



Mindfulness dan Implikasinya dalam Penetapan Tujuan pada Mahasiswa Program Sarjana

Eka Mitra Rachmawati^{1*}, Pratiwi Widyasari²



^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

*Corresponding author: eka.mitra81@ui.ac.id, pratiwi.widyasari08@ui.ac.id

Abstrak

Mahasiswa berada pada masa penting yang berdampak bagi masa depannya, penetapan tujuan menjadi salah satu hal yang akan membantu keberhasilan mahasiswa program sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *mindfulness* dan implikasinya dalam penetapan tujuan pada mahasiswa program sarjana. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan metode studi non-eksperimental. Desain dalam penelitian ini merupakan *cross-sectional study*. Metode pengumpulan data melalui menyebarkan kuesioner untuk mengambil data sebanyak satu kali kepada mahasiswa yang berbeda. Teknik analisis menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian dipilih menggunakan metode *convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan ($r=0,186$, $p<0,01$). Nilai $R^2 = 0,034$ ($SE = 0,401$) yang menunjukkan bahwa sebesar 3,4% variasi penetapan tujuan dapat dijelaskan oleh variasi kondisi *mindfulness* pada mahasiswa. Diketahui pula bahwa model regresi ini memiliki nilai $F(1, 196) = 6,928$ dan $t=2,632$; $p<0,01$ dengan $\beta=0,185$. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan sebagai prediktor penetapan tujuan. Jika dituliskan dalam persamaan regresi, maka formula model regresi adalah $Y = 2,632 + 0,095 \text{ Mindfulness}$. Hal tersebut menunjukkan setiap kenaikan kondisi *mindfulness* pada mahasiswa akan meningkatkan penetapan tujuan sebesar 0,095. *Mindfulness* memiliki hubungan yang positif signifikan dengan penetapan tujuan. Implikasi penelitian ini dapat memberikan dampak kepada mahasiswa dalam meningkatkan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studi di perguruan tinggi.

Kata kunci: Penetapan Tujuan; Mindfulness; Mahasiswa

Abstract

Students are in an important period that has an impact on their future, goal setting is one of the things that will help the success of undergraduate students. This study aims to analyze mindfulness and its implications in setting goals for undergraduate students. This type of research is a correlation research with non-experimental study methods. The design in this study is a cross-sectional study. The method of data collection was by distributing questionnaires to collect data once to different students. The analysis technique uses a quantitative approach. The research sample was selected using the convenience sampling method. The results showed that the two variables had a significant relationship ($r=0.186$, $p<0.01$). The value of $R^2 = 0.034$ ($SE = 0.401$) which indicates that 3.4% of the variation in goal setting can be explained by variations in the student's mindfulness condition. It is also known that this regression model has a value of $F(1, 196) = 6,928$ and $t=2,632$; $p<0.01$ with $\beta=0.185$. These results suggest that mindfulness can act as a predictor of goal setting. If written in the regression equation, the formula for the regression model is $Y = 2.632 + 0.095 \text{ Mindfulness}$. This shows that every increase in the state of mindfulness in students will increase goal setting by 0.095. Mindfulness has a significant positive relationship with goal setting. The implications of this research can have an impact on students in increasing student success in completing their studies in higher education.

Keywords: Goal-Setting; Mindfulness; College Students

History:

Received : 3 April 2021
Revised : 16 April 2021
Accepted : 17 Juni 2021
Published : 25 Juli 2021

Publisher: Undiksha Press

Licensed: This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License



Pendahuluan

Mahasiswa berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (*emerging adulthood*) dengan berbagai perubahan yang terjadi pada masa ini, diantaranya melakukan usaha-usaha untuk menjadi lebih mandiri serta menemukan identitas diri (Kristin, 2016; Taylora et al., 2021). Mahasiswa umumnya melakukan eksplorasi identitas, memiliki kecenderungan tidak stabil, fokus terhadap diri sendiri, terdapat perasaan bingung antara

menjadi dewasa atau remaja, berusaha mengambil keputusan secara mandiri, dan memiliki keinginan mengarahkan diri terkait tujuan untuk masa depan termasuk menyelesaikan pendidikan atau mencari pekerjaan, hingga hubungan romantis yang mengarah pada pernikahan (Arnett, 2007). Mahasiswa berada dalam masa penting di kehidupannya yang akan berdampak terhadap masa depan. Mahasiswa harus membuat rancangan atau rencana yang terstruktur agar tujuannya di masa mendatang dapat tercapai.

