

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KEJENUHAN AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN AKUNTANSI

Sukma Ayu Pratiwi¹

Pendidikan Akuntansi, FKIP Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta

pratiwisukmaayu@gmail.com

Binti Muchsini²

Pendidikan Akuntansi, FKIP Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta

Bintimuchsini@staff.uns.ac.id

Elvia Ivada³

Pendidikan Akuntansi, FKIP Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta

elviaivada@staff.uns.ac.id

Abstract

This study aimed to obtain empirical evidence regarding (1) the relationship between mindfulness and academic burnout, (2) the relationship between achievement motivation and academic burnout, (3) the relationship between mindfulness and achievement motivation with academic burnout. This research is a survey research with a correlational quantitative approach. The population in this study included all students in Accounting Education at Sebelas Maret University. The sampling technique in this study used was a proportionate stratified random sampling technique which obtains 176 samples. The data collection instruments used were the Mindful Attention and Awareness (MAAS), Academic Motivation Scale (AMS), and Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS). Data analysis techniques using descriptive statistical analysis, simple correlations, multiple correlations, and coefficient of determination. The results of the study showed that (1) there is a negative and significant relationship between mindfulness and academic burnout, (2) there is a negative and significant relationship between achievement motivation and academic burnout, (3) there is a significant relationship between mindfulness and achievement motivation with academic burnout. The results of this study are expected to be able to encourage further research to produce and develop learning designs that take advantage of mindfulness and achievement motivation.

Keywords: *Mindfulness, Achievement Motivation, Academic Burnout*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bukti empiris mengenai (1) hubungan antara *mindfulness* dengan kejenuhan akademik, (2) hubungan antara motivasi berprestasi dengan kejenuhan akademik, (3) hubungan antara *mindfulness* dan motivasi berprestasi dengan kejenuhan akademik. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Akuntansi Universitas Sebelas Maret. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* yang berjumlah 176 sampel. Instrumen yang digunakan adalah *Mindful Attention and Awareness (MAAS)*, *Academic Motivation Scale (AMS)*, dan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, korelasi sederhana, korelasi ganda, dan koefisien determinasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, korelasi sederhana, korelasi berganda, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan (1) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *mindfulness* dengan kejenuhan akademik, (2) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan kejenuhan akademik, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan motivasi berprestasi dengan kejenuhan akademik. Hasil penelitian ini diharapkan mampu mendorong penelitian-penelitian berikutnya untuk bisa menghasilkan dan mengembangkan desain pembelajaran dengan memanfaatkan *mindfulness* dan motivasi berprestasi.

Kata Kunci: *Mindfulness, Motivasi Berprestasi, Kejenuhan Akademik*

PENDAHULUAN

Peran lembaga pendidikan idealnya tidak hanya memberikan pengetahuan saja, tetapi juga mampu menghadirkan lingkungan yang positif bagi psikologi mahasiswa (Sangpoor & Goodarzi, 2018). Namun, masalah yang justru kerap kali dialami oleh mahasiswa adalah stres. Stres bisa terjadi pada siapapun, dengan latar belakang apapun, termasuk pada mahasiswa. Stres yang terjadi secara terus menerus dan tidak diatasi dapat menyebabkan kejenuhan akademik atau dikenal juga dengan istilah *academic burnout* (Al-Marwaziyyah & Chori, 2021).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kejenuhan akademik kerap kali dialami oleh mahasiswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Winoto & Putra (2022) yang menunjukkan bahwa dari 30 mahasiswa Prodi Manajemen S1 di Universitas Widyatama, 25 mahasiswa di antaranya mengalami kejenuhan akademik yang disebabkan tuntutan tugas-tugas kuliah. Kemudian, penelitian Rahayu, dkk. (2022) yang dilakukan pada mahasiswa S1 Prodi PGSD Universitas Muhammadiyah Cirebon, diketahui bahwa dari 124 mahasiswa, 26 mahasiswa mengalami kejenuhan akademik tingkat tinggi, 55 mahasiswa dalam kategori sedang, dan 43 mahasiswa dalam kategori rendah.

Studi pendahuluan juga dilakukan pada 50 mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi di Universitas Sebelas Maret terkait kejenuhan akademik. Berdasarkan hasil prasarvei, diperoleh antara lain mahasiswa mengalami kejenuhan akademik yang ditandai dengan kewalahan akan aktivitas perkuliahan (46%), kehilangan minat untuk menyelesaikan tugas-tugas

perkuliahan (22%), kurang tidur karena tugas kuliah (70%), dan perasaan tidak mampu untuk menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif (40%).

