



Peran Persepsi Dukungan Sosial sebagai Mediator antara Trait *Mindfulness* dan Motivasi Akademik Mahasiswa

Rizqika Rahmadini^{1*}, Rose Mini Agoes Salim² 

^{1,2} Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received February 21, 2023

Revised February 23, 2023

Accepted August 10, 2023

Available online October 25, 2023

Kata Kunci:

Motivasi Akademik, Trait *Mindfulness*, Persepsi Dukungan Sosial, Pembelajaran Jarak Jauh, Mahasiswa

Keywords:

Academic Motivation, Trait Mindfulness, Perceived Social Support, Remote Learning, College Students



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Selama pembelajaran jarak jauh, mahasiswa banyak yang merasa kesulitan mempertahankan motivasi akademik. Studi terdahulu menemukan *trait mindfulness* dapat meningkatkan motivasi akademik, namun hubungan kedua variabel tersebut masih inkonsisten. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran persepsi dukungan sosial sebagai mediator antara *trait mindfulness* dan motivasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan jarak jauh. Tipe penelitian adalah kuantitatif non-eksperimental dengan desain *cross-sectional study*. Data dikumpulkan menggunakan tiga alat ukur yang telah diadaptasi yaitu *Academic Motivation Scale (AMS)*, *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Terdapat total 162 mahasiswa jenjang sarjana dan pascasarjana yang menjadi partisipan. Analisis data dilakukan menggunakan mediasi model 4. Hasil penelitian menunjukkan ketiga variabel berhubungan positif dan linear, serta persepsi dukungan sosial memediasi hubungan *trait mindfulness* dan motivasi akademik secara penuh. Dengan demikian, semakin tinggi *trait mindfulness* yang dimiliki mahasiswa akan membantu mereka melihat situasi pembelajaran secara lebih positif dan menerima dukungan sosial, dan mahasiswa dapat meningkatkan pula motivasi akademik. Implikasi dari temuan ini bagi mahasiswa bisa mencoba mengembangkan praktik *mindfulness* dalam kehidupan kesehariannya maupun mengikuti pelatihan berbasis meditasi.

ABSTRACT

During remote learning, many college students struggle to maintain their academic motivation. Previous research has shown that trait mindfulness can increase academic motivation, but the relationship between these two variables is still inconsistent. This study aims to investigate the role of perceived social support as a mediator between trait mindfulness and academic motivation in college students who participate in remote learning. The study used a quantitative non-experimental method with cross-sectional study design. Three adapted instruments are used: Academic Motivation Scale (AMS), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). 162 undergraduate and graduate students were involved as participants and the data were analyzed by mediation model 4. The findings suggest the three variables had a linear positive relationship, and perceived social support fully mediated the relationship between trait mindfulness and academic motivation. Therefore, having higher trait mindfulness will help college students see their learning situations more positively and receive social support, which then can make their academic motivation higher.

1. PENDAHULUAN

Kondisi pandemi COVID-19 membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Khususnya pada bidang pendidikan, kebijakan penutupan sekolah diberlakukan dan diganti menjadi sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) baik secara penuh maupun sebagian untuk mencegah penyebaran virus. PJJ sebenarnya bukan hal yang sepenuhnya baru dalam dunia pendidikan (Firman & Rahayu, 2020; Lathief Dwi Putra & Nurafni, 2021). Namun PJJ karena pandemi terjadi secara masif sehingga jutaan siswa di dunia terpaksa harus mengikuti PJJ, terlepas dari kesiapan lingkungan maupun kesiapan dalam diri mereka (Mitra & Stanley, 2022; Simamora, 2020). Tantangan sistem PJJ kemudian dirasakan pada berbagai

*Corresponding author.

E-mail addresses: rizqika.iska@gmail.com (Rizqika Rahmadini)

jenjang pendidikan, termasuk di perguruan tinggi. Pembelajaran di perguruan tinggi dianggap lebih sulit dari jenjang pendidikan sebelumnya karena adanya perbedaan pada metode pembelajaran, sistem, tingkat kesulitan materi, hingga semakin beragamnya latar belakang sosial budaya para mahasiswa (Rahayu & Arianti, 2020). Dengan adanya perubahan mendadak ke sistem PJJ, beban mahasiswa menjadi semakin meningkat. Selama PJJ, kemandirian dan tanggung jawab menjadi semakin penting untuk dimiliki mahasiswa.

Namun kenyataannya, banyak dampak negatif yang dirasakan mahasiswa selama menjalani PJJ karena pandemi ini. Mahasiswa banyak yang terlambat mengerjakan dan mengumpulkan tugas ketika PJJ (Dzalila et al., 2020; Musfirah, AR & Latif, 2022). Jika mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring cenderung memiliki performa dan pencapaian akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang berkuliah secara luring (Bettinger et al., 2017; Cellini & Grueso, 2021). Lebih lanjut, pada studi awal yang dilakukan terhadap 33 mahasiswa, sebagian besar responden menyebutkan jika mereka merasa tidak bersemangat, lebih mudah bosan, tidak fokus dan banyak menunda belajar ataupun mengerjakan tugas dibandingkan saat mereka berkuliah luring. Dapat diindikasikan jika mahasiswa mengalami penurunan tingkat motivasi akademik mereka selama menjalani PJJ. Padahal, motivasi akademik berperan penting bagi mahasiswa. Adanya motivasi akademik yang tinggi akan membantu mahasiswa untuk bisa mencapai kesuksesan akademis dan sosial dalam proses pembelajarannya (Koyuncuoglu, 2020). Pada sisi lainnya, jika motivasi akademik rendah, pelajar akan memberikan usaha yang sedikit pada proses belajarnya, mendapatkan nilai akademik yang lebih rendah serta lebih mudah merasakan *school burnout* (Güngör & Sari, 2022; Stoyanova & Giannouli, 2022).