Mahasiswa membuat tujuan atau target lalu mendedikasikan dirinya untuk mencapai dan mengelola tujuan tersebut akan memiliki kesejahteraan psikologis dan emosional yang lebih baik sepanjang masa dewasa hingga memasuki usia lanjut (Boker, 2013; Freund & Baltes, 2002; Knecht & Freund, 2016). Penetapan tujuan akan membantu seseorang untuk menganalisis dan mengelola berbagai aspek yang dimiliki dirinya sehingga dapat menentukan mencapai tujuan atau harus menyusun kembali tujuan yang sudah ia tetapkan sebelumnya (Clements & Kamau, 2018). Pada mahasiswa, penetapan tujuan membantu mereka untuk menampilkan performa yang lebih baik dan menjaga motivasi selama mereka dalam proses mencapai tujuan, selanjutnya mereka juga akan memiliki perencanaan yang lebih baik untuk mendukung masa depan, salah satunya terkait pekerjaan atau karir (Clements & Kamau, 2018; Strauss et al., 2012). Tujuan setiap mahasiswa dapat berbeda satu sama lain tergantung dari tingkat pencapaian prestasi yang diinginkan dan pemaknaan dirinya terhadap *goal* tersebut (misalnya, kebahagiaan, pemenuhan diri, atau nilai diri). Agar tujuan seseorang dapat tercapai, harus membuat sebuah penetapan tujuan yang dapat dilakukan melalui proses mengatur, mengejar, dan menjaga tujuan personal. Melalui proses ini, seseorang menentukan tujuan yang ingin dicapai dan mengerahkan usaha-usaha untuk mewujudkan tujuannya bersamaan dengan mempertahankan tujuan serta usaha yang diberikan (Baltes, 1997; Freund & Baltes, 2002).

Proses penetapan tujuan yang dilakukan seseorang melibatkan regulasi diri pada individu, sehingga saat seseorang telah menetapkan suatu tujuan maka ia akan memunculkan berbagai usaha, persisten, dan terarah pada tujuannya secara sadar (Latham & Locke, 1991). Informasi ini serupa dengan adanya kaitan antara regulasi diri dengan *mindfulness* yang menjelaskan adanya keterlibatan untuk memberi perhatian yang bertujuan pada kondisi saat ini, secara terbuka dan tanpa penilaian tertentu (Brown et al., 2007). Adanya hubungan dan peran antara regulasi diri dengan *mindfulness* yang berperan penting untuk mengembangkan tujuan hidup seseorang (Crane et al., 2010).

Tidak dijelaskan kaitan antara *mindfulness* dengan perilaku positif dari penetapan tujuan, melainkan penetapan tujuan yang bersifat kondisional (*conditional goal setting*), mengacu pada kecenderungan seseorang untuk menganggap kebahagiaan (atau tujuan serupa) sebagai target yang dapat dicapai melalui pencapaian yang lebih rendah. *Mindfulness* dipandang sebagai proses yang meliputi pengamatan terhadap diri sendiri tanpa terikat dengan hasil, yang kemudian dapat memfasilitasi seseorang untuk memahami perasaan dan perilaku (tujuan, nilai, kepercayaan) sebagai pengalaman yang bersifat (Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Jarukitisakul, 2018). *Mindfulness* sebagai kesadaran dan perhatian terhadap pengalaman dan peristiwa yang sedang terjadi. Setiap orang memiliki kapasitas untuk menyadari dan memberikan perhatian yang berbeda, dengan demikian, setiap individu memiliki kecenderungan atau keinginan untuk menyadari dan mempertahankan perhatian terhadap peristiwa yang sedang terjadi, serta kapasitas *mindful* dapat ditingkatkan ataupun menjadi lemah bergantung pada berbagai faktor dari individu tersebut (Brown & Ryan, 2003).