Selain itu, studi pendahuluan diperkuat dengan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa di Pendidikan Akuntansi dan didapatkan temuan bahwa: (1) mahasiswa merasa lelah fisik ketika dibebankan tugas terlalu banyak dan menuntut untuk menatap layar laptop terlalu lama; (2) Mahasiswa menunjukkan sikap sinis seperti sering menunda-nunda mengerjakan tugas karena merasa jenuh, mengerjakan tugas dengan tidak semaksimal mungkin, serta di antaranya pernah tidak mengikuti kuliah; (3) mahasiswa merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas sendiri, sehingga lebih memilih menunda pekerjaan agar bisa bertanya kepada teman lain yang sudah mengerjakan.

Berdasarkan fenomena tersebut, memperlihatkan urgensi akan kondisi kejenuhan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesadaran rendah untuk peduli pada diri sendiri dapat berujung pada kejenuhan (Sangpoor & Goodarzi, 2018). Apabila kejenuhan sudah dirasakan, maka dapat berdampak negatif pada prestasi individu (Pekrun, 2006). Purwanti, dkk. (2022) menyatakan kejenuhan merupakan emosi negatif yang muncul dalam kegiatan akademik sehingga membutuhkan emosi positif untuk menurunkan kejenuhan akademik.

Mindfulness membantu mahasiswa merasakan emosi positif selama perkuliahan, seperti merasa berenergi dan merasakan emosi negatif yang lebih sedikit (Senker, et al., 2021). Gardner dan Grose (2015) juga menyatakan

bahwa *mindfulness* merupakan cara untuk mengurangi emosi negatif dan mencegah tumbuhnya stres dan konflik dalam lingkup pendidikan sehingga *mindfulness* berpotensi membuat mahasiswa merasa nyaman menghadapi tekanan serta lebih bahagia mengikuti kegiatan pembelajaran.

Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mindfulness* dengan kejenuhan akademik (Gustafsson, et al., 2015; Sangpoor & Goodarzi, 2018; dan Martínez, et al., 2020). Namun, penelitian Wen, et al. (2023) menyebutkan *mindfulness* tidak berkorelasi dengan kejenuhan akademik di sekolah Cina. Wen, et al. (2023) menyatakan bahwa diperlukan penelitian di negara lain agar penelitian menjadi lebih komprehensif.

Selain *mindfulness*, motivasi berprestasi juga memiliki hubungan negatif dengan kejenuhan akademik (Azar, et al., 2020; Moghadam, et al., 2020; Felaza, dkk. (2020); Sangpoor & Goodarzi, 2018). Motivasi berprestasi merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat memberikan kenyamanan dan semangat, agar mahasiswa tidak merasakan kejenuhan (Hakim, dkk. 2021).

Namun, berbeda dengan penelitian Cahyono (2018) yang menyebutkan bahwa tingginya tingkat kelelahan mahasiswa tidak berdampak pada penurunan motivasi berprestasi. Dengan kata lain, tidak ada hubungan antara kelelahan dengan motivasi berprestasi yang mana kelelahan merupakan salah satu aspek dari kejenuhan akademik.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh bukti empiris mengenai (1)

hubungan antara *mindfulness* dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS, (2) hubungan antara motivasi berprestasi dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS, (3) hubungan antara *mindfulness* dan motivasi berprestasi dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Akuntansi FKIP UNS angkatan 2019-2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* dan berjumlah sebanyak 176 responden. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu menggunakan skala psikologis.

Mindfulness diukur dengan *Mindful Attention and Awareness* (MAAS), motivasi berprestasi menggunakan *Academic Motivation Scale* (AMS), sedangkan kejenuhan akademik menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Indikator *mindfulness* terdiri dari kesadaran dan perhatian (Brown & Ryan, 2003). Motivasi berprestasi terdiri dari motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi (Natalya, 2018). Kejenuhan akademik terdiri dari kelelahan, sikap sinis, dan menurunnya keyakinan akademik (Schaufeli, et al., 2002). Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi. Uji prasyarat dilakukan sebelum dilakukan analisis statistik deskriptif, korelasi sederhana, korelasi berganda, dan analisis koefisien determinasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Berikut hasil analisis deskriptif.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Mindfulness	176	51	20	71	48,02	10,218	104,405
Motivasi Berprestasi	176	48	27	75	58,82	8,340	69,563
Kejenuhan Akademik	176	48	16	64	37,69	8,715	75,951
Valid N	176						

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Variabel Mindfulness

Distribusi frekuensi variabel *mindfulness* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Mindfulness*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	20-25	2	1%
2	26-31	10	6%
3	32-37	15	9%
4	38-43	29	16%
5	44-49	32	18%
6	50-55	49	28%
7	56-61	24	14%
8	62-67	11	6%
9	68-73	4	2%
Total		176	100%

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui distribusi tertinggi berada pada kelas interval 50-55, yaitu 49 mahasiswa atau 28% dari 176 mahasiswa. Berdasarkan data pada tabel 2 dapat digambarkan distribusi kecenderungan skor variabel *mindfulness* sebagai berikut.

