

Hubungan *Mindfulness* dengan *Self Regulation* pada Mahasiswa STIKes Maharani Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Ulla Kholifatul¹, Sismala Harningtyas²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani

Email: kholifatulula22@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering menghadapi berbagai tekanan akademik yang dapat memengaruhi kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dalam menyelesaikan tugas akhir. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam meningkatkan kemampuan tersebut adalah *Mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Mindfulness* dengan *self-regulation* pada mahasiswa STIKes Maharani Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang yang sedang menyusun skripsi, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Mindfulness* dengan *self-regulation* ($P\text{-value} = 0,000$; $p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,700$, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuan *self-regulation* dalam menghadapi tuntutan penyusunan skripsi. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi berbasis *Mindfulness* sebagai upaya meningkatkan regulasi diri mahasiswa. Perguruan tinggi disarankan mengembangkan program pelatihan *Mindfulness* untuk mendukung keberhasilan penyelesaian skripsi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: *Mindfulness*, *Self Care*, Kontrol Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Tingkat Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir, Penyusunan Skripsi, Maharani Health College

Abstract

Students who are completing their undergraduate thesis often experience various academic pressures that may affect their ability to regulate their thoughts, emotions, and behaviors during the completion of their final project. One factor that is presumed to enhance this ability is *Mindfulness*. This study aimed to examine the relationship between *Mindfulness* and *self-regulation* among students of STIKes Maharani Malang who were completing their undergraduate thesis. This study employed a quantitative research design with a Correlational approach. The sample consisted of 100 final-year students of STIKes Maharani Malang who were completing their undergraduate thesis, selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and the Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ). The data were analyzed using Spearman's rank Correlation test. The results revealed a significant relationship between *Mindfulness* and *self-regulation* ($P\text{-value} = 0.000$; $p < 0.05$), with a Correlation Coefficient of $r = 0.700$, indicating a strong positive Correlation. These findings suggest that higher levels of *Mindfulness* are associated with higher levels of *self-regulation* among students facing the demands of thesis completion. This study contributes to the development of *Mindfulness*-based interventions aimed at enhancing students' *self-regulation*. Higher education institutions are encouraged to implement *Mindfulness* training programs to support successful thesis completion and promote students' psychological well-being.

Keywords: *Mindfulness*, *Self-Care*, *Self-Control*, Peer Social Support, Stress Levels, Final-Year University Students, Thesis Writing, Maharani Health College

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi sering kali menghadapi tekanan akademik yang kompleks dan berlapis. Tuntutan penyelesaian tepat waktu, standar kualitas penelitian yang tinggi, serta proses bimbingan yang dinamis dapat memicu munculnya stres akademik dan kecemasan performa. Situasi ini menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola diri secara efektif agar tetap fokus pada tujuan penyelesaian tugas akhir. Dalam konteks psikologi pendidikan, kemampuan tersebut dikenal sebagai *self-regulation*, yaitu kapasitas individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku secara terarah demi mencapai target tertentu (Panadero, 2017; de Bruin dan van Gog, 2018). Regulasi diri memainkan peran penting dalam keberhasilan akademik karena berkaitan langsung dengan kemampuan perencanaan, monitoring kemajuan, evaluasi diri, serta pengendalian distraksi selama proses belajar dan penulisan ilmiah (Zimmerman dan Moylan, 2017). Ketidakmampuan dalam meregulasi diri sering kali tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik dan tingginya tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas dan memiliki kontrol diri yang lebih tinggi terhadap distraksi (Wolters dan Brady, 2020; Xu *et al.*, 2022). Selain itu, regulasi diri juga terbukti berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik karena individu mampu mengelola tekanan secara adaptif dan mempertahankan motivasi intrinsik selama proses pengerjaan tugas jangka panjang seperti skripsi (Ben-Eliyahu dan Bernacki, 2015; de la Fuente *et al.*, 2021).

Seiring berkembangnya kajian psikologi positif, konsep *Mindfulness* semakin banyak diteliti sebagai faktor yang dapat meningkatkan fungsi psikologis mahasiswa. *Mindfulness* merujuk pada kemampuan individu untuk hadir secara penuh pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian yang berlebihan terhadap pikiran maupun emosi yang muncul (Keng *et al.*, 2016; Creswell, 2017). Dalam konteks pendidikan tinggi, *Mindfulness* terbukti berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, kestabilan emosi, serta penurunan kecemasan akademik (Dvořáková *et al.*, 2017; Lin dan Mai, 2018). Mahasiswa yang memiliki tingkat *Mindfulness* lebih tinggi cenderung mampu mempertahankan perhatian dan tidak mudah terjebak dalam kekhawatiran berlebihan terkait hasil akhir.