Secara umum, *mindfulness* dan aplikasinya berperan pada berbagai aspek kehidupan manusia, diantaranya psikologis, kesehatan, olahraga, militer, termasuk pada area pendidikan (Frank et al., 2020). *Mindfulness* menjadi daya tarik bagi penelitian berupa pemberian intervensi. Studi meta analisis menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat membantu

seseorang menjadi lebih berminat atau menghargai setiap kegiatan yang dilakukan dalam kesehariannya (tingkat motivasi intrinsik dan otonom yang lebih tinggi), mengurangi stres dan kecemasan, serta mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis (Creswell, 2017). Dalam bidang pendidikan, pemberian program *mindfulness* juga terbukti berperan pada kondisi psikologis guru dan siswa. *Mindfulness* yang berperan untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan akademik, meningkatkan atensi dan regulasi emosi peserta didik, meningkatkan rasa optimis dan fungsi eksekutif, serta mengurangi masalah perilaku yang terjadi pada peserta didik (Felver et al., 2016).

Berbagai penelitian membuktikan bahwa *mindfulness*, baik sebagai *trait* maupun *state*, dapat memprediksi motivasi yang otonom pada diri seseorang, serta dikaitkan dengan kepuasan kebutuhan psikologis (Brown & Ryan, 2003; Jarukitisakul, 2018; Levesque & Brown, 2007). *Mindfulness* berkaitan dengan berbagai hasil positif, dimulai dari regulasi diri yang baik hingga tercapainya kesejahteraan seseorang (Creswell, 2017). Keberadaan *mindfulness* pada dewasa muda dapat membantu mereka menyadari hal-hal yang bermakna dan penting bagi diri mereka karena mereka memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap kegiatan yang ditekuninya (Shapiro et al., 2006), dengan demikian, kondisi *mindful* ini akan memfasilitasi mereka untuk memilih tujuan mereka. Sebaliknya, seseorang yang berperilaku tanpa kesadaran dan perhatian, melakukan kegiatan secara otomatis, cenderung memiliki pertimbangan yang lebih terbatas atau kurang mampu menyadari tujuan yang sesuai dengan kebutuhan, nilai, dan minatnya (Brown & Ryan, 2003).

Dalam sebuah penelitian, mahasiswa yang memiliki skor *mindfulness* tinggi tidak menunjukkan kekhawatiran akan masa depan karena dapat mengembangkan wawasan tentang dirinya (misalnya, nilai-nilai, berbagai kemampuan, dan minat pekerjaan), regulasi diri yang baik, dan pemahaman yang baik terhadap perkembangan identitas vokasionalnya, sehingga mereka dapat memecahkan masalah terkait karir dan mengambil keputusan dengan lebih efektif (Jarukitisakul, 2018). *Mindfulness* juga memiliki korelasi yang signifikan dengan *self-concordant goals*, yaitu usaha-usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai target yang dianggap sesuai dengan nilai dan karakteristik atau kepribadiannya, sehingga ia memiliki kemajuan yang lebih baik untuk mencapai target-targetnya (Smyth et al., 2020). Penelitian lain memperkuat hubungan antara *mindfulness* dengan penetapan tujuan pada partisipan yang berada dalam masa transisi dewasa yang menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat *mindfulness* tinggi memiliki hubungan negatif dengan penetapan tujuan yang tidak efektif (*conditional goal-setting*), setelah partisipan diberikan intervensi yang meningkatkan tingkat *mindfulness*, tingkat penetapan tujuan yang tidak efektif juga berubah menjadi lebih rendah (Crane et al., 2010; Strick & Papiers, 2017). Terdapat hubungan antara *mindfulness* dan perilaku menetapkan tujuan pada mahasiswa melalui variabel lainnya, yaitu tingkat kematangan identitas (*identity maturity*) (Jarukitisakul, 2018). Berdasarkan hasil penelusuran, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *mindfulness* dan penetapan tujuan khususnya pada mahasiswa Indonesia.

