dalam meningkatkan IPK mahasiswa karena kedua variabel saling bersinergi dalam memfokuskan kegiatan belajar yang dilakukan oleh mahasiswa.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah meneliti faktor lain selain faktor yang dibahas di penelitian ini yang mungkin dapat berkontribusi pada prestasi akademik mahasiswa. Saran untuk mahasiswa adalah agar dapat mempertahankan semangat (*vigor*) dan fokus (*mindfulness*) dalam

kegiatan belajarnya agar dapat meningkatkan IPK yang dimiliki. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk terhindar dari kegagalan dalam menyelesaikan kuliahnya sehingga mahasiswa tidak akan mengalami kesulitan dalam menjalani kegiatan belajarnya. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *mindfulness* adalah dengan melakukan latihan relaksasi ataupun meditasi pernapasan sebelum kegiatan belajar dimulai sehingga kegiatan belajar yang akan dilakukan dapat dilakukan dengan penuh fokus dan kesadaran.

Daftar Pustaka

- Aikens, K. A., Astin, J., Pelletier, K. R., Levanovich, K., Baase, C. M., Park, Y. Y., & Bodnar, C. M. (2014). Mindfulness goes to work: Impact of an online workplace intervention. *JOEM, 56(7): 721-731*. DOI: 10.1097/JOM.000000000000209
- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. England, UK: John Wiley & Sons
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the kentucky inventory of mindfulness skill. *Assessment, 11(1): 191-206*.
- 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*.
- Carmeli, A., Ben-Hador, B., Waldman, D. A., & Rupp, D. E. (2009). How leaders cultivate social capital and nurture employee vigor: Implications for job performance. *Journal of Applied Psychology, 94(6), 1553–1561*.
- Casuso-Holgado, M. J., Cuesta-Vargas, A. I., Moreno-Morales, N., Labajos-Manzanares, M. T., Barón-López, F. J., & Vega-Cuesta, M. (2013). The association between academic engagement and achievement in health sciences students. *BMC medical education, 13, 33*. doi:10.1186/1472-6920-13-33
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Wadsworth, a division of Thomson Learning Inc
- Crumpacker, Norman. (2017). *Relationship between Vigor, Demographic Variables, and Academic Performance*. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/242249806_Relationship_between_Vigor_Demographic_Variables_and_Academic_Performance
- Dane, E., & Brummel, B. J. (2013). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations, 0(0): 1-24*. DOI: 10.1177/0018726713487753
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York, NY: Springer

- Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378
- Kemenristekdikti. (2017). *Statistik pendidikan tinggi tahun 2017*. Jakarta Pusat: Pusat Data dan Informasi Iptek Dikti.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness (a merloyd lawrence book)*. Cambridge, MA: Da Capo Press
- 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.
- McKenzie, S., & Hassed, C. (2012). *Mindfulness for life*. Wollombi, NSW: Exisle
- Meinarno, E. A. (2019). Berbincang motivasi guna menghadapi kehidupan perguruan tinggi. *Buletin K-PIN*, 5(13). Diunduh dari <https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/435-berbincang-motivasi-guna-menghadapi-kehidupan-perguruan-tinggi>
- Munsir, I. (2018). *Universitas negeri Makassar do 2.434 mahasiswa dengan ipk rendah*. Diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d-3918688/universitas-negeri-makassar-do-2434-mahasiswa-dengan-ipk-rendah>
- Naik, P., Harris, V. W., & Forthun, L. F. (2013). Mindfulness: An introduction. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/261528260_Mindfulness_An_Introduction
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan statistika modern untuk ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Nurfuadah, R. N. (2015). *Penyebab dan solusi nilai kuliah jelek*. Diunduh dari <https://news.okezone.com/read/2015/10/02/65/1224653/penyebab-dan-solusi-nilai-kuliah-jelek>
- Rosenstreich, E., & Margalit, M. (2015). Loneliness, mindfulness, and academic achievements: A moderation effect among first-year college students. *The Open Psychology Journal*, 2015(8): 138-145.
- Russell, J. A., & Steiger, J. H. (1982). The structure in persons' implicit taxonomy of emotions. *Journal of Research in Personality*, 16(4), 447–469.
- Scherer, S., Talley, C. P., & Fife, J. E. (2017). How personal factors influence academic behavior and gpa in african American stem students. *Sage Open April-June 2017: 1-14*.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*,(pp.3-14). Washington, DC, US: American Psychological Association
- Shirom, A. (2007). Explaining vigor: on the antecedents and consequences of vigor as a positive affect at work. In D. L. Nelson & C. L. Cooper (Eds.), *Positive organizational behavior* (pp. 86-100). London: SAGE Publications Ltd

Shirom, A. (2003). Feeling vigorous at work? The construct of vigor and the study of positive affect in organizations. *Emotional and Physiological Processes and Positive Intervention Strategies*, 135–164.

Shirom, A. (2011). Vigor as a positive affect at work: Conceptualizing vigor, its relations with related constructs, and its antecedents and consequences. *Review of General Psychology*, 15(1): 50-64.

Susanti, A. (2015). *Tingkatkan nilai ipk dengan cara simpel*. Diunduh dari <https://news.okezone.com/read/2015/12/10/65/1264399/tingkatkan-nilai-ipk-dengan-cara-simpel>

Teodorczuk, Krysia & Guse, Tharina & Du Plessis, Graham. (2016). *Mindfulness and academic achievement in South African university students*. 10.13140/RG.2.1.3307.8169.