Dalam konteks akademik, hubungan antara *Mindfulness* dan regulasi diri juga berkaitan dengan penurunan prokrastinasi. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *Mindfulness* dan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa yang lebih mindful cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik sehingga mampu mengurangi kecenderungan menunda tugas (Sirois dan Tosti, 2019; Zhang *et al.*, 2023). Hal ini relevan dengan kondisi mahasiswa skripsi yang membutuhkan konsistensi, ketekunan, serta kemampuan menghadapi hambatan penelitian secara adaptif. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji keterkaitan *Mindfulness* dengan regulasi diri maupun prokrastinasi secara umum, kajian yang secara spesifik memfokuskan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masih relatif terbatas. Padahal, fase penyusunan skripsi memiliki karakteristik tekanan akademik yang berbeda dibandingkan perkuliahan reguler, seperti tuntutan kemandirian penelitian dan ketidakpastian proses revisi (Nurhayati dan Fitria, 2020; de la Fuente *et al.*, 2021). Oleh karena itu, penting untuk meneliti secara khusus hubungan *Mindfulness* dengan *self-regulation* dalam konteks mahasiswa tingkat akhir guna memperoleh pemahaman yang lebih kontekstual.

Dengan mengkaji hubungan antara *Mindfulness* dan *self-regulation* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi positif. Selain itu, hasil penelitian ini berpotensi menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis *Mindfulness* yang dapat diterapkan dalam layanan konseling kampus atau program pengembangan diri

mahasiswa guna meningkatkan ketahanan akademik dan efektivitas penyelesaian tugas akhir (Creswell, 2017; Dvořáková *et al.*, 2017).

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi. Secara global, penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30–60% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi, terutama pada fase penyusunan tugas akhir yang bersifat mandiri dan jangka panjang (Pascoe *et al.*, 2020). Selain itu, fenomena prokrastinasi akademik juga dilaporkan cukup tinggi, dengan estimasi 50–70% mahasiswa secara konsisten menunda penyelesaian tugas akademik penting (Steel dan Klingsieck, 2016). Prokrastinasi tersebut berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan *self-regulation*, yaitu kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik (Zhang *et al.*, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan regulasi diri menjadi isu yang signifikan pada mahasiswa tingkat akhir secara global. Dalam konteks Indonesia, fenomena serupa juga ditemukan. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres akademik pada kategori sedang, dan sekitar 20–30% berada pada kategori tinggi (Sari dan Fakhruddiana, 2019). Selain itu, prevalensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Indonesia berada pada kisaran 40–60% dalam kategori sedang hingga tinggi, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir (Muyana, 2018). Tingginya angka prokrastinasi tersebut secara konsisten ditemukan berkorelasi negatif dengan *self-regulation*, di mana mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri rendah cenderung lebih sering menunda pengerjaan skripsi (Ramadhani dan Winata, 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa masalah regulasi diri merupakan fenomena yang nyata dan cukup tinggi di kalangan mahasiswa Indonesia.

Pada tingkat lokal, beberapa penelitian yang dilakukan di Kota Malang juga menunjukkan kecenderungan yang serupa. Studi pada mahasiswa tingkat akhir di salah satu perguruan tinggi di Malang menemukan bahwa sekitar 55% mahasiswa skripsi berada pada kategori stres akademik sedang dan 18% pada kategori tinggi (Putri dan Ramadhani, 2021). Penelitian lain melaporkan bahwa hampir 48% mahasiswa tingkat akhir di Malang menunjukkan tingkat prokrastinasi sedang yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi diri (Wulandari dan Hidayat, 2019). Data ini memperkuat gambaran bahwa mahasiswa skripsi di Malang juga menghadapi tantangan dalam mengelola diri selama proses penyusunan tugas akhir.

Di sisi lain, *Mindfulness* mulai banyak diteliti sebagai faktor protektif yang berpotensi meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa. *Mindfulness*, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian berlebihan, terbukti berhubungan positif dengan *self-regulated learning* dan pengendalian emosi (Creswell, 2017). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa *Mindfulness* secara signifikan memprediksi peningkatan *self-regulation* pada mahasiswa dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (Donald *et al.*, 2019; Fan dan Cui, 2024). Dengan demikian, *Mindfulness* diduga dapat menjadi salah satu faktor yang membantu mahasiswa mengatasi stres akademik serta mengurangi kecenderungan prokrastinasi melalui peningkatan kemampuan regulasi diri. Data prevalensi global, nasional, dan lokal tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik, prokrastinasi, dan rendahnya *self-regulation* merupakan fenomena yang cukup tinggi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sementara itu, *Mindfulness* menunjukkan potensi sebagai variabel yang berhubungan positif dengan kemampuan regulasi diri. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan *Mindfulness* dengan *self-regulation* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam pengembangan intervensi psikologis di lingkungan pendidikan tinggi.