Motivasi akademik merupakan penyebab dari munculnya perilaku yang berkaitan dengan fungsi dan kesuksesan akademis, seperti seberapa banyak upaya yang dilakukan oleh pelajar, seberapa efektif ia mengerjakan tugas, dan seberapa gigih saat menghadapi rintangan (Daming, 2017; Sudargini, 2021). Motivasi akademik dapat dilihat dari kuantitas dan kualitas. Secara kuantitas, motivasi dibedakan sebagai amotivasi (keadaan tiada dorongan dalam diri) serta kondisi termotivasi (baik ekstrinsik maupun intrinsik). Secara kualitas, terdapat motivasi intrinsik (melakukan sesuatu karena rasa tertarik dan senang) dan motivasi ekstrinsik (melakukan sesuatu di luar dari rasa senang atau menarik). Lebih lanjut, motivasi ekstrinsik bervariasi sejauh mana mereka mewakili tingkat determinasi diri, yaitu *external regulation*, *introjection*, *identification* dan *integration*. Berkaitan dengan motivasi intrinsik, memaparkan jika motivasi internal dapat dibagi menjadi *Intrinsic Motivation (IM) to know*, *IM to experience stimulation* dan *IM to accomplish*. Memiliki motivasi, baik ekstrinsik atau intrinsik, akan lebih baik jika dibandingkan amotivasi (Meşe & Sevilen, 2021; Prima et al., 2018). Terlebih, motivasi ekstrinsik dan intrinsik dapat bekerja secara simultan (Taufan, 2017). Namun motivasi yang bersifat lebih intrinsik akan membuat ketertarikan, rasa senang dan ketekunan seseorang dalam proses belajarnya meningkat (Fishbach & Woolley, 2022).

Temuan penelitian sebelumnya menyatakan motivasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor individual, faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor sosial (Isik et al., 2018). Selain faktor-faktor di atas, *mindfulness* juga dianggap sebagai faktor yang dapat memengaruhi motivasi akademik (Ford et al., 2021; Henriksen et al., 2020). *Mindfulness* merupakan kesadaran dan pemberian perhatian secara sengaja terhadap pikiran, emosi dan sensasi yang dirasakan saat ini tanpa memberikan penilaian atau penghakiman (Adair et al., 2018; Frank et al., 2020). Dalam *mindfulness*, terdapat eksplorasi dan refleksi terkait perasaan dan kebutuhan diri yang dapat membantu peningkatan kesadaran diri. Jika orang yang *mindful* akan cenderung terbuka pada hal yang baru, memberikan atensi pada perbedaan, peka pada konteks, menyadari adanya berbagai sudut pandang, dan fokus pada masa kini (Vidal-Meliá et al., 2022). Adanya kesadaran dan keterbukaan terhadap kondisi saat ini dapat membantu mahasiswa menerima kondisinya selama menjalani PJJ dan menjalani proses belajarnya secara lebih positif. *Mindfulness* dapat dilihat sebagai *state* maupun *trait*. *State mindfulness* merujuk pada keadaan *mindful* yang terjadi saat dan persis sesudah meditasi. Pada sisi lainnya, *trait mindfulness* (atau *dispositional mindfulness*) merupakan bagian dari kepribadian yang merujuk pada kecenderungan seseorang untuk mampu berada dalam kondisi *mindful* dalam kehidupan sehari-hari. Berargumen jika *state-mindfulness* dan *trait-mindfulness* sebagai dua hal yang berbeda namun saling memengaruhi satu sama lain, tetapi individu yang dapat merasakan *state mindfulness* cenderung berasal dari mereka yang memiliki *trait mindfulness* yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada *trait mindfulness*.

Mindfulness secara positif berhubungan dengan motivasi yang lebih otonom dan secara negatif dengan motivasi yang lebih terkontrol (Donald et al., 2020). Studi lainnya yang dilakukan pada sampel mahasiswa sarjana juga menemukan korelasi yang positif antara motivasi intrinsik dengan tingkat *trait mindfulness*. Hal ini dapat disebabkan karena *mindfulness* yang lebih tinggi mendorong seseorang lebih sadar terhadap keadaan internal yang ia alami seperti emosi, impuls, kebutuhan, serta menyadari juga kondisi eksternal seperti godaan dan tekanan, yang mana hal tersebut kemudian membuatnya lebih mampu terlibat dalam pilihan yang sesuai dan melakukan tindakan yang juga sejalan dengan kebutuhan dirinya (R.

M Ryan & Deci, 2017). Pada sisi lainnya, masih ditemukan inkonsistensi antara hubungan *trait mindfulness* dengan motivasi akademik. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan kedua variabel ini berhubungan (Sujamani & Usharani, 2022). Pada sisi lainnya, keduanya ditemukan tidak memiliki hubungan (Ulivia et al., 2022). Oleh karena itu, mendalami lebih lanjut mekanisme antara *trait mindfulness* dan motivasi akademik menjadi penting untuk dilakukan. Terlebih *mindfulness* sangat dipengaruhi budaya dari suatu negara karena keunikan budaya dapat memengaruhi praktik *mindfulness* (Gordon et al., 2020).