Tabel 3. Kecenderungan Skor Variabel *Mindfulness*

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	≥55	42	23,9%	Tinggi
2.	35-54	114	64,8%	Sedang
3.	<35	20	11,4%	Rendah
Total		176	100%	

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa *mindfulness* mahasiswa Pendidikan Akuntansi berada pada kategori sedang sebesar 64,8%.

Berikut adalah tingkat kontribusinya.

Tabel 4. Persentase Ketercapaian Indikator *Mindfulness*

No	Indikator Variabel	Persentase
1	<i>Awareness</i> (kesadaran)	65,5%
2	<i>Attention</i> (perhatian)	63,0%

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa pada kedua indikator *mindfulness*, indikator kesadaran memiliki persentase lebih tinggi sebesar 65,5%. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian mahasiswa mampu menyadari keadaan diri, baik fisik maupun emosional, dan menyadari kegiatan yang sedang dilakukan.

Variabel Motivasi Berprestasi

Distribusi frekuensi variabel motivasi berprestasi dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Motivasi Berprestasi

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	27-32	4	2%
2	33-38	2	1%
3	39-44	5	3%
4	45-50	9	5%
5	51-56	35	20%
6	57-62	59	34%
7	63-68	49	28%
8	69-74	12	7%
9	75-81	1	1%
Total		176	100%

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa distribusi tertinggi berada pada kelas interval 57-62, yaitu 59 mahasiswa. Berdasarkan data pada tabel 5 dapat digambarkan distribusi kecenderungan skor variabel motivasi berprestasi sebagai berikut.

Tabel 6. Kecenderungan Skor Variabel Motivasi Berprestasi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	≥55	138	78,4%	Tinggi
2.	35-54	34	19,3%	Sedang
3.	<35	4	2,3%	Rendah
Total		176	100%	

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi mahasiswa Pendidikan Akuntansi berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 78,4%. Berikut adalah tingkat kontribusinya.

Tabel 7. Persentase Ketercapaian Indikator Motivasi Berprestasi

No	Indikator Variabel	Persentase
1	Motivasi Intrinsik	75,5%
2	Motivasi Ekstrinsik	81,9%
3	Amotivasi	78,4%

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan Tabel 7 dapat disimpulkan bahwa indikator yang paling dominan adalah motivasi ekstrinsik dengan persentase sebesar 81,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar motivasi mahasiswa muncul karena disebabkan adanya imbalan atau hukuman, tidak ingin merasa bersalah, dan adanya perasaan bahwa kegiatan kuliah itu penting meskipun ada ketidaktertarikan.

Variabel Kejenuhan Akademik

Distribusi frekuensi variabel kejenuhan akademik dapat dilihat pada Tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kejenuhan Akademik

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	16-21	6	3%
2	22-27	18	10%
3	28-33	33	19%
4	34-39	50	28%
5	40-45	38	22%
6	46-51	20	11%
7	52-57	8	5%
8	58-63	2	1%
9	64-69	1	1%
Total		176	100%

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 8 dapat disimpulkan bahwa distribusi tertinggi berada pada kelas interval 34-39, yaitu 50 mahasiswa. Berdasarkan data pada tabel 8 dapat digambarkan distribusi

kecenderungan skor variabel kejenuhan akademik dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 9. Kecenderungan Skor Variabel Kejenuhan Akademik

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	≥55	6	3,4%	Tinggi
2.	35-54	107	60,8%	Sedang
3.	<35	63	35,8%	Rendah
Total		176	100%	

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan akademik mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 60,8%. Berikut adalah tingkat ketercapaian masing-masing indikator pada variabel kejenuhan akademik.

Tabel 10. Persentase Ketercapaian Indikator Kejenuhan Akademik

No	Indikator Variabel	Persentase
1	Kelelahan (<i>exhaustion</i>)	59,0%
2	Sikap sinis (<i>cynicism</i>) Menurunnya keyakinan	43,5%
3	akademik (<i>reduced academic efficacy</i>)	47,5%

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 10 dapat disimpulkan bahwa indikator yang paling dominan adalah indikator kelelahan dengan persentase sebesar 59,0%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kejenuhan akademik pada aspek kelelahan, baik secara fisik maupun emosional akibat tuntutan studi.