Metode

Penelitian korelasional ini dilakukan untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan pada masing-masing variabel yang diteliti, yaitu *mindfulness* dan penetapan tujuan, dengan *mindfulness* sebagai variabel bebas dan penetapan tujuan sebagai variabel terikat. Metode penelitian yang digunakan adalah studi non-eksperimental, tanpa adanya pemberian perlakuan pada partisipan, serta menggunakan pendekatan kuantitatif yang menghasilkan data berupa angka melalui alat ukur berupa kuesioner. Desain dalam penelitian ini merupakan *cross-sectional study*. Metode pengumpulan data melalui menyebarkan kuesioner untuk mengambil data sebanyak satu kali kepada mahasiswa yang berbeda.

Kuesioner terbagi menjadi dua bentuk yaitu *form online* yang disebarakan secara daring melalui pesan tertulis dan media sosial, serta *form offline* yang diberikan langsung pada partisipan yang ditemui. Sampel penelitian dipilih menggunakan metode *convenience sampling*, dengan cara memilih responden berdasarkan kemudahan peneliti dan ketersediaan di lapangan. Dalam penelitian ini, mahasiswa dari berbagai universitas, baik negeri maupun swasta, di Indonesia menjadi target responden penelitian. Pada pengambilan data, diharapkan terdapat mahasiswa dari tingkat pertama hingga tingkat keenam dari berbagai jurusan atau fakultas yang memiliki status sebagai mahasiswa aktif.

Partisipan diminta untuk mengisi kuesioner yang terdiri dari dua alat ukur yaitu *Goal setting Scale* dan *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS). Alat ukur *Goal Setting Scale* (Howard et al., 2009) disusun berdasarkan teori *Selection, Optimization, Compensation* (SOC) (Baltes, 1997) yang terdiri dari 18 item untuk mengukur sejauh mana seseorang memiliki penetapan tujuan yang efektif. Partisipan diberikan beberapa pernyataan yang diikuti dengan pilihan jawaban menggunakan skala Likert, dari rentang sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5). Semakin tinggi skor seseorang, menunjukkan bahwa ia memiliki persepsi diri yang baik terhadap penetapan tujuannya, menemukan sumber daya yang dapat ia gunakan, dan mengidentifikasi tantangan yang berkaitan dengan penetapan tujuannya. Alat ukur *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) memiliki 15 item untuk melihat sejauh mana dan sebesar apa seseorang memiliki penerimaan terhadap pikirannya sepanjang waktu dengan tetap fokus pada keadaan saat ini, melalui komponen atensi dan kesadaran. Respon partisipan diukur dengan menggunakan skala Likert dari rentang 1 (hampir selalu) hingga 6 (hampir tidak pernah). Seluruh item pada skala ini merupakan pernyataan *unfavorable*, dengan demikian dapat dikatakan bahwa partisipan yang memiliki skor di atas rata-rata berarti tidak berada dalam kondisi *mindful* begitu pula sebaliknya.