Efek *trait mindfulness* terhadap motivasi akademik, persepsi dukungan sosial mungkin dapat menjadi variabel yang menjelaskan hubungan kedua variabel tersebut. *Trait mindfulness* mendorong seseorang untuk lebih bersyukur dan merasa didukung oleh orang lain (Swickert et al., 2019). Jika *trait mindfulness* membantu seseorang merasa lebih terhubung secara sosial dengan lingkungannya (Adair et al., 2018). Dukungan sosial sendiri merupakan salah satu faktor penting dalam motivasi akademik karena dukungan sosial dalam bentuk umpan balik yang positif dan membangun dapat membantu pelajar mengembangkan kemampuan akademiknya lebih baik dan menerima pengetahuan secara lebih efisien yang akhirnya berdampak pada peningkatan motivasi (Ani, 2019). Persepsi dukungan sosial adalah penilaian seseorang secara kognitif terhadap hubungan dan dukungan yang dapat diandalkan dari orang lain pada saat dibutuhkan, baik itu dalam bentuk material, psikologis, maupun bentuk lainnya, serta menjadi indikator kepuasan seseorang terhadap dukungan sosial yang tersedia tersebut (Ioannou et al., 2019). Pada konteks pendidikan tinggi di Indonesia, persepsi dukungan sosial sejauh ini lebih banyak diteliti dengan penyesuaian masa kuliah, kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, dan distres psikologis. Namun beberapa penelitian terdahulu pada sampel mahasiswa menunjukkan jika persepsi dukungan sosial yang didapatkan dari orang tua, keluarga, teman, *significant others* dan dosen maupun institusi berkorelasi positif secara signifikan terhadap motivasi mahasiswa untuk belajar (Isik et al., 2018; Rosa, 2020). *Mindfulness* sendiri dapat membantu seseorang lebih menyadari dan menerima apa yang ada lingkungan sekitarnya, sehingga ada kemungkinan kedua variabel ini memiliki dinamika yang dapat memengaruhi tingkat motivasi akademik mahasiswa. Berdasarkan tinjauan literatur dan penelitian sebelumnya terkait *trait mindfulness*, persepsi dukungan sosial, dan motivasi akademik, dapat diketahui jika *trait mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara independen memengaruhi tingkat motivasi akademik. Selain memiliki *mindfulness*, mahasiswa juga memerlukan dukungan sosial agar ia bisa mengatasi tantangan yang mungkin muncul dalam pelaksanaan studinya dan akhirnya tetap bisa termotivasi serta mencapai kesuksesan. Meskipun demikian, sejauh ini masih belum ditemukan penelitian yang meneliti dinamika ketiga variabel tersebut secara bersamaan, terlebih dalam kondisi PJJ di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk peran persepsi dukungan sosial sebagai mediator antara *trait mindfulness* dan motivasi akademik mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif non-eksperimental dan *cross-sectional study* dimana hanya terjadi satu kali kontak antara peneliti dengan partisipan, yaitu pada saat pengambilan data berlangsung. Selanjutnya, pemilihan sampel dilakukan melalui teknik *non-probability sampling* khususnya *accidental sampling* karena pengambilan sampel didasarkan pada prinsip kemudahan peneliti dalam mengakses partisipan yang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Karakteristik partisipan penelitian ini adalah mahasiswa jenjang sarjana (S1) dan pascasarjana (S2) yang berasal dari perguruan tinggi yang ada di Indonesia, dan telah memiliki pengalaman mengikuti perkuliahan jarak jauh (baik daring sepenuhnya maupun campuran daring dan luring) selama minimal 1 semester. Berdasarkan karakteristik tersebut, terdapat total 162 partisipan yang terlibat dalam studi ini. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disusun dalam *Google Form* dan disebarluaskan melalui media sosial (seperti Instagram, Twitter, dan Whatsapp). Keikutsertaan partisipan pada penelitian ini bersifat sukarela dan terdapat *informed consent* yang dapat diisi partisipan sebelum mereka melanjutkan ke bagian pengisian instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga alat ukur.

Academic Motivation Scale (AMS) terdiri dari 28 aitem untuk mengukur motivasi akademik, baik motivasi internal, eksternal maupun amotivasi. AMS telah di adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan dibuat versi singkat 15 aitem (Natalya, 2018). Pada penelitian ini, digunakan AMS Bahasa Indonesia versi singkat yang telah disesuaikan kembali aitem-aitemnya untuk mahasiswa yang sedang berkuliahan jarak jauh. Uji reliabilitas oleh peneliti menunjukkan jika AMS versi singkat yang telah disesuaikan untuk mahasiswa yang mengikuti PJJ reliabel ($\alpha = 0.692$). Kemudian, *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) digunakan untuk mengukur *trait mindfulness*. MAAS terdiri dari 15 aitem yang unidimensional, serta telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia (Dzakiah & Widayarsi, 2021). MAAS melihat *mindfulness* sebagai suatu *trait* atau

merupakan bagian dari kepribadian seseorang untuk cenderung *mindful* dalam kesehariannya. Uji coba reliabilitas oleh peneliti menunjukkan jika alat ukur MAAS ini reliabel ($\alpha = 0.915$).

