

Praktik Mindfulness untuk Meningkatkan Prestasi

Karina Natalia¹ Budi Utomo² Heru Suherman³

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha

Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3}

Email: karinatalia9813@gmail.com¹ budiutomo@smaratungga.ac.id²

herusuherman@smaratungga.ac.id³

Abstrak

McClelland & Wanless (2012) menekankan kemampuan individu untuk secara sadar mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya, yang melibatkan aspek emosional dan perilaku. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk menggali literatur yang ada dan merangkum pengetahuan. Pemahaman mendalam tentang interaksi antara penundaan, perhatian, dan pengaturan diri dapat memberikan landasan bagi strategi intervensi yang efektif di lingkungan pendidikan tinggi. Fokus pada pengembangan keterampilan pengaturan diri dan peningkatan kewaspadaan dapat menjadi langkah kunci dalam membantu siswa mengatasi penundaan dan mencapai kinerja akademik yang optimal.

Kata Kunci: Mindfulness, Prestasi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan periode penting dalam kehidupan mahasiswa, di mana mereka diharapkan tidak hanya menguasai materi akademis tetapi juga mengembangkan keterampilan mandiri dan aktif dalam berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tugas akademik dan ekstrakurikuler yang memerlukan manajemen waktu yang efektif. Namun, realitasnya, banyak mahasiswa menghadapi kesulitan dalam mengatasi kecenderungan menunda pekerjaan atau prokrastinasi, yang dapat berdampak negatif pada pencapaian akademis mereka. Prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda atau menangguhkan aktivitas yang berkaitan dengan aspek akademik, seperti menyelesaikan tugas, proyek, atau kegiatan akademik lainnya (McCloskey & Scielzo, 2015). Kesimpangan antara niat dan perilaku adalah ciri khas prokrastinasi, di mana individu memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas tetapi seringkali menunda pelaksanaannya hingga mendekati batas waktu pengumpulan (Park & Sperling, 2012).

Prokrastinator, meskipun menyadari dampak negatif dari penundaan, cenderung tetap melakukan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinator memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Prokrastinator cenderung identik dengan karakter impulsif, lebih memilih kegiatan yang memberikan kepuasan langsung dibandingkan dengan menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan (Rabin dkk., 2011; Rozental & Carlbring, 2014). Prokrastinator cenderung mudah teralihkan dan sulit mempertahankan fokus perhatian. Kemampuan untuk memusatkan perhatian menjadi penting agar seseorang dapat bertahan mengerjakan tugas dan menghindari kecenderungan prokrastinasi (Schutte & de Bolger, 2020). Prokrastinator seringkali dihampiri oleh pikiran yang mengganggu, seperti kekhawatiran akan kegagalan dalam tugas atau lamunan yang tidak terarah (Rebetez dkk., 2017). Pikiran ini muncul secara tidak disadari dan sulit dikendalikan, mengganggu fokus perhatian pada tugas, dan berkontribusi pada perilaku prokrastinasi (Flett dkk., 2016). Pemusatan perhatian merupakan komponen esensial pada mindfulness (Kabat-Zinn, 2013; Shapiro dkk., 2018). Mindfulness dapat membantu individu, termasuk prokrastinator, untuk meningkatkan kemampuan memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dijalani, mengurangi pengaruh pikiran yang

mengganggu, dan meningkatkan kesadaran terhadap tindakan dan keputusan yang diambil. Secara konseptual, mindfulness didefinisikan sebagai peningkatan kesadaran dan pemusatan perhatian pada kondisi "kini dan di sini" dengan tujuan dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2013). Individu dengan tingkat mindfulness yang tinggi mampu memusatkan perhatian dan menerima semua pengalaman yang terjadi tanpa memberikan penilaian baik atau buruk. Penilaian terhadap suatu situasi cenderung didasarkan pada pengalaman yang sebenarnya terjadi, bukan pada pengalaman masa lalu, dan tidak melibatkan respons otomatis yang bersifat mengejar atau menghindari secara kurang tepat (Short dkk., 2016).