Penelitian ini melakukan adaptasi kedua alat ukur ke dalam Bahasa Indonesia dengan melakukan translasi serta mengajukan *expert judgement* terhadap setiap item di dalam kuesioner. Seluruh alat ukur yang telah selesai melalui tahap *expert judgement* diuji kembali dengan tahap uji coba pengambilan data kepada 50 mahasiswa di Universitas Indonesia sebagai representasi dari responden penelitian. Alat ukur *Goal setting Scale* memiliki tiga sub skala dengan masing-masing memiliki internal konsistensi yang baik yaitu, penetapan tujuan dan usahanya ($\alpha = .93$), penggunaan sumber daya ($\alpha = .82$), dan tantangan ($\alpha = .76$) (Howard et al., 2009). Alat ukur MAAS juga telah diuji dan memiliki validitas konstruk yang baik untuk mengukur mahasiswa dengan internal konsistensi pada rentang .80-.90 (Brown & Ryan, 2003). Data variabel yang diperoleh pada penelitian kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi untuk membuktikan adanya hubungan antara variabel *mindfulness* dan penetapan tujuan. Selanjutnya, jika ditemukan adanya hubungan pada kedua variabel, maka analisis data akan dilanjutkan dengan uji regresi menggunakan *software IBM SPSS Statistic 25*. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui peran dari variabel *mindfulness* sebagai prediktor terhadap penetapan tujuan pada mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini diperoleh partisipan sebanyak 197 mahasiswa yang tersebar di beberapa wilayah di Indonesia. Usia partisipan berada di rentang 18 – 26 tahun dan berada di tingkat pertama hingga tingkat enam. Gambaran demografi peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi

Jenis Kelamin	Aspek	n	%
	Laki-laki	69	35
	Perempuan	128	65
Usia	18 – 19 tahun	76	38.6
	20 – 21 tahun	93	47.2
	22 – 23 tahun	22	11.2
	24 – 26 tahun	6	3
Tahun di Universitas	Tahun ke-1	55	27.9
	Tahun ke-2	76	38.6
	Tahun ke-3	42	21.3
	Tahun ke-4 dan lebih	24	12.2

Sebagian besar partisipan adalah mahasiswa perempuan, yaitu sebanyak 65% (128 orang). Berdasarkan usia partisipan, sebagian besar berada di usia 20 sampai 21 tahun (93 orang). Partisipan berusia 18 – 19 tahun sebanyak 76 orang, usia 22 -23 tahun sebanyak 22 orang, dan hanya 6 orang yang berusia 24 – 26 tahun. Partisipan berasal dari universitas swasta dan negeri dari berbagai area di Indonesia, dimulai dari tingkat kuliah satu tahun hingga lebih dari empat tahun, dengan didominasi oleh mahasiswa yang berada di tahun kedua perkuliahan, yaitu sebanyak 76 orang (38.6% dari seluruh partisipan). Berikutnya, Tabel 2 menampilkan korelasi yang dilakukan dengan teknik analisis *Pearson* dan hasil uji regresi pada kedua variabel.

Tabel 2. Analisis Uji Regresi

Variabel	r	R	R ²	a	b	β	F	t	sig.
<i>Mindfulness</i> dan Penetapan Tujuan	.186 *	.185 ^a	.034	2.623	.095	.185	6.928	2.632	.009

Tabel di atas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan ($r=0,186$, $p<0,01$). *Mindfulness* memiliki hubungan yang positif signifikan dengan penetapan tujuan. Dapat dikatakan bahwa, semakin tinggi kondisi *mindful* seseorang maka perilaku penetapan tujuan seseorang juga semakin tinggi dan semakin baik. Berdasarkan tabel 2, nilai $R^2 = 0,034$ ($SE = 0,401$) yang menunjukkan bahwa sebesar 3,4% variasi penetapan tujuan dapat dijelaskan oleh variasi kondisi *mindfulness* pada mahasiswa. Diketahui pula bahwa model regresi ini memiliki nilai $F(1,196) = 6,928$ dan $t=2,632$; $p<0,01$ dengan $\beta=0,185$. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan sebagai prediktor penetapan tujuan. Jika dituliskan dalam persamaan regresi, maka formula model regresi adalah $Y = 2,632 + 0,095 \text{ Mindfulness}$. Hal tersebut menunjukkan setiap kenaikan kondisi *mindfulness* pada mahasiswa akan meningkatkan penetapan tujuan sebesar 0,095. Melalui analisis data, ditemukan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara *mindfulness* dengan penetapan tujuan pada mahasiswa, yang menjelaskan bahwa semakin tinggi kondisi *mindfulness* seorang mahasiswa maka semakin besar potensi kemunculan perilaku yang mengarah pada penetapan tujuan yang efektif.