Pada persepsi dukungan sosial, alat ukur *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) digunakan dalam penelitian. MSPSS terdiri dari 12 aitem yang mengukur persepsi seseorang akan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan *significant others*. Adaptasi ke Bahasa Indonesia dan kemudian diuji kembali reliabilitasnya oleh peneliti dengan hasil reliabilitas yang memuaskan ($\alpha = 0.914$). Teknik analisis data dengan melakukan pemeriksaan terlebih dahulu terhadap data yang terkumpul untuk memastikan kesesuaiannya dengan kriteria partisipan yang telah ditentukan sebelumnya. Terdapat total 162 partisipan yang datanya sesuai kriteria dan dapat dianalisis. Analisis data kemudian dilakukan dengan analisis mediasi model 4 dalam program PROCESS v4.0 by Andrew F. Hayes pada perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26 untuk Windows. Analisis mediasi model 4 dalam penelitian ini melibatkan satu variabel terikat yaitu motivasi akademik, satu variabel bebas yaitu *trait mindfulness* dan satu variabel mediator yaitu persepsi dukungan sosial. Namun sebelum melakukan analisis mediasi, uji asumsi klasik dilakukan terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data yang ada telah memenuhi standar dalam regresi berganda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Total partisipan dalam studi ini adalah 162 orang. Mayoritas partisipan yaitu 119 partisipan (73.5%) berjenis kelamin perempuan. Dari jenis perguruan tinggi dan strata pendidikan yang ditempuh, sebagian besar partisipan yaitu 113 partisipan (69.8%) berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan mayoritas berkuliah di jenjang S1 sebanyak 123 partisipan (75.9%). Kemudian dari sumber dana pendidikan, mayoritas sumber dana pendidikan partisipan untuk berkuliah adalah dana dari orang tua/keluarga, yaitu sebanyak 117 partisipan (72.2%). Lebih lanjut, data demografis tertera pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin		
Perempuan	119	73.5%
Laki-laki	43	26.5%
Perguruan Tinggi		
Negeri	113	69.8%
Swasta	49	30.2%
Jenjang Pendidikan		
S1	123	75.9%
S2	39	24.1%
Sumber Dana Pendidikan		
Orang Tua/Keluarga	117	72.2%
Pribadi	16	9.9%
Beasiswa	10	6.2%
Campuran dari beberapa Sumber Dana	19	11.7%

Statistik deskriptif yang terdiri dari *range* skor yang bisa didapatkan, skor minimal dan maksimal, nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (SD) dari ketiga variabel yang diteliti. Statistik deskriptif seluruh variabel disajikan pada [Tabel 2](#).

Tabel 2. Statistik Deskriptif Seluruh Variabel

Variabel	Range Alat Ukur	Min	Max	Mean	SD
Motivasi Akademik	15-90	45	90	73.36	8.37
<i>Trait Mindfulness</i>	15-90	16	84	52.59	15.64
Persepsi Dukungan Sosial	12-84	14	84	61.52	16.29

Selanjutnya, dengan menggunakan *mean* ideal (*Mi*) dan standar deviasi ideal (*SDi*), penelitian melakukan kategorisasi skor total partisipan ke dalam tiga kategori (rendah, sedang, dan tinggi). Dari [Tabel 3](#), dapat diketahui jika partisipan penelitian ini secara umum tergolong memiliki motivasi akademik yang masuk dalam kategori tinggi (84%), kemudian memiliki *trait mindfulness* yang ada dalam kategori sedang

(56.8%) dan memiliki persepsi dukungan sosial yang berada pada kategori tinggi (60.5%). Kategori variabel disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel

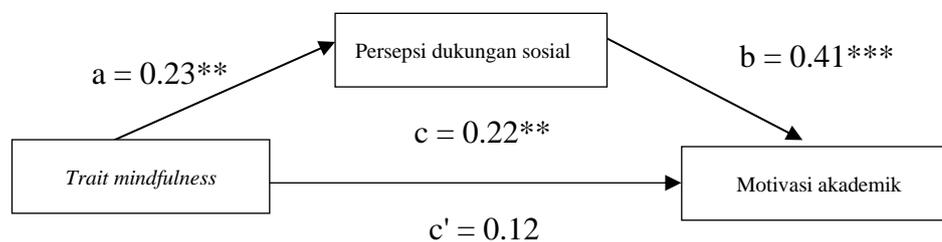
Kategori	Motivasi Akademik		Trait Mindfulness		Persepsi Dukungan Sosial	
	N	%	N	%	N	%
Rendah	0	0%	31	19.1%	8	4.9%
Sedang	26	16%	92	56.8%	56	34.6%
Tinggi	136	84%	39	24.1%	98	60.5%

Hasil uji asumsi klasik melalui uji Kolmogorof-Smirnov, diketahui jika seluruh data terdistribusi normal ($p=0.2, p>0.05$). Kemudian tidak terdapat multikolinearitas ($VIF = 1.055, VIF<10$). Melalui uji Glejser, tidak ditemukan heteroskedastisitas ($p \text{ trait mindfulness} = 0.461$ dan $p \text{ persepsi dukungan sosial} = 0.302, p>0.05$). Dapat disimpulkan jika data telah memenuhi uji asumsi klasik dan dapat dilanjutkan untuk analisis mediasi. Analisis mediasi dengan model 4 merangkum analisis antar variabel penelitian yang dilambangkan dalam notasi jalur a, b, c, dan c' disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Analisis Jalur Regresi Model Mediasi

Notasi Jalur	B	T	p
a	0.23	2.97	0.0035**
b	0.41	5.62	0.000***
c	0.22	2.81	0.0056**
c'	0.12	1.70	0.09
	Effect	LLCI	ULCI
Direct Effect	0.12	-0.02	0.27
Indirect Effect	0.09	0.02	0.18