Uji Prasyarat Analisis

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan SPSS 26 dengan teknik *Sample Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikansi 0,05. Berikut hasil uji normalitas.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

N	Asymp. Sig. (2-tailed)	α	Kesimpulan
176	,200	0,05	Normal

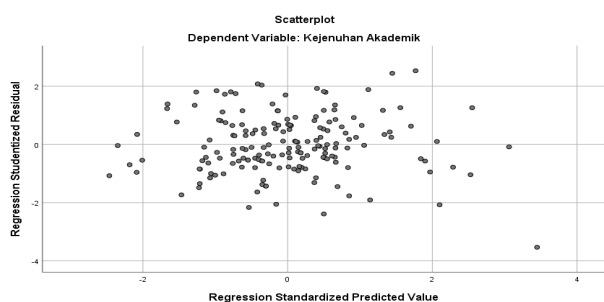
(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 11 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang mana $0,200 > 0,05$ ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Gambar 1 berikut ini.

Gambar 1 Hasil Uji Linearitas



(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan hasil uji linearitas yang disajikan pada gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, sehingga dapat dikatakan bahwa variansi residu cenderung konstan (homogen) dan semua variabel linear.

Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada Tabel 12 berikut ini.

Tabel 12. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		Kesimpulan
	Tolerance	VIF	
Mindfulness (X_1)	0,909	1,100	Tidak terjadi multikolinearitas
Motivasi Berprestasi (X_2)	0,909	1,100	Tidak terjadi multikolinearitas

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

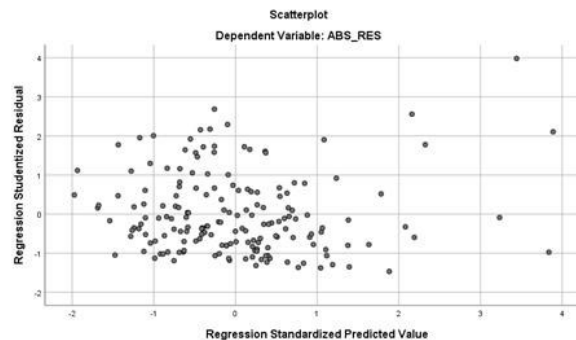
Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 12, dapat diketahui nilai VIF sebesar 1,100 ($1,100 < 10$). Nilai tolerance kedua variabel sebesar 0,909 ($0,909 > 0,10$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa di antara variabel bebas

tidak terjadi masalah multikolinearitas.

Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada Gambar 2 berikut ini.

Gambar 2 Hasil Uji Heteroskedastisitas



(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas pada gambar 2, diketahui bahwa titik-titik menyebar dengan pola yang tidak jelas di atas atau di bawah angka 0 pada sumbu Y, sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis

Uji Korelasi Sederhana

Analisis korelasi sederhana dalam penelitian ini menggunakan SPSS 26 dengan teknik *Pearson Correlation Product Moment*. Berikut hasil uji data korelasi sederhana.

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Sederhana

Correlation		Kejenuhan Akademik
Mindfulness	Pearson Correlation	-,586**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	176
Motivasi Berprestasi	Pearson Correlation	-,552**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	176

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan hasil uji korelasi sederhana pada tabel 13 disimpulkan (1) *mindfulness* berkorelasi sedang dan negatif dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa

Pendidikan Akuntansi UNS yang ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi sebesar -0,586 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), (2) motivasi berprestasi berkorelasi sedang dan negatif dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS yang ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi sebesar -0,552 dan nilai signifikansi menunjukkan angka sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$).

Uji Korelasi Berganda

Uji korelasi berganda dilakukan dengan menggunakan SPSS 26. Berikut adalah hasil pengujian korelasi berganda.

Tabel 14. Hasil Uji Korelasi Berganda

Model Summary									
Model	Adjusted R Square			Change Statistics				Sig. F Change	
	R	Square	Estimate	R Square	F Change	df1	df2		
1	,706 ^a	,498	,492	6,209	,498	85,877	2	173	,000

a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi, Mindfulness

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2022)

Berdasarkan hasil uji korelasi berganda pada tabel 14 menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,706 yang artinya nilai tersebut berada pada rentang 0,60 – 0,799 (derajat hubungan kuat). Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$).

Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel *mindfulness* dan motivasi berprestasi dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS.

Uji Koefisien Determinasi

Berikut merupakan hasil uji koefisien determinasi yang diperoleh dengan *model summary* menggunakan bantuan SPSS 26.

Tabel 15. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary		
Model	R	R Square
1	,706 ^a	,498

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2022)

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4.15 maka dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,498. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* dan motivasi berprestasi memberikan sumbangan sebesar 49,8% terhadap variabel kejenuhan akademik dan sisanya sebesar 50,2% menunjukkan pengaruh variabel lain yang tidak terdefiniskan dalam penelitian ini.