Berdasarkan analisis data, temuan pada penelitian ini mendukung penelitian-penelitian lainnya yang menguji hubungan *mindfulness* dengan berbagai variabel yang berkaitan dengan *goal/tujuan* seseorang, diantaranya *self-concordant goal* (Smyth et al., 2020), *conditional goal-setting* (Crane et al., 2010), dan identifikasi vokasional yang

berdampak pada tujuan karir seseorang (Jarukitisakul, 2018). Berbeda dengan ketiga penelitian tersebut, yang dilakukan pada konteks pendidikan di negara barat, penelitian ini dilakukan dengan partisipan yang lebih spesifik di Indonesia, sehingga menjadi temuan yang menarik bagi konteks pendidikan tinggi di Indonesia atau negara timur. Selanjutnya, korelasi positif antara *mindfulness* dan penetapan tujuan yang ditemukan pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kesadaran dan regulasi diri, berdasarkan konsep *mindfulness* yang berupa kesadaran diri (Brown et al., 2007) dan mekanisme penetapan tujuan yang membutuhkan regulasi diri dalam prosesnya (Baltes, 1997; Latham & Locke, 1991).

Mindfulness mendukung terbentuknya kesadaran diri yang menjadi hal penting untuk memahami kemampuan diri dan sumber daya di sekitar untuk penetapan tujuan yang sesuai (Brown et al., 2007; Brown & Ryan, 2003). Adanya kesadaran dan regulasi diri mendukung proses kognitif yang terjadi saat seseorang menyusun sebuah penetapan tujuan (Latham & Locke, 1991). Sebagaimana yang dijelaskan pada model teori SOC, ketika seseorang membuat penetapan tujuan, ia membutuhkan kemampuan kognitif yang membantunya untuk menentukan prioritas, memilih suatu strategi dari berbagai alternatif, dan memahami sumber daya yang dapat mendukung atau menjadi tantangan bagi dirinya (Boker, 2013; Howard et al., 2009). Dalam proses ini, regulasi diri yang didukung oleh *mindfulness* akan mendukung terbentuknya mekanisme penetapan tujuan yang lebih baik. Dengan demikian, ketika mahasiswa berada dalam kondisi *mindful*, ia akan lebih mudah dan efektif menyusun penetapan tujuan yang sesuai dengan dirinya.

Selanjutnya, melalui uji regresi menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan sebagai prediktor yang baik bagi penetapan tujuan mahasiswa. Keberadaan *mindfulness* pada seseorang akan membantunya untuk menciptakan penetapan tujuan yang tepat dan bermanfaat bagi mahasiswa untuk perkuliahannya (Jarukitisakul, 2018). Pada mahasiswa, penetapan tujuan yang baik dan efektif akan membantu tercapainya prestasi atau target-target di perkuliahan (Clements & Kamau, 2018; Grégoire et al., 2012). Sebaliknya, seseorang yang tidak *mindful* diduga mengalami kesulitan untuk membuat perencanaan yang berperan pada kemajuan akademis di perkuliahan atau penetapan tujuan yang berkaitan dengan karir di masa depan (Grégoire et al., 2012; Smyth et al., 2020) atau berpotensi mengalami stres dan depresi karena sulit membuat penetapan tujuan yang tepat dan efektif (Crane et al., 2010). Oleh karena itu, mahasiswa yang berada dalam kondisi *mindful* diduga memiliki penetapan tujuan yang baik dan efektif untuk keberhasilan perkuliahannya.