Catatan : * sig. < 0.05, ** sig. <0.01, *** sig <0.001



Catatan: *.* sig. < 0.05, ** sig. <0.01, *** sig <0.001

Gambar 1. Diagram Uji Mediasi

Dapat diketahui jika *trait mindfulness* secara positif dan signifikan memengaruhi persepsi dukungan sosial ($B=0.23, p<0.01$). Semakin tinggi *trait mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka persepinya terhadap dukungan sosial yang dimiliki juga akan semakin meningkat. Kemudian persepsi dukungan sosial ditemukan memiliki pengaruh yang juga positif dan signifikan pada motivasi akademik ($B=0.41, p<0.001$). Apabila mahasiswa memersepsikan dirinya memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka motivasi akademiknya juga akan tinggi, dan begitu juga sebaliknya. Hasil analisis mediasi menunjukkan jika terdapat *indirect effect* atau efek tidak langsung yang signifikan antara *trait mindfulness* pada motivasi akademik melalui persepsi dukungan sosial ($coefficient = 0.09, bootSE = 0.04 CI [0.02- 0.18]$). Pada sisi lainnya, *direct effect* atau efek langsung antara *trait mindfulness* dan motivasi akademik yang dilambangkan dengan notasi jalur c' tidak signifikan ($p>0.05$). Dengan demikian, hubungan *trait mindfulness* dengan motivasi akademik dimediasi secara penuh oleh kehadiran persepsi dukungan sosial. Sebagai analisis data tambahan, pada Tabel 5 terangkum persebaran skor tiga tipe motivasi serta penjabaran tingkatan motivasi eksternal. Penjabaran motivasi eksternal dilakukan karena motivasi ini memiliki persebaran tingkat, ada yang menjauhi determinasi diri (yaitu *external regulation*) dan ada yang mendekati determinasi diri dan motivasi internal (yaitu *identified* dan *integrated regulation*). Statistik deskriptif variabel motivasi akademik disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Variabel Motivasi Akademik

Jenis motivasi	Possible range	Min	Max	M	SD
Motivasi Internal	6-36	18	36	30.09	3.71
Motivasi Eksternal	6-36	14	36	29.10	4.44
<i>External Regulation</i>	2-12	3	12	9.63	2.12
<i>Introjected Regulation</i>	2-12	2	12	9.26	2.08
<i>Identified Regulation</i>	2-12	4	12	10.2	1.68
Amotivasi	3-18	3	18	14.16	3.12

Berdasarkan Tabel 5, ditemukan jika motivasi internal memiliki *mean* tertinggi diantara ketiga jenis motivasi. Kemudian secara umum partisipan berada pada motivasi eksternal dengan jenis *identified regulation*. Berkaitan dengan amotivasi, dilakukan penyekoran terbalik pada aitem terkait sehingga partisipan secara umum ditemukan tidak mengalami kondisi amotivasi. Peneliti juga mencoba melihat lebih lanjut perbandingan nilai rata-rata pada variabel motivasi akademik berdasarkan data demografis yang tidak dikontrol dalam penelitian tetapi ditemukan dapat berpengaruh secara teoritis. Kondisi demografis ini adalah jenis kelamin, jenis perguruan tinggi, jenjang pendidikan, dan sumber dana pendidikan. Dari hasil uji yang dilakukan, tidak ada kategori data demografis yang menunjukkan perbedaan motivasi akademik yang signifikan. Namun dari nilai rata-ratanya, didapatkan jika partisipan dari jenjang S2 (*mean* = 74.49) memiliki nilai rata-rata motivasi akademik yang lebih tinggi dari S1 (*mean* = 73.00). Kemudian partisipan dengan sumber dana beasiswa (*mean* = 77.00) juga memiliki rata-rata motivasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber dana lainnya.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menemukan jika *trait mindfulness*, persepsi dukungan sosial dan motivasi akademik mempunyai hubungan yang linear. *Trait mindfulness* berhubungan positif secara signifikan dengan persepsi dukungan sosial, dan persepsi dukungan sosial berhubungan positif secara signifikan dengan motivasi akademik. Kemudian analisis menunjukkan jika *trait mindfulness* tidak memengaruhi tingkat motivasi akademik secara langsung. Ada variabel lain yang memediasi hubungan kedua variabel tersebut, yaitu persepsi hubungan sosial. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang diajukan dapat diterima. Memiliki *trait mindfulness* yang baik akan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mempersepsikan dukungan sosial, yang kemudian berdampak pada peningkatan motivasi akademik. Dalam kondisi PJJ, terlepas dari apakah sepenuhnya daring atau campuran antara daring dan luring, mahasiswa harus berhadapan rasa kaget karena terjadi perubahan metode kuliah secara mendadak maupun ketidakpastian karena kondisi pandemi. Dukungan sosial juga dapat mengalami perubahan karena mayoritas pertemuan terjadi secara virtual yang tentunya memiliki perbedaan dengan bertemu secara langsung. Dengan memiliki *mindfulness*, mahasiswa lebih terbuka dan menerima situasi yang tengah terjadi sehingga bisa memberi makna baru pada kondisi mereka, serta tidak terlalu larut dalam pikiran negatif dan kekhawatiran (Parmentier et al., 2019). Peluang mereka untuk melihat sesuatu dengan lebih jernih dan mengapresiasi hal positif dalam hidup meningkat sehingga mereka menjadi lebih bersyukur dan merasakan ketersediaan dukungan sosial di sekelilingnya (Swickert et al., 2019). Adanya pengembalian atensi pada masa kini, keterbukaan dan tanpa penghakiman juga membuat individu dengan kapasitas *mindfulness* yang mumpuni mampu mengamati kondisi stres secara lebih objektif tanpa dipengaruhi pola pikir negatif dan berdampak pada menurunnya rasa stres tersebut (Goilean et al., 2020). Kondisi ini membuat mahasiswa merasa tidak sendiri meskipun perkuliahannya berbeda dari kondisi sebelumnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial (Klainin-Yobas et al., 2016; Padhy et al., 2021).