Studi pendahuluan yang dilautan di STIKes Maharani Malang, didapatkan hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi adalah sebagai berikut; tekanan akademik, seperti tuntutan penyelesaian tugas, revisi berulang, keterbatasan waktu, serta ekspektasi dari diri sendiri maupun lingkungan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, penundaan pengerjaan (prokrastinasi), hingga kesulitan dalam mengatur waktu dan emosi, hal ini dapat menghambat proses penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Mindfulness* dengan *Self-regulation* pada Mahasiswa STIKes Maharani Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi” dengan jumlah responden sebanyak 10 mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara tingkat *Mindfulness* dengan kemampuan regulasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Mindfulness* dan *self-regulation* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di STIKes Maharani Malang yang sedang mengerjakan skripsi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sehingga diperoleh sejumlah 100 responden. Penelitian ini memakai dua jenis kuesioner yaitu kuesioner *Mindfulness* dan *Self Regulation*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura dengan No. registrasi yang tercantum: 3553/KEPK/UNIV–NHM/EC/VI/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang berjudul Hubungan *Mindfulness* dengan *Self Regulation* pada Mahasiswa di STIKes Maharani Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi disajikan menjadi data umum, data khusus penelitian serta analisis bivariat.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin Responden pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di STIKes Maharani Malang

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	6	6%
Perempuan	94	94%
Total	100	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 100 responden, hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 94 responden (94 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia Responden pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di STIKes Maharani Malang

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18–21	44	44%
22–25	56	56%
Total	100	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 100 responden, Sebagian besar berusia 22–25 responden dengan jumlah 56 responden (56%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan *Mindfulness* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di STIKes Maharani Malang

<i>Mindfulness</i>	Interval	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Rendah	50–116	2	2%
Sedang	117–183	2	2%
Tinggi	184–250	96	96%
Total	100	100	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 3 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya 96 atau 96%, hal ini dikaitkan dengan tabel distribusi frekuensi diatas memberikan gambaran umum bahwa mahasiswa di STIKes Maharani Malang tingkat kemampuan *Mindfulness* berada pada kategori tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan *Self Regulation* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di STIKes Maharani Malang

Tingkat <i>Self Regulation</i>	Interval	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Rendah	15–35	1	1%
Sedang	36–55	1	1%
Tinggi	56–75	98	98%
Total	100	100	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 4 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya 98 atau 98% hal ini dikaitkan dengan tabel distribusi frekuensi diatas memberikan gambaran umum bahwa mahasiswa di STIKes Maharani Malang tingkat kemampuan *Self Regulation* berada pada kategori tinggi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Mindfulness* dengan *Self Regulation* Responden Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di STIKes Maharani Malang

Mindfulness	Self Regulation						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	0	0.0	1	50.0	1	50.0	2	100.0
Sedang	1	50.0	0	0.0	1	50.0	2	100.0
Tinggi	0	0.0	0	0.0	96	100.0	96	100.0
Total	1	0.0	1	0.0	98	100.0	100	100.0

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar responden memiliki *Mindfulness* tinggi dan *Self Regulation* tinggi, yaitu sebanyak 96 responden (100%) dari kelompok *Mindfulness* tinggi. pada kelompok responden dengan *Mindfulness* rendah 2 responden, terdapat 1 responden 50,0% yang memiliki *Self Regulation* sedang dan 1 responden 50,0% yang memiliki *Self Regulation* tinggi. Sementara itu, pada kelompok responden dengan *Mindfulness* sedang 2 responden, terdapat 1 responden 50,0% yang memiliki *Self Regulation* rendah dan 1 responden 50,0% yang memiliki *Self Regulation* tinggi. Secara keseluruhan, mayoritas responden memiliki *Self Regulation* tinggi, yaitu sebanyak 98 responden 98,0%, sedangkan masing–masing 1 responden 1,0% memiliki *Self Regulation* rendah dan sedang.

Tabel 6. Hasil Analisis *Spearman's rho*

<i>Correlation</i>		<i>Mindfulness</i>	<i>Self Regulation</i>
<i>Spearman's rho</i>	<i>Mindfulness</i>	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2–tailed)	.700**
			.000

	<i>Correlation</i>	<i>Mindfulness</i>	<i>Self Regulation</i>
	<i>N</i>	100	100
<i>Self Regulation</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	.700**	1.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
	<i>N</i>	100	100

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji *Spearman's rho* diperoleh nilai berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,700 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 pada jumlah responden sebanyak 100 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada batas signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *Mindfulness* dan *self-regulation* bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini bukan terjadi secara kebetulan, melainkan mencerminkan adanya keterkaitan yang nyata antara kedua variabel pada populasi yang diteliti.

Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,700 menunjukkan bahwa hubungan antara *Mindfulness* dan *self-regulation* memiliki arah positif dengan tingkat kekuatan hubungan yang termasuk dalam kategori kuat. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa kedua variabel bergerak searah, sehingga peningkatan pada tingkat *Mindfulness* akan diikuti oleh peningkatan kemampuan *self-regulation*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *Mindfulness* dan *self-regulation* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin tinggi *Mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik, khususnya dalam menyelesaikan skripsi secara efektif dan terarah.

b. Pembahasan

1). *Mindfulness* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian dari Tabel X diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang memiliki tingkat *Mindfulness* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 96 responden (96%), sedangkan kategori sedang dan rendah masing-masing hanya sebanyak 2 responden (2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mampu memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini, menerima setiap pengalaman tanpa menghakimi, serta memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola pikiran dan emosi yang muncul selama menjalani proses akademik.

Temuan penelitian ini menjawab tujuan penelitian mengenai gambaran tingkat *Mindfulness* pada mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang. Tingginya tingkat *Mindfulness* yang ditemukan mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan kesadaran diri (self-awareness) yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, praktik klinik, ujian akhir, serta persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus pada tugas yang sedang dijalankan tanpa terlalu terpengaruh oleh kecemasan terhadap masa depan maupun penyesalan terhadap pengalaman masa lalu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *Mindfulness* berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki *Mindfulness* tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta mampu mempertahankan fokus dalam menyelesaikan tuntutan akademik (Gallo *et al.*, 2023; González-Martín *et al.*, 2023). Penelitian systematic review dan

meta-analysis juga menemukan bahwa intervensi *Mindfulness* secara signifikan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa serta membantu mereka mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang muncul selama masa perkuliahan.

Selain itu, penelitian pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa *Mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran diri dan menurunkan persepsi stres yang dialami mahasiswa selama menjalani pendidikan kesehatan yang memiliki tuntutan akademik cukup tinggi. Temuan ini relevan dengan karakteristik responden dalam penelitian ini yang berasal dari institusi pendidikan kesehatan, sehingga kemampuan *Mindfulness* yang tinggi kemungkinan berkembang sebagai bentuk adaptasi terhadap berbagai tekanan akademik dan praktik klinik yang mereka hadapi.

Dalam perspektif teori *Mindfulness* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn, *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa penilaian. Hasil penelitian ini memperkuat teori tersebut karena mahasiswa yang berada pada semester akhir menunjukkan kemampuan untuk tetap sadar dan fokus terhadap proses yang sedang dijalani meskipun berada pada fase akademik yang penuh tantangan. Dengan demikian, penelitian ini mendukung teori bahwa *Mindfulness* merupakan salah satu faktor psikologis yang membantu individu beradaptasi terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Menurut pendapat peneliti, tingginya tingkat *Mindfulness* pada mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang dapat dipengaruhi oleh pengalaman akademik yang telah mereka lalui selama proses perkuliahan. Mahasiswa semester akhir umumnya telah memiliki pengalaman yang cukup dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, tugas praktik, interaksi dengan pasien, maupun penyelesaian masalah selama pendidikan. Pengalaman tersebut secara tidak langsung melatih kemampuan mereka untuk lebih tenang, menerima situasi yang terjadi, serta fokus pada penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, lingkungan pendidikan kesehatan yang menekankan profesionalisme, empati, dan pengendalian diri juga diduga berkontribusi terhadap berkembangnya tingkat *Mindfulness* yang tinggi pada mahasiswa.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* dapat menjadi modal psikologis yang penting bagi mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stres akademik dan tantangan transisi menuju dunia kerja. Oleh karena itu, institusi pendidikan dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan *Mindfulness* mahasiswa melalui program pelatihan *Mindfulness*, konseling, maupun kegiatan pengembangan diri yang berfokus pada kesehatan mental.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Distribusi data yang sangat dominan pada kategori *Mindfulness* tinggi menyebabkan variasi data menjadi terbatas sehingga kurang menggambarkan perbedaan tingkat *Mindfulness* secara lebih luas. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan pada satu institusi pendidikan sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa kesehatan di Indonesia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan berasal dari berbagai institusi pendidikan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat *Mindfulness* mahasiswa.

2). *Self Regulation* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel Y diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang memiliki tingkat *Self Regulation* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 98 responden (98%), sedangkan kategori sedang dan rendah masing-masing hanya sebanyak 1 responden (1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan perilaku, mengatur emosi,

mengelola waktu, menetapkan tujuan, serta memonitor dan mengevaluasi pencapaian tujuan yang telah ditetapkan selama menjalani proses akademik.