Hasil penelitian ini menjadi temuan menarik bagi pendidikan tinggi di Indonesia, terutama untuk menyiapkan mahasiswa melalui proses belajar perkuliahan dengan baik. Banyaknya tekanan dan tuntutan pada jenjang perguruan tinggi akan menjadi tantangan bagi mahasiswa untuk melalui proses belajarnya dengan baik. Terlebih lagi, pada usia ini, para mahasiswa mulai dihadapkan adanya target atau harapan setelah lulus (Arnett, 2000). Penelitian mengenai program intervensi pada mahasiswa menemukan bahwa pelatihan untuk meningkatkan *mindfulness* menunjukkan kemajuan yang baik pada proses akademis, menghindari mahasiswa dari konflik diri antara waktu senggang dan belajar, membuat mahasiswa memiliki pemikiran yang lebih terbuka, hingga mendukung kesejahteraan psikologis mereka (Brown et al., 2011; Brown & Ryan, 2003; Creswell, 2017). Oleh karena itu, program-program berkaitan dengan *mindfulness* akan membantu mahasiswa untuk menghadapi tantangan tersebut dan membentuk perilaku penetapan tujuan yang efektif serta tepat guna. Misalnya dengan membuat program-program yang menjelaskan dan melatih *mindfulness* pada mahasiswa. Berbagai program intervensi *mindfulness* juga telah terbukti memberikan hasil yang positif pada peserta yang mengikuti program (Creswell, 2017; Felper et al., 2016).

Mahasiswa perlu membuat perencanaan yang membantunya mencapai tujuan yang ia tetapkan. Tujuan atau *goal*, dijelaskan sebagai suatu keinginan, pencapaian, atau konsep yang

membentuk dan mengarahkan perilaku, menggunakan tahap-tahap yang lebih konkret agar dapat tercapai (Crane et al., 2010). Adanya tujuan akan memengaruhi terbentuknya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berdasarkan konsep teori determinasi diri, seseorang yang memiliki tujuan yang sesuai dengan keinginan dan keputusan diri sendiri cenderung memenuhi kebutuhan psikologisnya pada aspek hubungan, kompetensi, dan otonom; sedangkan seseorang yang memiliki tujuan berdasarkan penetapan dari orang lain, tidak memiliki kepuasan psikologis dan cenderung merasa tertekan untuk berpikir atau bertindak sesuai keinginannya (Deci & Ryan, 2000, 2008). Berbagai penelitian menunjukkan pentingnya membuat tujuan untuk mencapai keberhasilan hingga jenjang karir. Adanya tujuan dan penetapan tujuan yang baik akan membuat seseorang memiliki keyakinan terhadap diri sendiri sehingga ia akan gigih untuk mengejar targetnya (Bandura & Locke, 2003; Clements & Kamau, 2018; Latham & Locke, 1991). Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki tujuan juga percaya bahwa mereka mampu mencapai kesuksesan dan keberhasilan, tidak hanya pada konteks akademis di perkuliahan namun juga untuk masa depan karir mereka (Bandura & Locke, 2003; Clements & Kamau, 2018).

Temuan ini juga menunjukkan dengan adanya kondisi *mindfulness* pada mahasiswa, maka akan membantu mereka untuk meregulasi dirinya sehingga mereka mampu menganalisis tujuan yang mereka susun, mengelola kapasitas dan kemampuan diri, serta mendorong mahasiswa untuk secara konsisten mengerahkan upaya dalam mencapai target selama proses perkuliahan di perguruan tinggi. Dengan demikian, instansi perguruan tinggi dapat mempertimbangkan adanya program kuratif atau intervensi yang melatih kondisi *mindfulness* pada mahasiswa sehingga terbentuk perilaku penetapan tujuan yang baik. Selain itu, program psikoedukasi atau pelatihan *mindfulness* juga diharapkan tidak hanya meningkatkan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studi di perguruan tinggi, namun juga dapat membantu mahasiswa untuk menetapkan tujuan karir selepas masa perkuliahan dengan membantu mahasiswa untuk menyadari kemampuan diri serta sumber daya yang ada di sekitar mereka.

Simpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa *mindfulness* dan penetapan tujuan memiliki hubungan yang signifikan serta, *mindfulness* dapat memprediksi adanya penetapan tujuan pada mahasiswa di berbagai tingkatan. Keterbatasan penelitian yang dilakukan hanya melihat korelasi pada dua variabel dengan desain penelitian non eksperimental sehingga tidak dapat diketahui secara pasti hubungan sebab akibat antar dua variabel. Penelitian selanjutnya dapat melakukan eksplorasi lebih lanjut dengan pemberian intervensi dan mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan penetapan tujuan dan kondisi *mindfulness* pada mahasiswa, misalnya, motivasi, atribusi, atau faktor demografis lainnya. Implikasi penelitian ini dapat memberikan dampak dalam meningkatkan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studi di perguruan tinggi.

Daftar Rujukan

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.
- Baltes, P. B. (1997). On the Complete Architecture of Human Ontogeny; Selection, Optimization, and Compensation as Foundation of Developmental Theory. *American Psychologist*, 52 (4)(4), 366–380. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited.

- Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87–99. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.1.87>.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>.
- Boker, S. M. (2013). Selection, Optimization, Compensation, and Equilibrium Dynamics. *Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26(1), 61–73. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000081>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing Adolescent Mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in Adolescent Normative and Psychiatric Populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033. <https://doi.org/10.1037/a0021338>.
- Clements, A. J., & Kamau, C. (2018). Understanding students' motivation towards proactive career behaviours through goal-setting theory and the job demands–resources model. *Studies in Higher Education*, 43(12), 2279–2293. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1326022>.
- Crane, C., Jandric, D., Barnhofer, T., & Williams, J. M. G. (2010). Dispositional Mindfulness, Meditation, and Conditional Goal Setting. *Mindfulness*, 1, 204–214. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0029-y>.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(September), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “ What ” and “ Why ” of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings. *Mindfulness*, 7(1), 34–45. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-4>.
- Frank, P., Fischer, D., & Wamsler, C. (2020). *Mindfulness, Education, and the Sustainable Development Goals. October 2019*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-69902-8>.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-Management Strategies of Selection, Optimization, and Compensation: Measurement by Self-Report and Construct Validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 642–662. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.642>.
- Grégoire, S., Bouffard, T., & Vezeau, C. (2012). Personal goal setting as a mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 236–250. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.5>.
- Howard, K. A. S., Ferrari, L., Nota, L., Solberg, V. S. H., & Soresi, S. (2009). The relation of cultural context and social relationships to career development in middle school. *Journal of Vocational Behavior*, 75(2), 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.06.013>.

- Jarukitisakul, C. (2018). *The Role of Mindfulness in Identify Development and Goal-Setting in Emerging Adults*. Boston University.
- Knecht, M., & Freund, A. M. (2016). The use of selection, optimization, and compensation (SOC) in goal pursuit in the daily lives of middle-aged adults. *European Journal of Developmental Psychology*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1207518>.
- Kristin, F. (2016). Analisis model pembelajaran discovery learning dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar PerKhasa*.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 212–247. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90021-K](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90021-K).
- Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31(4), 284–299. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9075-8>.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp>.
- Smyth, A. P. J., Werner, K. M., Milyavskaya, M., Holding, A., & Koestner, R. (2020). Do mindful people set better goals? Investigating the relation between trait mindfulness, self-concordance, and goal progress. *Journal of Research in Personality*, 88(August). <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104015>.
- Strauss, K., Griffin, M. A., & Parker, S. K. (2012). Future work selves: How salient hoped-for identities motivate proactive career behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 97(3), 580–598. <https://doi.org/10.1037/a0026423>.
- Strick, M., & Papias, E. K. (2017). A Brief Mindfulness Exercise Promotes the Correspondence Between the Implicit Affiliation Motive and Goal Setting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 623–637. <https://doi.org/10.1177/0146167217693611>.
- Taylor, G., Alpert, J., Franklin, L. B., & Carma, W. (2021). Streaming mindfulness: Well-being and mindfulness among subscribers to a video streaming service. *Internet Interventions*, 25, 100419. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100419>.