Prokrastinator cenderung memiliki respons otomatis yang bersifat mengejar kesenangan dan menghindari kesulitan. Mereka mudah berpindah pada kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, menunda menyelesaikan tugas, dan menunjukkan respons mengejar-atau-menghindar yang kurang tepat (Schutte & de Bolger, 2020). Respons ini berbeda dengan karakteristik mindfulness yang mampu menahan reaksi langsung dalam menghadapi kesulitan (Ostafin dkk., 2015; Royuela-Colomer & Calvete, 2016). Regulasi diri, sebagai suatu aktivitas internal yang berfokus pada pengendalian atensi dan perilaku individu, memiliki peran sentral dalam membentuk kebiasaan dan menumbuhkan usaha yang diperlukan dalam mencapai tujuan. Dalam ranah intelektual, regulasi diri mencakup aspek-aspek kunci seperti keyakinan, pikiran, dan tindakan yang diperlukan untuk memecahkan masalah. Konsep ini membuka jendela wawasan terhadap peran fundamental regulasi diri dalam konteks kehidupan individu, terutama dalam menghadapi tuntutan intelektual. Beberapa definisi mendasar tentang regulasi diri memberikan pandangan menyeluruh terhadap kompleksitas dan multi-dimensi dari konsep ini. Fox & Riconscente (2008) menyoroti bahwa di ranah intelektual, regulasi diri muncul sebagai keterampilan untuk mengelola keyakinan, pikiran, dan tindakan sebagai tanggapan terhadap masalah yang dihadapi. McClelland & Wanless (2012) menekankan kecakapan individu dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku secara sadar, dengan melibatkan aspek emosi dan perilaku. Sejumlah penelitian telah memberikan sumbangan dalam memahami regulasi diri. Zimmerman (1989) mengidentifikasi regulasi diri sebagai keterampilan yang melibatkan penilaian, pengolahan, dan penyesuaian diri. Lee (2005) menyoroti keterkaitan regulasi diri dengan cara individu memanfaatkan respon dalam diri dan lingkungan untuk mengatur inisiasi, pemeliharaan, dan penghentian perilaku. Ludwig et al. (2016) menekankan kecakapan individu dalam mengendalikan kognisi, emosi, dan perilaku sebagai respons terhadap tuntutan internal dan eksternal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengambil pendekatan studi kepustakaan (library research) untuk mendalami literatur dan merangkum pengetahuan yang ada. Dalam konteks ini, metode analisis isi (content analysis) digunakan untuk menyusun temuan dan mendapatkan inferensi yang valid.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pendidikan tinggi menandai fase krusial dalam kehidupan mahasiswa, di mana tidak hanya penguasaan materi akademis yang diharapkan, tetapi juga pengembangan keterampilan mandiri yang mendalam. Meskipun demikian, banyak mahasiswa mengalami tantangan dalam mengelola waktu, terutama terkait kecenderungan prokrastinasi, yang dapat berdampak negatif pada pencapaian akademis mereka. Prokrastinasi akademik, didefinisikan sebagai penundaan aktivitas terkait aspek akademis, menciptakan kesenjangan antara niat dan perilaku. Para prokrastinator, meski menyadari dampak negatifnya, seringkali sulit mengendalikan diri dan cenderung memilih kepuasan instan. Mereka cenderung memiliki

tingkat kontrol diri yang rendah, menampakkan perilaku impulsif, dan sering teralihkan serta sulit mempertahankan fokus. Pemusatkan perhatian, khususnya dalam mengatasi prokrastinasi, menjadi krusial, dan hal ini terkait dengan konsep mindfulness. Mindfulness, sebagai peningkatan kesadaran pada kondisi "kini dan di sini" tanpa penilaian, dapat membantu mengurangi pengaruh pikiran mengganggu dan meningkatkan fokus pada tugas. Mindfulness mendorong individu, termasuk prokrastinator, untuk meningkatkan kemampuan memusatkan perhatian dan menyadari setiap tindakan serta keputusan yang diambil.