Pembahasan

1. Hubungan Mindfulness dengan Kejenuhan Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama yang telah dilakukan dengan menggunakan korelasi sederhana dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *mindfulness* dengan kejenuhan akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS. *Mindfulness* melibatkan aspek kesadaran seseorang akan keadaan diri dan perhatian penuh untuk melakukan aktifitas dengan fokus. Hal ini berarti, apabila mahasiswa memiliki kesadaran tinggi untuk menenangkan diri dari tekanan atau emosi negatif yang dirasakan, maka mahasiswa akan merasakan lebih sedikit kelelahan akademik, perasaan ingin menarik diri dari lingkungan belajar, dan perasaan tidak mampu untuk berprestasi. Perhatian penuh juga akan mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk bersikap sinis, seperti tidak antusias mengikuti perkuliahan dan menunda-nunda mengerjakan

tugas karena mahasiswa fokus dengan tujuannya.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* yang tinggi pada mahasiswa dapat menurunkan kejenuhan akademik mahasiswa. Sebaliknya, apabila *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa rendah, maka kejenuhan akademik mahasiswa akan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini logis.

Hasil uji hipotesis pertama ini telah sesuai dengan *the control-value theory* yang membahas mengenai bagaimana emosi akademik muncul dalam situasi pembelajaran, yang mana kejenuhan akademik merupakan salah satu emosi negatif yang ada dalam kegiatan akademik (Pekrun, 2006). Menurut teori ini, emosi akan memengaruhi pencapaian prestasi akademik melalui pengurangan atau peningkatan sumber atensi (perhatian) mahasiswa. Oleh karena itu, dibutuhkan emosi positif yang berhubungan dengan aktivitas yang membantu memusatkan perhatian (Sangpoor & Goodarzi, 2018).

Senker, et al (2021) menyatakan bahwa *mindfulness* (perhatian penuh) dapat membantu mahasiswa merasakan emosi positif selama perkuliahan dan merasakan emosi negatif yang lebih sedikit. Sejalan dengan pendapat tersebut, Gardner dan Grose (2015) juga menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu cara pencegahan timbulnya stres, konflik, dan kejenuhan dalam lingkup pendidikan. Jadi, *mindfulness* memiliki hubungan negatif dengan kejenuhan akademik. Hasil dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan

oleh Gustafsson, et al. (2015); Testa & Sangganjanavanich (2016); dan Sangpoor & Goodarzi (2018).

Indikator *mindfulness* yang memiliki tingkat kontribusi paling tinggi adalah *awareness* (kesadaran) sebesar 65,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menyadari keadaan diri dan lingkungan karena indikator tersebut berkaitan dengan bagaimana mahasiswa memahami situasi saat ini, baik dirinya maupun lingkungan luarnya.

Indikator *attention* (perhatian) juga memiliki persentase kontribusi yang hampir sama yaitu sebesar 63%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa sudah memiliki tingkat perhatian yang cukup baik, mahasiswa berkonsentrasi dengan apa yang sedang terjadi di sekitar, dan melakukan aktivitas dengan fokus serta perhatian yang tidak terbagi.

Maka, dengan demikian dapat dikatakan bahwa ketika mahasiswa sudah berada pada kondisi yang *mindful*, mereka dapat menyadari perasaan tidak nyaman dan emosi, serta fokus dengan apa yang dilakukan. Hal ini berbanding terbalik dengan kejenuhan akademik yang membuat mahasiswa hilang perhatian pada aktivitas perkuliahan yang sedang dilakukan, tidak antusias, dan menarik diri dari lingkungan perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, tingkat *mindfulness* pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS berada pada kategori sedang sebesar 64,8%. *Mindfulness* sedang adalah suatu kondisi di mana mahasiswa cukup mampu untuk memusatkan kesadaran dan perhatiannya pada satu waktu, yaitu di sini dan

saat ini, serta berusaha untuk menjaga pikirannya agar tidak berkelana pada peristiwa masa lalu maupun masa depan.

Hal ini juga menunjukkan masih diperlukannya peningkatan *mindfulness*. *Mindfulness* bukan sifat bawaan yang bisa dimiliki seseorang sejak lahir, sehingga *mindfulness* dapat ditingkatkan dengan melakukan pelatihan *mindfulness*, mengubah kebiasaan hidup, atau menerapkan pembelajaran sosial dan emosional berbasis *mindfulness* dalam lingkup akademik.

2. Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Kejenuhan Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan kejenuhan akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS. Mahasiswa yang memiliki rasa senang saat belajar, merasa puas saat dapat menyelesaikan tugas dan menciptakan hal baru, merasa senang saat mendapatkan penghargaan, serta menganggap bahwa kegiatan perkuliahan merupakan hal yang penting, maka mereka akan merasakan kejenuhan yang lebih sedikit. Namun, apabila mahasiswa tidak bersemangat untuk menghadapi tantangan yang berhubungan dengan perkuliahan, akan menyebabkan kejenuhan akademik dan menurunnya kompetensi diri.

Maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi yang tinggi pada mahasiswa dapat menurunkan kejenuhan akademik mahasiswa. Sebaliknya, apabila motivasi berprestasi yang dimiliki mahasiswa rendah, maka kejenuhan akademik mahasiswa akan tinggi, jadi dapat dikatakan hasil dalam penelitian ini logis.

Hasil uji hipotesis kedua ini juga telah sesuai dengan *the control-value theory* (Pekrun, 2006). Menurut teori ini, selain melalui atensi, emosi juga akan memengaruhi hasil kognitif dan perilaku melalui motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan amotivasi yang dimiliki seseorang. Hal ini berarti mahasiswa dapat meregulasi emosi yang dirasakan melalui motivasi berprestasi yang dimiliki (Sangpoor & Goodarzi, 2018).

Adanya motivasi berprestasi akan membuat mahasiswa memiliki tekad kuat untuk sukses, termotivasi untuk menyelesaikan tugas, tidak menghindari kegagalan demi mencapai tujuan, dan dapat mengatasi berbagai hambatan (Sangpoor & Goodarzi, 2018). Hal tersebut berbanding terbalik dengan kejenuhan akademik yang akan membuat mahasiswa merasa kurang berenergi untuk menghadapi tugas/perkuliahan, tidak antusias, dan menarik diri dari lingkungan perkuliahan, serta menurunnya keyakinan akademik.

Oleh karena itu, berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan yang negatif dengan kejenuhan akademik, seperti penelitian yang dilakukan oleh Sangpoor & Goodarzi (2018); Azar, et al., (2020); serta Moghadam, et al., (2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, tingkat motivasi berprestasi mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS berada pada kategori tinggi dengan sebesar 78,4%. Motivasi berprestasi pada penelitian ini diukur dengan menggunakan tiga indikator, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Indikator motivasi berprestasi dengan tingkat

kontribusi dari yang paling tinggi adalah motivasi ekstrinsik sebesar 81,9% dan paling rendah adalah motivasi intrinsik sebesar 75,5%. Hal tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa termotivasi untuk berprestasi bukan karena didasarkan pada kepentingan pribadi tetapi juga ditentukan oleh orang lain dan/atau keadaan, seperti misalnya disebabkan adanya imbalan atau hukuman, faktor tidak ingin merasa bersalah, atau adanya perasaan bahwa kegiatan kuliah itu penting meskipun sebenarnya tidak tertarik dengan kegiatan perkuliahan.

Namun yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini, motivasi berprestasi mahasiswa lebih banyak berasal dari motivasi ekstrinsik. Berdasarkan penelitian Felaza, dkk. (2020), seseorang yang tidak mengalami kejenuhan adalah seseorang yang memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi dari motivasi ekstrinsik dan amotivasi, sehingga penting untuk memelihara motivasi intrinsik pada mahasiswa agar dapat membantu mahasiswa mencapai hasil yang lebih baik dan mencegah kejenuhan.

Oleh karena itu, untuk mencegah kejenuhan mahasiswa, motivasi intrinsik mahasiswa juga perlu diperhatikan. Mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran diri tentang mengapa mereka perlu mengejar pendidikan dan keuntungan pribadi apa yang diperoleh dari pendidikan sarjana, sehingga mahasiswa dapat mencapai motivasi intrinsik.

3. Hubungan *Mindfulness* dan Motivasi Berprestasi dengan Kejenuhan Akademik

Berdasarkan hasil korelasi berganda pada kedua variabel bebas dengan kejenuhan akademik diperoleh hasil terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara *mindfulness* dan

motivasi berprestasi dengan kejenuhan akademik. Jadi ketika mahasiswa berada dalam kondisi sadar akan keadaan diri, fokus dengan aktivitas yang dilakukan tanpa perhatian yang terbagi, serta memiliki semangat untuk menjalankan aktivitas perkuliahan baik itu disebabkan oleh kepuasan pribadi maupun memperoleh penghargaan dari luar, maka mahasiswa akan merasakan kejenuhan akademik yang lebih sedikit. Mahasiswa akan lebih sedikit merasakan kelelahan, tidak menunda-nunda pekerjaan, tetap antusias mengikuti perkuliahan, serta tetap yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan akademik karena mahasiswa memiliki emosi positif yang membantunya untuk tetap fokus dan semangat menjalankan aktivitas.