Dukungan sosial yang dipersepsikan oleh mahasiswa kemudian memengaruhi tingkat motivasi akademik. Dalam mengatasi tantangan yang muncul selama perkuliahan, mahasiswa membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang lain. Apabila terdapat dukungan sosial yang tinggi, peluang mahasiswa untuk menggunakan cara *coping* yang positif dalam mengatasi tantangannya menjadi semakin meningkat (Huang et al., 2021; Mai et al., 2021). Temuan penelitian ini diperkuat dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan jika terdapat korelasi yang positif antara tingkat motivasi dengan persepsi dukungan sosial pada mahasiswa di masa PJJ ini. Sebagai variabel mediator, persepsi dukungan sosial memberikan efek mediasi penuh dalam hubungan *trait mindfulness* dengan motivasi akademik. Memiliki *mindfulness* tidak langsung memengaruhi kenaikan atau penurunan motivasi akademik. Ada variabel lain yang dapat menjelaskan hubungan keduanya, yaitu variabel persepsi dukungan sosial. Konteks sosial berpengaruh terhadap kemunculan dan regulasi motivasi, karena konteks sosial akan memengaruhi bagaimana mahasiswa membuat pilihan dan tingkat ketertarikan mereka pada belajar (Thoman et al., 2019).

Dari hasil kategorisasi variabel, diketahui jika mayoritas partisipan berada pada kategori tinggi untuk motivasi akademik dan persepsi dukungan sosial, serta berada pada kategori sedang untuk *trait mindfulness*. Jika tingkat *trait mindfulness* pada individu yang tidak berlatih *mindfulness* ditemukan sangat bervariasi (Lim et al., 2018). Partisipan pada penelitian ini sendiri tidak menyoroti pada individu yang berlatih *mindfulness* sehingga dapat diindikasikan jika partisipan telah memiliki *trait mindfulness* yang cukup baik. Mereka dapat memiliki keterbukaan, menerima, dan berpikir positif terhadap apa yang terjadi dalam diri maupun lingkungan sekitar, termasuk pada dukungan sosial yang ada di sekeliling mahasiswa dan pada kondisi PJJ. Peningkatan persepsi dukungan sosial berdampak pada peningkatan motivasi akademik, khususnya motivasi intrinsik dan motivasi eksternal tingkat *identified regulation* yang merupakan jenis motivasi dengan *mean* tertinggi pada mahasiswa dalam studi ini. Meskipun dukungan sosial umumnya berkaitan dengan motivasi yang sifatnya eksternal, ada potensi motivasi ini menjadi lebih terintegrasi maupun menjadi terinternalisasi dan kemudian mendorong proses pembelajaran lebih berkualitas serta dapat meraih hasil belajar yang lebih positif (Richard M. Ryan & Deci, 2017). Selain melakukan analisis mediasi untuk menjawab pertanyaan utama penelitian, peneliti juga melakukan analisis tambahan berdasarkan data demografis. Dari seluruh data demografis, tidak ditemukan perbedaan rata-rata tingkat motivasi akademik. Hal ini diduga disebabkan karena adanya ketidakseimbangan perbandingan jumlah partisipan di dalam kelompok kategori demografis yang ada. Walaupun demikian, apabila dilihat dari skor rata-ratanya, diketahui jika partisipan yang berada pada jenjang S2 serta partisipan yang sumber dana kuliahnya berasal dari beasiswa memiliki tingkat motivasi akademik yang lebih tinggi. Lebih tingginya motivasi akademik pada jenjang S2 dapat disebabkan karena S2 memiliki alasan yang lebih kuat untuk melanjutkan pendidikan, baik itu karena dorongan eksternal seperti mengembangkan karir pekerjaan dan mendapatkan gaji yang lebih baik dari lulusan S1, maupun alasan internal seperti pengembangan dan aktualisasi diri (Amani et al., 2022).

Dari segi usia, mahasiswa S2 juga lebih dewasa dan hal ini dapat memengaruhi pengaturan motivasi akademiknya. Berkaitan dengan dana pendidikan, mahasiswa peraih beasiswa sejak awal perlu melewati proses seleksi sehingga diperlukan persiapan yang matang dan motivasi akademik yang lebih tinggi untuk bisa melewati proses seleksi tersebut. Kemudian, mendapatkan beasiswa semakin menumbuhkan motivasi karena adanya perasaan terpenuhinya kebutuhan pendukung pembelajaran dan beban stres finansial untuk membiayai kuliah menjadi berkurang. Persepsi dukungan sosial dan motivasi akademik, serta melihat bagaimana peran persepsi dukungan sosial sebagai mediator. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan motivasi akademik para mahasiswa. Selain temuan-temuan yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini memiliki beberapa limitasi yang dapat menjadi masukan bagi studi selanjutnya. Jumlah partisipan pada data demografis kurang seimbang. Partisipan yang terlibat adalah mahasiswa jenjang S1 dan S2, akan tetapi persebarannya terpusat pada jenjang S1. Jenjang S1 dan S2 sendiri memiliki tuntutan akademik dan iklim yang berbeda sehingga memungkinkan untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian berikutnya dapat lebih memperhatikan keseimbangan jumlah partisipan yang terlibat. Selain itu, penelitian ini belum melihat lebih lanjut bagaimana pengaruh *trait mindfulness* terhadap sumber-sumber yang ada dalam dukungan sosial maupun pada bentuk-bentuk motivasi akademik. Dukungan sosial sendiri terdiri dari tiga sumber dan motivasi akademik juga memiliki tiga dimensi, sehingga hal tersebut dapat diteliti lebih lanjut kaitannya dengan *trait mindfulness*.