Hasil penelitian ini menjawab tujuan penelitian yang ingin mengetahui gambaran *Self Regulation* pada mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang. Tingginya tingkat *Self Regulation* yang dimiliki responden mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mampu mengarahkan perilaku mereka secara mandiri untuk mencapai target akademik yang ditetapkan, termasuk dalam menyelesaikan tugas akhir, praktik klinik, ujian kompetensi, dan berbagai tuntutan akademik lainnya. Kemampuan tersebut menjadi salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa tetap konsisten dalam menjalankan tanggung jawab akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan dan tekanan selama masa perkuliahan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *Self Regulation* yang dikemukakan oleh Zimmerman yang menjelaskan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku mereka secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan tinggi, kemampuan regulasi diri berperan penting dalam meningkatkan kemandirian belajar, disiplin akademik, serta kemampuan mengatasi berbagai tantangan selama proses pembelajaran. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa mahasiswa yang berada pada tahap akhir pendidikan cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih matang sebagai hasil dari pengalaman belajar yang telah dilalui selama masa perkuliahan.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa *Self Regulation* memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik, kemampuan manajemen waktu yang efektif, serta tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan regulasi diri rendah (Broadbent dan Fuller–Tyszkiewicz, 2023; Cazan dan Truța, 2022). Selain itu, penelitian pada mahasiswa bidang kesehatan menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan akademik (*academic resilience*) dan keberhasilan dalam menyelesaikan pendidikan profesional yang memiliki tuntutan tinggi (Wang *et al.*, 2024).

Tingginya tingkat *Self Regulation* pada penelitian ini dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari proses adaptasi mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks selama menempuh pendidikan. Mahasiswa semester akhir umumnya telah memiliki pengalaman dalam mengatur jadwal belajar, menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu yang ketat, serta menghadapi berbagai tantangan akademik yang memerlukan kemampuan pengendalian diri yang baik. Pengalaman tersebut secara bertahap membentuk kemampuan regulasi diri yang lebih kuat dibandingkan mahasiswa pada tingkat semester yang lebih rendah.

Dari sudut pandang pengembangan teori, hasil penelitian ini memberikan penguatan terhadap teori regulasi diri yang menyatakan bahwa kemampuan *Self Regulation* berkembang melalui proses pembelajaran, pengalaman, serta interaksi individu dengan lingkungan. Selain itu, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa lingkungan pendidikan kesehatan yang menuntut kedisiplinan, tanggung jawab profesional, dan kemampuan pengambilan keputusan dapat menjadi faktor yang mendukung terbentuknya regulasi diri yang tinggi pada mahasiswa. Dengan demikian, temuan ini dapat memperluas pemahaman bahwa perkembangan *Self Regulation* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh karakteristik lingkungan pendidikan yang mendukung terbentuknya perilaku mandiri dan bertanggung jawab.

Menurut pendapat peneliti, tingginya tingkat *Self Regulation* pada mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman akademik dan praktik yang telah mereka lalui selama proses pendidikan. Mahasiswa kesehatan dituntut untuk memiliki kedisiplinan tinggi, kemampuan mengelola waktu, tanggung jawab terhadap

tugas akademik maupun praktik klinik, serta kemampuan mengambil keputusan dalam berbagai situasi. Kondisi tersebut secara tidak langsung melatih mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik. Selain itu, adanya target penyelesaian skripsi dan persiapan memasuki dunia kerja juga mendorong mahasiswa untuk lebih terorganisir dalam mengelola aktivitas dan sumber daya yang dimiliki agar tujuan akademik dapat tercapai secara optimal.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *Self Regulation* yang tinggi merupakan modal penting bagi mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan dan menghadapi dunia kerja profesional. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mempertahankan dan mengembangkan kemampuan regulasi diri mahasiswa melalui pembelajaran yang mendorong kemandirian, manajemen waktu, refleksi diri, dan pengambilan keputusan secara bertanggung jawab. Penguatan regulasi diri juga dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kualitas lulusan yang siap menghadapi tantangan profesi kesehatan.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Distribusi data yang sangat dominan pada kategori tinggi menyebabkan variasi data menjadi terbatas sehingga kurang mampu menggambarkan perbedaan tingkat *Self Regulation* secara lebih rinci di antara responden. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa semester akhir di satu institusi pendidikan sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa kesehatan di Indonesia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden dari berbagai institusi pendidikan dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *Self Regulation*, seperti motivasi belajar, dukungan sosial, lingkungan akademik, dan karakteristik individu.

3). Hubungan *Mindfulness* dengan *Self Regulation* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel Y diketahui bahwa terdapat hubungan antara *Mindfulness* dengan *Self Regulation* pada mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang, dengan nilai $P\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,700. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara *Mindfulness* dengan *Self Regulation*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *Mindfulness* dan *Self Regulation* pada mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang dapat diterima.