Hasil analisis terkait uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini mendukung *the control-value theory*. Teori tersebut membahas mengenai emosi yang muncul dalam situasi pembelajaran dan kejenuhan akademik merupakan salah satu emosi negatifnya. Teori tersebut juga menyebutkan bahwa terdapat empat cara bagaimana emosi akan memengaruhi hasil pencapaian akademik, di antaranya ada melalui pengurangan atau peningkatan sumber atensi (perhatian) dan motivasi berprestasi. Oleh karena itu, dibutuhkan emosi positif yang dapat membantu mahasiswa merasakan emosi negatif yang lebih sedikit, dalam hal ini kejenuhan akademik, yaitu dengan *mindfulness* dan motivasi berprestasi.

Mindfulness membantu mahasiswa untuk mengelola emosi yang dirasakan, melakukan sesuatu dengan kesadaran penuh, berkonsentrasi dengan apa yang sedang dilakukan. Selain

mindfulness, motivasi berprestasi juga berperan mengurangi kejenuhan akademik karena dengan adanya motivasi berprestasi akan membuat mahasiswa memiliki tekad kuat untuk sukses, termotivasi untuk menyelesaikan tugas, dan dapat mengatasi berbagai hambatan. Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan keduanya agar mahasiswa dapat meregulasi emosi negatif yang dirasakannya, seperti kejenuhan akademik.

Mindfulness dalam penelitian ini terlihat kurang mampu untuk menekan kejenuhan akademik yang dirasakan mahasiswa, karena dilihat dari variabel *mindfulness* memiliki kecenderungan skor di kategori sedang (64,8%) yang artinya mahasiswa sudah memiliki kesadaran dan perhatian yang baik, tetapi kejenuhan akademik yang dirasakan juga masih berada pada kategori sedang juga yaitu sebesar 60,8%. Di sisi lain, motivasi berprestasi terlihat dapat menekan kejenuhan akademik yang dirasakan mahasiswa karena memiliki kecenderungan skor di kategori yang tinggi yaitu 78,4%.

Mindfulness dan motivasi berprestasi dalam penelitian ini memberikan sumbangan kontribusi sebesar 49,8% terhadap variabel kejenuhan akademik. Sisa sumbangan kontribusi sebesar 50,2% menunjukkan adanya hubungan pada faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan akademik pada mahasiswa dapat dikurangi melalui *mindfulness* dan motivasi berprestasi. *Mindfulness* terbukti dari

hasil penelitian memiliki hubungan negatif dengan kejenuhan akademik. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa kesadaran yang tinggi pada mahasiswa akan kondisi diri dan lingkungan sekitarnya, serta perhatian penuh pada saat melakukan aktivitas akan dapat mengurangi kejenuhan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *mindfulness* efektif untuk mencegah dan mengurangi kejenuhan akademik.

Selain itu, motivasi berprestasi juga terbukti memiliki hubungan negatif dengan kejenuhan akademik. Hasil penelitian tersebut berarti bahwa ketika mahasiswa memiliki rasa senang saat mengikuti kegiatan pembelajaran, merasa puas saat dapat menyelesaikan tugas dan menciptakan hal baru, merasa senang saat mendapatkan penghargaan, serta menganggap bahwa kegiatan perkuliahan merupakan hal yang penting, mahasiswa akan merasakan kejenuhan yang lebih sedikit. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa motivasi berprestasi yang tinggi dapat mencegah dan mengurangi kejenuhan akademik.