Di samping mindfulness, regulasi diri juga memegang peran penting dalam membentuk kebiasaan dan upaya menuju tujuan. Regulasi diri melibatkan manajemen keyakinan, pikiran, dan tindakan untuk mengatasi masalah intelektual. Beberapa definisi mendasar dan penelitian terdahulu menekankan kompleksitas regulasi diri sebagai keterampilan dalam mengelola berbagai aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Sebagai penutup, pemahaman mendalam terhadap interaksi antara prokrastinasi, mindfulness, dan regulasi diri dapat memberikan landasan untuk strategi intervensi yang efektif di lingkungan pendidikan tinggi. Fokus pada pengembangan keterampilan regulasi diri dan peningkatan mindfulness dapat menjadi langkah-langkah kunci dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi dan mencapai pencapaian akademis yang optimal.

KESIMPULAN

Mindfulness memegang peran penting dalam membentuk kebiasaan dan upaya menuju tujuan. Regulasi diri melibatkan manajemen keyakinan, pikiran, dan tindakan untuk mengatasi masalah intelektual. Beberapa definisi mendasar dan penelitian terdahulu menekankan kompleksitas regulasi diri sebagai keterampilan dalam mengelola berbagai aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Pemahaman mendalam terhadap interaksi antara prokrastinasi, mindfulness, dan regulasi diri dapat memberikan landasan untuk strategi intervensi yang efektif di lingkungan pendidikan tinggi. Fokus pada pengembangan keterampilan regulasi diri dan peningkatan mindfulness dapat menjadi langkah-langkah kunci dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi dan mencapai pencapaian akademis yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Fox, J., & Riconscente, M. (2008). Self-regulation and academic performance: Overview and implications. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 85–107). Lawrence Erlbaum Associates.
- Fox, J., & Riconscente, M. (2008). Self-regulation and academic performance: Overview and implications. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 85–107). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Hachette Books.
- Lee, K. (2005). Self-regulation and learning during middle school: Developing principles of self-regulated learning. *Cognition and Instruction*, 23(2), 209–236.
- Lee, K. (2005). Self-regulation and learning during middle school: Developing principles of self-regulated learning. *Cognition and Instruction*, 23(2), 209–236.
- Ludwig, V. U., Haindl, A., Laufs, H., & Rauch, W. A. (2016). Self-regulation and executive functioning: A multimethod, multidimensional investigation. *Personality and Individual Differences*, 101, 490–495..
- Ludwig, V. U., Haindl, A., Laufs, H., & Rauch, W. A. (2016). Self-regulation and executive functioning: A multimethod, multidimensional investigation. *Personality and Individual Differences*, 101, 490–495.

- McClelland, D. C., & Wanless, S. B. (2012). Assessing adult competence in the workplace: Adult competence evaluations and the McClelland competency assessment battery. In D. C. McClelland & R. Hoyle (Eds.), *The development of competence: Helping the learner to learn* (pp. 3–24). Springer.
- McClelland, D. C., & Wanless, S. B. (2012). Assessing adult competence in the workplace: Adult competence evaluations and the McClelland competency assessment battery. In D. C. McClelland & R. Hoyle (Eds.), *The development of competence: Helping the learner to learn* (pp. 3–24). Springer.
- McCloskey, M. S., & Scielzo, S. A. (2015). Academic procrastination. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 173–195). Academic Press.
- Ostafin, B. D., Kassman, K. T., & Wessel, J. R. (2015). Breaking the cycle of desire: Mindfulness and executive control strengthen the ability to resist learned urges. *Mindfulness*, 6(3), 638–645.
- Park, T., & Sperling, R. A. (2012). Procrastination, conscientiousness, and success in online learning: A self-regulated learning approach. *Interdisciplinary Journal of E-Learning and Learning Objects*, 8(1), 113–125.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344–357.
- Royuela-Colomer, E., & Calvete, E. (2016). Influence of trait mindfulness on the emotional response to social-evaluative threat: An experimental study. *Mindfulness*, 7(1), 11–22.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488–1502.
- Schutte, N. S., & de Bolger, J. (2020). The roles of emotion regulation, mindfulness, and proactive coping in the experience of academic stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(3), 245–259.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 97–103.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.