Hasil penelitian ini menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Mindfulness* dengan *Self Regulation* pada mahasiswa semester akhir. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,700 menunjukkan hubungan positif yang kuat, yang berarti semakin tinggi *Mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan *Self Regulation*-nya. Sebaliknya, apabila tingkat *Mindfulness* menurun, maka kemampuan regulasi diri mahasiswa juga cenderung menurun.

Temuan ini dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa yang mampu memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, menyadari pikiran dan emosi tanpa menghakimi, serta menerima kondisi yang dihadapi secara terbuka, akan lebih mampu mengendalikan perilaku, mengatur emosi, mengelola waktu, dan mengarahkan diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kesadaran yang dimiliki individu melalui *Mindfulness* membantu proses pemantauan diri (*self-monitoring*) yang merupakan salah satu komponen utama dalam *Self Regulation*. Ketika mahasiswa mampu mengenali kondisi emosional dan kognitifnya dengan baik, maka mereka akan lebih mudah menentukan strategi yang tepat dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terkini yang menunjukkan bahwa *Mindfulness* merupakan prediktor penting dalam pembentukan kemampuan regulasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Donald *et al.* (2022) menemukan bahwa individu dengan tingkat *Mindfulness* yang tinggi memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik karena mereka mampu meningkatkan kontrol perhatian (*attentional control*), kesadaran diri, dan pengelolaan emosi. Selain itu, penelitian oleh Quaglia *et al.* (2021) menjelaskan bahwa *Mindfulness* berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan pengendalian diri melalui peningkatan kesadaran terhadap proses berpikir dan perilaku individu.

Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa *Mindfulness* berhubungan positif dengan kemampuan mengelola stres akademik, meningkatkan fokus belajar, dan memperkuat kemampuan regulasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik yang kompleks (Galante *et al.*, 2023; Dvořáková *et al.*, 2022). Hasil penelitian tersebut mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu mengatur perilaku dan emosinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik yang muncul pada semester akhir.

Dalam perspektif teori, hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Brown dan Ryan bahwa *Mindfulness* merupakan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang memungkinkan individu mengurangi respons otomatis dan meningkatkan kontrol terhadap perilaku. Temuan penelitian ini juga memperkuat teori *Self Regulation* Zimmerman yang menjelaskan bahwa regulasi diri memerlukan proses pemantauan, evaluasi, dan pengendalian perilaku secara sadar. Dengan kata lain, *Mindfulness* dapat dipandang sebagai fondasi psikologis yang mendukung terbentuknya kemampuan *Self Regulation*. Individu yang memiliki kesadaran penuh terhadap dirinya akan lebih mudah melakukan pengawasan terhadap pikiran, emosi, dan perilaku sehingga proses regulasi diri dapat berjalan secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa *Mindfulness* tidak hanya berperan sebagai kemampuan untuk memperhatikan pengalaman saat ini, tetapi juga menjadi mekanisme penting yang membantu mahasiswa mengelola berbagai tuntutan akademik melalui peningkatan kemampuan regulasi diri. Mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi penyusunan skripsi, praktik klinik, ujian kompetensi, dan persiapan memasuki dunia kerja memerlukan kemampuan untuk tetap fokus, mengendalikan stres, serta mengatur strategi belajar yang efektif. Kemampuan tersebut akan lebih mudah dicapai ketika mahasiswa memiliki tingkat *Mindfulness* yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti meyakini bahwa pengembangan *Mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *Self Regulation* mahasiswa, khususnya pada mahasiswa kesehatan yang menghadapi tekanan akademik cukup tinggi.

Dari keseluruhan analisis yang berhubungan dengan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *Mindfulness* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *Self Regulation* mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang. Semakin tinggi kesadaran individu terhadap pengalaman, pikiran, dan emosinya, maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengendalikan perilaku, menetapkan tujuan, serta mengarahkan dirinya untuk mencapai keberhasilan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan *Mindfulness* dapat menjadi strategi preventif dan promotif yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun profesional.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya institusi pendidikan untuk mengembangkan program yang dapat meningkatkan *Mindfulness* mahasiswa, seperti pelatihan *Mindfulness-based intervention*, konseling psikologis, pelatihan manajemen stres, dan kegiatan refleksi diri. Program-program tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan regulasi diri sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif dan adaptif.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat

menjelaskan hubungan sebab–akibat secara langsung antara *Mindfulness* dan *Self Regulation*. Kedua, data diperoleh melalui instrumen *self-report* yang memungkinkan adanya *response bias* atau kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial. Ketiga, penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa semester akhir di satu institusi pendidikan sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen serta melibatkan responden dari berbagai institusi pendidikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *Mindfulness* dan *Self Regulation*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *Mindfulness* dengan *Self Regulation* pada mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang, dapat disimpulkan bahwa:

- Tingkat *Mindfulness* mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 96 responden (96%), sedangkan kategori sedang dan rendah masing–masing sebanyak 2 responden (2%);
- Tingkat *Self Regulation* mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 98 responden (98%), sedangkan kategori sedang dan rendah masing–masing sebanyak 1 responden (1%);
- Terdapat hubungan yang signifikan antara *Mindfulness* dengan *Self Regulation* pada mahasiswa semester akhir STIKes Maharani Malang dengan nilai $P\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ dan nilai koefisien korelasi $r = 0,700$, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi kuat. Hal ini berarti semakin tinggi *Mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan *Self Regulation*–nya;
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* berperan penting dalam mendukung kemampuan mahasiswa untuk mengelola emosi, mengendalikan perilaku, mengatur waktu, serta mencapai tujuan akademik secara efektif. Dengan demikian, *Mindfulness* dapat menjadi salah satu faktor psikologis yang mendukung peningkatan *Self Regulation* pada mahasiswa semester akhir.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ahmadi, A. (2016). *Mindfulness among students the impact of faculty and demography in malaysia*. Malaysia: Springer Nature. <http://doi: 10.1007/978-981-10-2781-9>
- [2]. Broadbent, J., dan Fuller–Tyszkiewicz, M. (2023). *Self-regulated learning and academic achievement in higher education: A systematic review*. *Educational Psychology Review*, 35(2), 1–24.
- [3]. Cazan, A. M., dan Truța, C. (2022). *Self-regulation, resilience, and academic adjustment among university students*. *Frontiers in Psychology*, 13, 845621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845621>
- [4]. Czyz, S. H., dan Moss, S. J. (2016). Specificity vs. generalizability: Emergence of especial skills in classical archery. *Frontiers in Psychology*, 7(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01178>
- [5]. Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., dan Ciarrochi, J. (2022). *Mindfulness and self-regulation: A systematic review and meta-analysis*. *Personality and Individual Differences*, 190, 111551. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111551>
- [6]. Dvořáková, K., Kishida, M., Li, J., Elavsky, S., Broderick, P. C., dan Greenberg, M. T. (2022). *Promoting healthy transition to college through Mindfulness training: Effects on self-regulation and psychological well-being*. *Mindfulness*, 13(4), 1012–1024. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01813-z>

- [7]. Dzakiah, S., dan Widayarsi, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi *Mindfulness* dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 48–62. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4129>
- [8]. Fan, L., dan Cui, F. (2024). *Mindfulness*, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>
- [9]. Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., dan Jones, P. B. (2023). *Mindfulness-based programmes for mental health promotion in university students: Updated systematic review and meta-analysis*. *Evidence-Based Mental Health*, 26(1), 1–10. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300464>
- [10]. Gallo, G. G., et al. (2023). *A randomized controlled trial of Mindfulness: effects on university students' mental health*. *International Journal of Mental Health Systems*. <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>
- [11]. González-Martín, A. M., et al. (2023). *Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>
- [12]. Hajifathali, F., Ghorbani, N., dan Rostami, R. (2021). The Relationship Between Integrative Self-Knowledge, *Mindfulness*, Self-Control, and Mental Health Parameters. *Propósitos y Representaciones*, 9 (SPE3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nspe3.1277>
- [13]. Hardani, M. S. (2019). Pengaruh *Mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>
- [14]. Karakurt, N., dan Durmaz, H. (2025). The impact of *Mindfulness* intervention on the subjective well-being of nursing students: an experimental study. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03334-3>
- [15]. Khaira, W., Jannah, M., Siti,;, Qarimah, N., Yasnaini,;, Keperawatan, A., Muda, I., dan Aceh, B. (n.d.). Pengaruh *Mindfulness* terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik. <https://doi.org/10.64826/xvnkry07>
- [16]. Liu, Y. L., et al. (2024). *A Mindfulness-based intervention improves perceived stress and Mindfulness in university nursing students*. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64183-5>
- [17]. Merino-Soto, C., Chávez-Ventura, G., López-Fernández, V., Chans, G. M., dan Toledano-Toledano, F. (2022). Learning Self-Regulation Questionnaire (SRQ-L): Psychometric and Measurement Invariance Evidence in Peruvian Undergraduate Students. *Sustainability (Switzerland)*, 14(18). <https://doi.org/10.3390/su141811239>
- [18]. Mueller, S. M., dan Brand, M. (2018). Approximate number processing skills contribute to decision making under objective risk: Interactions with executive functions and objective numeracy. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01202>
- [19]. Muntazhim, M. A., dan Psikologi, J. (2022). Acta Psychologia Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. In *Acta Psychologia* (Vol. 4, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- [20]. Mutiara, R., dan Tommy S Suyasa, P. Y. (2021a). Rancangan Kuesioner Lima Aspek *Mindfulness* Bahasa Indonesia. *Versi Cetak*, 5(2), 495–501. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11783>
- [21]. Mutiara, R., dan Tommy S Suyasa, P. Y. (2021b). Rancangan Kuesioner Lima Aspek *Mindfulness* Bahasa Indonesia. *Versi Cetak*, 5(2), 495–501. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11783>