Dengan demikian, mahasiswa dapat menerapkan *mindfulness* dan meningkatkan motivasi berprestasinya agar dapat mencegah dan mengatasi kondisi kejenuhan akademik pada mahasiswa. Tenaga pendidik juga sebaiknya dapat menyesuaikan gaya pembelajaran dan mempertimbangkan bobot tugas yang diberikan serta mendesain pembelajaran sosial dan emosional yang berbasis *mindfulness*. Saran bagi lembaga pendidikan sebaiknya dapat menghadirkan lingkungan positif dan memadai untuk psikologi mahasiswa dan menyediakan pendampingan psikologis bagi mahasiswa.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi, menambah variabel bebas, dan menggunakan alat kuesioner yang lebih mudah dipahami tiap pernyataannya. Selain itu, akan lebih baik juga apabila dilakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai kejenuhan akademik dengan melakukan studi longitudinal dan eksperimen agar dapat memahami hubungan sebab akibat antar variabel dengan lebih baik.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Pertama, informasi yang diperoleh melalui kuesioner kurang menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya. Terutama istilah 'mindfulness' yang masih cukup asing dan pemahaman yang diterima tiap responden berbeda, sehingga jawaban yang diterima juga bervariasi meskipun sudah didampingi dan diberikan penjelasan. Kedua, penelitian ini adalah penelitian korelasional, sehingga tidak sepenuhnya dapat ditarik kesimpulan sebab akibat. Pengambilan data juga hanya dilakukan dalam satu waktu, sehingga tidak dapat melihat dan menilai perubahan variabel jika diambil dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Marwaziyyah, K., & Chori, D. I. (2021). *Burnout akademik selama pandemi. Psychological Journal: Science and Practice, 1(2)*, 37-42. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i2.19021>
- Azar, F. P., Oskoe, P. A., Ghaffarifar, S., Vahed, N., & Shamekhi, S. (2020). Association between academic motivation and burnout in Dental Students at the Tabriz University of Medical Sciences: A Longitudinal Study. *Research and Development in Medical Education, 9(1)*, 1-6. <https://doi.org/10.34172/rdme.2020.014>
- 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://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cahyono, A. E. (2018). Identifikasi faktor internal yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa IKIP PGRI Jember. *Efektor, 15(1)*, 18-25. <https://doi.org/10.29407/e.v5i1.11919>
- Felaza, E., Findyartini, A., Setyorini, D., & Mus-tika, R. (2020). How motivation correlates with academic burnout: study conducted in undergraduate medical students. *Education in Medicine Journal, 12(1)*, 43-52. <http://dx.doi.org/10.21315/eimj2020.12.1.5>
- Gardner, P., & Grose, J. (2015). *Mindfulness in the Academy – transforming our work and ourselves 'one moment at a time'. Collected Essays on Learning and Teaching, 8*, 35-46. <https://doi.org/10.22329/celt.v8i0.4252>
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kentta, G., & Haberl, P. (2015). *Mindfulness* and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in Elite Junior Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 9(3)*, 263-281. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0051>
- Hakim, A. A., Dewi, R., Kuswanto, C. W., Saputra, S. Y., Siahaan, J., Darisman, E. K., . . . Susanto, R. (2021). *Dinamika Merdeka Belajar dan Merdeka Olahraga pada Masa Pandemi Covid-19*. (A. Wijayanto, Penyunt.). Akademia Pustaka.
- Martinez, R. D., Sanabria, M. J., Feliu, S. A., Colomer, C. A., . . . Montero, M. J. (2020). Testing the intermediary role of perceived stress in the relationship between mindfulness and burnout subtypes in a large sample of Spanish University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(19)*, 7013. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197013>
- Moghadam, M. T., Abbasi, E., & Khoshnodifar, Z. (2020). Students' academic burnout in Iranian Agricultural Higher Education System: the mediating role of achievement motivation. *Heliyon, 6(9)*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04960>
- Natalya, L. (2018). Validation of Academic Mo-

- Z. (2020). Students' academic burnout in Iranian Agricultural Higher Education System: the mediating role of achievement motivation. *Heliyon*, 6(9), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04960>
- Natalya, L. (2018). Validation of Academic Motivation Scale: Short Indonesian Language version. *ANIMA: Indonesian Psychological Journal*, 34(1), 43-53. <https://doi.org/10.24123/Aipj.V34i1.2025>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educ Psychol Rev*, 18, 315-341. doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9
- Purwanti, I. Y., Wangid, M. N., & Pratiwi, C. (2022). Academic self awareness, self-regulation and academic burnout among college students. *Atlantis Press*, 118-123. doi.org/10.2991/assehr.k.220405.021
- Rahayu, F. S., Fikriyah, F., Dianasari, D., & Nishfa, R. M. (2022). Kejenuhan belajar daring pada mahasiswa Prodi PGSD di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1), 326-332. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i1.2007>
- Sangpoor, K., & Goodarzi, K. (2018). The relationship between *mindfulness*, life satisfaction and achievement motivation with academic burnout in students. *Journal of Organizational Behavior Research*, 3(2), 1-17. www.researchgate.net/publication/343382629
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Senker, K., Fries, S., Dietrich, J., & Grund, A. (2021). *Mindfulness* and academic emotions: a field study during a lecture. *Learning and Individual Differences*, 92. [dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102079](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102079)
- Sutanto, S., & Immanuel, G. (2022). Mengenal *mindfulness* bagi siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1), 11-20. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/Devotion/article/view/3337>
- Testa, D., & Sangganjanavanich, V. F. (2016). Contribution of *Mindfulness* and emotional intelligence to burnout among counseling interns. *Counselor Education and Supervision*, 55(2), 95-108. <https://doi.org/10.1002/ceas.12035>
- Wen, X., Zhang, Q., Wang, S., Liu, X., & Xu, W. (2023). *Mindfulness* and academic burnout among Chinese elementary school students: The mediating role of perceived teacher support. *Teaching and Teacher Education*, 123, 103991. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103991>
- Winoto, T. Y., & Putra, I. G. (2022). Motivasi pembelajaran online di era new normal. *JiIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(9), 3549-3554. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i9.8>