4. SIMPULAN

Persepsi dukungan sosial memediasi secara penuh hubungan *trait mindfulness* dan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang menjalani PJJ akibat kondisi pandemi. Selain itu, hubungan diantara ketiga variabel tersebut adalah linear. Dengan kata lain, semakin tinggi *trait mindfulness*, semakin tinggi juga persepsi dukungan sosial, dan hal ini berdampak pada meningkatnya motivasi akademik. Oleh karena itu, memiliki *trait mindfulness* menjadi salah satu hal yang penting bagi mahasiswa agar mereka bisa melihat situasi secara lebih positif dan menerima dukungan sosial yang ada di sekitar mereka serta memiliki motivasi akademik yang semakin tinggi dan mengarah ke intrinsik. Implikasi dari temuan ini bagi mahasiswa adalah mereka bisa mencoba mengembangkan praktik *mindfulness* dalam kehidupan kesehariannya maupun mengikuti pelatihan berbasis meditasi. *Trait mindfulness* sebenarnya merupakan hal yang relatif stabil dalam diri individu jika tidak ada intervensi atau latihan yang dilakukan. Namun praktik *mindfulness* yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan *state mindfulness* yang kemudian mengarah pula pada peningkatan *trait mindfulness*. Kemudian untuk meningkatkan persepsi dukungan sosial yang dirasakan, mahasiswa bisa mencoba untuk lebih mengomunikasikan kebutuhan ataupun bantuan yang diperlukan pada orang-orang disekitarnya. Mahasiswa juga dapat mengidentifikasi kembali sumber-sumber dukungan sosial yang ada di kampus, di rumah, maupun di lingkungan sekitarnya. Kemudian bagi pihak pengajar maupun kampus, dapat mencoba menciptakan lingkungan belajar yang

mendukung *mindfulness* maupun membuat mahasiswa merasakan dukungan sosial. Beberapa cara yang bisa dilakukan adalah membuat pelatihan yang berkaitan dengan pengembangan *mindfulness*, pengajar rutin memberikan umpan balik secara tepat waktu dan konstruktif pada tugas yang dikerjakan oleh mahasiswa, maupun berkolaborasi dengan konselor kampus untuk membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental serta mengembangkan kemampuan diri dan akademiknya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adair, K. C., Fredrickson, B. L., Castro-Schilo, L., Kim, S., & Sidberry, S. (2018). Present with you: Does cultivated mindfulness predict greater social connection through gains in decentering and reductions in negative emotions? *Mindfulness*, 9(3), 737–749. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0811-1>.
- Amani, J., Myeya, H., & Mhewa, M. (2022). Understanding the motives for pursuing postgraduate studies and causes of late completion: Supervisors and supervisees' experiences. *SAGE Open*, 12(3), 21582440221109584. <https://doi.org/10.1177/21582440221109586>.
- Ani, A. (2019). Positive Feedback Improves Students' Psychological And Physical Learning Outcomes. *Indonesian Journal of Educational Studies*, 22(2), 134–143. <https://doi.org/10.26858/ijes.v22i2.11776> Abstract.
- Bettinger, E. P., Fox, L., Loeb, S., & Taylor, E. S. (2017). Virtual Classrooms: How Online College Courses Affect Student Success. *American Economic Review*, 107(9), 2855–2875. <https://doi.org/10.1257/aer.20151193>.
- Cellini, S. R., & Grueso, H. (2021). Student Learning in Online College Programs. *AERA Open*, 7, 233285842110081. <https://doi.org/10.1177/23328584211008105>.
- Daming, K. (2017). Pengaruh Supervisi Akademik Pengawas Sekolah Dan Motivasi Kerja Guru Terhadap Kompetensi Profesional Guru Matematika Sekolah Menengah Atas Negeri. *Journal Of EST (Educational Science and Technology)*, 3(1), 75 – 81. <https://doi.org/10.26858/est.v3i1.3563>.
- Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., Guo, J., & Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and its association with varied types of motivation: A systematic review and meta-analysis using Self-Determination Theory. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121–1138. <https://doi.org/10.1177/0146167219896136>.
- Dzakiah, S., & Widyasari, 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>.
- Dzalila, L., Ananda, A., & Zuhri, S. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID-19 terhadap Tingkat Pemahaman Belajar Mahasiswa. *Jurnal Signal*, 8(2), 203–214. <https://doi.org/10.33603/SIGNAL.V8I2.3518>.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>.
- Fishbach, A., & Woolley, K. (2022). The structure of intrinsic motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9(1), 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091122>.
- Ford, T., Degli Esposti, M., Crane, C., Taylor, L., Montero-Marín, J., Blakemore, S.-J., Bowes, L., Byford, S., Dalglish, T., Greenberg, M. T., Nuthall, E., Phillips, A., Raja, A., Ukoumunne, O. C., Viner, R. M., Williams, J. M. G., Allwood, M., Aukland, L., Casey, T., ... Kuyken, W. (2021). The Role of Schools in Early Adolescents' Mental Health: Findings From the MYRIAD Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(12), 1467–1478. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.02.016>.
- 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>.
- Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I. T., & Subirats, M. (2020). Mindfulness at work and in organizations. *Papeles Del Psicólogo - Psychologist Papers*, 41(2). <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>.
- Gordon, A., Young-Jones, A., Hayden, S., Fursa, S., & Hart, B. (2020). Dispositional mindfulness, perceived social support, and academic motivation: Exploring differences between Dutch and American students. *New Ideas in Psychology*, 56, 100744. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.003>.
- Güngör, A., & Sari, H. I. (2022). Effects Of Academic Motivation On School Burnout In Turkish College Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44(3), 414–431. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09477-x>.
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and

- learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100689. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>.
- Huang, Y., Su, X., Si, M., Xiao, W., Wang, H., Wang, W., Gu, X., Ma, L., Li, J., Zhang, S., Ren, Z., & Qiao, Y. (2021). The impacts of coping style and perceived social support on the mental health of undergraduate students during the early phases of the COVID-19 pandemic in China: A multicenter survey. *BMC Psychiatry*, 21(1), 530. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03546-y>.
- Ioannou, M., Kassianos, A. P., & Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: Perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02780>.
- Isik, U., Tahir, O., El, Meeter, M., Heymans, M. W., Jansma, E. P., Croiset, G., & Kusurkar, R. A. (2018). Factors influencing academic motivation of ethnic minority students: A review. *SAGE Open*, 8(2), 215824401878541. <https://doi.org/10.1177/2158244018785412>.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences*, 91, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.034>.
- Koyuncuoglu, O. (2020). An Investigation Of Academic Motivation And Career Decidedness Among University Students. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(1), 125. <https://doi.org/10.46328/ijres.1694>.
- Lathief Dwi Putra, M., & Nurafni, N. (2021). Bahan Ajar Media Aplikasi BAM” Math Genius” Berbasis Android Pada Materi Bangun Datar. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 9(2), 358. <https://doi.org/10.23887/jjgds.v9i2.36511>.
- Lim, J., Teng, J., Patanaik, A., Tandi, J., & Massar, S. A. A. (2018). Dynamic functional connectivity markers of objective trait mindfulness. *NeuroImage*, 176, 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.04.056>.
- Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145>.
- Meşe, E., & Sevilen, C. (2021). Factors influencing EFL students' motivation in online learning: A qualitative case study. *Journal of Educational Technology & Online Learning*, 4(1), 11–22. <https://doi.org/10.31681/jetol.817680>.
- Mitra, S., & Stanley, D. (2022). Pandemic studies: Remote learning during covid. *Significance*, 19(2), 22–24. <https://doi.org/10.1111/1740-9713.01630>.
- Musfirah, AR, N. H., & Latif, S. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa program studi PGSD di Masa pandemi COVID-19. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.31960/KONSELING.V3I2.1331>.
- Natalya, L. (2018). Validation of academic motivation scale: Short Indonesian language version. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(1). <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i1.2025>.
- Padhy, M., Pati, P., & Monteiro, S. (2021). Well-being indices: A role of mindfulness and social support. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 10(4), 263. https://doi.org/10.4103/ijhas.IJHAS_254_20.
- Parmentier, F. B. R., García-Toro, M., García-Campayo, J., Yañez, A. M., Andrés, P., & Gili, M. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety in the general population: The mediating roles of worry, rumination, reappraisal and suppressio. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>.
- Prima, C. E., Putri, A. R., & Rustaman, N. (2018). Learning solar system using PhET simulation to improve students' understanding and motivation. *Journal of Science Learning*, 1(2), 60–70. <https://doi.org/10.17509/jsl.v1i2.10239>.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi : Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jjps.v4i2.26681>.
- Rosa, N. N. (2020). Hubungan dukungan sosial terhadap motivasi belajar daring mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i2.146>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>.
- Ryan, Richard M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. In *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>.
- Simamora, R. M. (2020). The Challenges of Online Learning during the COVID-19 Pandemic: An Essay

- Analysis of Performing Arts Education Students. *Studies in Learning and Teaching*, 1(2), 86–103. <https://doi.org/10.46627/silet.v1i2.38>.
- Stoyanova, S., & Giannouli, V. (2022). Online testing as a means of enhancing students' academic motivation during the coronavirus pandemic. *Education Sciences*, 13(1), 25. <https://doi.org/10.3390/educsci13010025>.
- Sudargini, Y. (2021). Peran Supervisi Akademik dan Motivasi Kerja Terhadap Peningkatan kompetensi Guru SMA Negeri di Pati. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 2(6), 13–21. <https://doi.org/10.7777/jiemar.v2i6.216>.
- Sujamani, M. S., & Usharani, S. (2022). Mindfulness, procrastination, and academic motivation on e-learning among college student. *YMER*, 21(5), 727–736. <http://ymerdigital.com/uploads/YMER2105H1.pdf>.
- Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson-Townsend, B., & Silver, N. C. (2019). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 815–828. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9952-0>.
- Taufan, G. T. (2017). Understanding Motivation To Develop Motivational Plan In Language Classroom : A Hint For Language Teachers. *LUNAR: Journal of Language and Art*, 1(1). <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/lunar/article/view/69>.
- Thoman, D. B., Lee, G. A., Zambrano, J., Geerling, D. M., Smith, J. L., & Sansone, C. (2019). Social influences of interest: Conceptualizing group differences in education through a self-regulation of motivation model. *Group Processes & Intergroup Relations*, 22(3), 330–355. <https://doi.org/10.1177/1368430219838337>.
- Ulvia, A., Petrus, I., & Suganda, L. A. (2022). English as a foreign language students' mindfulness, academic motivation, and academic performance. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 11(3), 1294. <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i3.22322>.
- Vidal-Meliá, L., Estrada, M., Monferrer, D., & Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does mindfulness influence academic performance? The role of resilience in education for sustainable development. *Sustainability*, 14(7), 4251. <https://doi.org/10.3390/su14074251>.