- [22]. Pan, Y., *et al.* (2024). *Effectiveness of Mindfulness–Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students*. Evidence–Based Complementary and Alternative Medicine. <https://doi.org/10.1155/2024/8872685>
- [23]. Panadero, E. (2017a). A review of self–regulated learning: Six models and four directions for research. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 8, Issue APR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- [24]. Panadero, E. (2017b). A review of self–regulated learning: Six models and four directions for research. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 8, Issue APR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- [25]. Panadero, E. (2021). *A review of self–regulated learning: Six models and four directions for research*. *Frontiers in Psychology*, 12, 713641. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713641>
- [26]. Permana, L., Rahman, A. A., Nurlaila, I., Fakultas, H., Uin, P., Gunung, S., dan Bandung, D. (2019). *Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control Remaja*. 3(2), 110–117. <http://jip.fk.unand.ac.id>
- [27]. Pradana, H. D., dan Tena, O. E. (2021). A Qualitative Research on Self–Regulation Practices of ELT Students in Reading Class. *Journal of Foreign Language Teaching and Learning*, 6(2), PRESS. <https://doi.org/10.18196/ftl.v6i2.11625>
- [28]. Purwaningtyas, F. D., Zuroida, A., Nurlaily, L., Andriyani, B., dan Lestari, W. (2025). The Effectiveness of *Mindfulness* in Improving Self–Regulation in Gadget–Addictive Adolescents Efektivitas *Mindfulness* dalam Meningkatkan Regulasi Diri Remaja Adiktif Gadget. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 558–576. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- [29]. Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., dan Brown, K. W. (2021). *Meta–analytic evidence for effects of Mindfulness training on dimensions of self–regulation*. *Psychological Bulletin*, 147(1), 1–34. <https://doi.org/10.1037/bul0000315>
- [30]. Racy, F., dan Morin, A. (2024a). Relationships between Self–Talk, Inner Speech, Mind Wandering, *Mindfulness*, Self–Concept Clarity, and Self–Regulation in University Students. *Behavioral Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/bs14010055>
- [31]. Racy, F., dan Morin, A. (2024b). Relationships between Self–Talk, Inner Speech, Mind Wandering, *Mindfulness*, Self–Concept Clarity, and Self–Regulation in University Students. *Behavioral Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/bs14010055>
- [32]. Robinson, M. D., dan Eid, M. (Ed). (2017). *The happy mind: cognitive contributions to well–being*. Springer International. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9>
- [33]. Sekardita, K., Yusna Dewi, S., Selvester Thadeus, M., dan Anisah Makkiyah, F. (n.d.). *Hubungan Terapi Mindfulness terhadap Perbaikan Self–regulation pada Dewasa Muda yang Mempunyai Masalah Mental dan Emosional*. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i1>
- [34]. Şık, T., Günüşen, N., dan Serçe Yüksel, Ö. (2025). Associations of psychological flexibility, *Mindfulness*, and valued living with psychological distress among nursing students. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03455-9>
- [35]. Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke–5). Bandung: Alfabeta.
- [36]. Veigh, C. M., Reid, J., Carswell, C., Ace, L., Walsh, I., Graham–Wisener, L., Rej, S., Potes, A., Atkinson, K., Edginton, T., dan Noble, H. (2021). *Mindfulness* as a well–being initiative for future nurses: a survey with undergraduate nursing students. *BMC Nursing*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00783-0>
- [37]. Wang, X., Zhang, Y., dan Li, H. (2024). *The role of self–regulation in academic resilience among health sciences students*. *BMC Medical Education*, 24(1), 112–121.

- [38]. Xiong, L., Talif, R., dan Motevalli, S. (2025). Mediating Role of *Mindfulness* and Self-Regulation in the Relationship between Perceived Stress and Subjective Well-Being among University Students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 20(3), 345–354. <https://doi.org/10.18502/ijps.v20i3.19041>
- [39]. Yang, R., Gao, Y. F., dan Ji, Z. T. (2023). The relationship between self-regulated learning, mindful agency, and psychological resilience in Chinese master of nursing specialists: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1066806>
- [40]. Zeng, T. A., Xu, M., Zhu, H., Li, F. X., Duan, X. F., An, W. J., dan Yang, F. Y. (2025). Relationship between *Mindfulness* and self-control in deaf individuals: mediating role of inner peace and moderating role of life experience. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02325-0>