



Peran *Mindfulness* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Gen-Z

Rohman¹, Desty Endrawati Subroto², Khairunnisa Azra Amalina³, Ovi Nabila⁴,
M. Ahyudin⁵, Dewi Yanah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Bina Bangsa, Serang Banten

E-mail: alihrohanalbantani@gmail.com¹; desty2.subroto@gmail.com²;
kazra0312@gmail.com³; Opinabila828@gmail.com⁴; dinahydn24@gmail.com⁵;
dewiyyy015@gmail.com⁶

Abstract

Learning motivation is the drive that encourages individuals to remain enthusiastic about learning. Previous research has explained various forms of motivation, such as internal and external motivation. One aspect of internal motivation is self-awareness or Mindfulness. However, research on Mindfulness as a factor influencing learning motivation, particularly in Generation Z, is still quite limited. Therefore, this study aims to examine the role of Mindfulness in enhancing learning motivation in Generation Z. This research uses purposive sampling to select samples that meet the research criteria. The participants involved are Generation Z individuals aged between 12 and 27 years, residing in Banten, and currently enrolled as active students. To measure the level of learning motivation, the Academic Motivation Scale (AMS) is used, while the Five Facet Mindfulness Scale (FMMQ-10) is used to measure the level of Mindfulness. The results of the study show a significant positive relationship between Mindfulness and learning motivation, with a regression coefficient of 0.152. This means that the higher an individual's level of Mindfulness, the higher their learning motivation will be. These findings suggest that Mindfulness can play an important role in improving learning motivation, especially when applied alongside other supporting factors such as social support, emotional regulation, and a conducive learning environment. This study provides evidence that a Mindfulness-based approach has the potential to be applied in strategies to enhance learning motivation. Therefore, the development of programs integrating Mindfulness practices into students' daily lives, particularly among Generation Z, could be an effective step in improving the quality of their learning experience.

Keywords: *Mindfulness; Learning Motivation; Generation Z.*

Abstrak

Motivasi belajar adalah dorongan yang mendorong individu untuk terus bersemangat dalam belajar. Dalam penelitian sebelumnya, berbagai bentuk motivasi telah dijelaskan, seperti motivasi internal dan eksternal. Salah satu aspek dari motivasi internal adalah kesadaran diri atau Mindfulness. Namun, penelitian mengenai Mindfulness sebagai faktor yang memengaruhi motivasi belajar, khususnya pada generasi Z, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran Mindfulness dalam meningkatkan motivasi belajar pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling untuk memilih sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Partisipan yang terlibat adalah

generasi Z berusia antara 12 hingga 27 tahun, yang berdomisili di Banten dan terdaftar sebagai mahasiswa aktif. Untuk mengukur tingkat motivasi belajar, digunakan Academic Motivation Scale (AMS), sementara untuk mengukur tingkat Mindfulness, digunakan Five Facet Mindfulness Scale (FMMQ-10). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara Mindfulness dan motivasi belajar, dengan koefisien regresi sebesar 0,152. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat Mindfulness seseorang, semakin tinggi pula motivasi belajarnya. Temuan ini menunjukkan bahwa Mindfulness dapat berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar, terutama jika diterapkan bersama faktor-faktor pendukung lainnya, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan lingkungan belajar yang kondusif. Penelitian ini memberikan bukti bahwa pendekatan berbasis Mindfulness memiliki potensi untuk diterapkan dalam strategi peningkatan motivasi belajar. Oleh karena itu, pengembangan program yang mengintegrasikan latihan Mindfulness dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, khususnya di kalangan generasi Z, dapat menjadi langkah yang efektif dalam memperbaiki kualitas pembelajaran mereka.

Kata-kata Kunci: Mindfulness, Motivasi Belajar, Generasi Z.

PENDAHULUAN

Generasi Z atau biasa disebut Gen-Z adalah individu yang lahir pada tahun 1997-2012. Menurut Badan Pusat Statistik, Gen-Z termasuk proporsi terbanyak sebagai penduduk di Indonesia berdasarkan sensus penduduk 2020 sebesar 27,94%.¹ Gen-Z telah tumbuh dalam era kemajuan teknologi yang cepat dan berbagai perubahan sosial. Perkembangan teknologi dan informasi yang pesat pada era digital ini telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Generasi ini dikenal sebagai generasi *digital native* yang tumbuh dalam era teknologi canggih dan akses informasi yang melimpah.² Meskipun memiliki keuntungan dalam kemampuan adaptasi terhadap teknologi, Generasi Z juga dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi akibat persaingan ketat, ekspektasi sosial, dan tantangan dalam mengelola waktu serta perhatian di tengah distraksi digital.

Menurut penelitian oleh Beiter et al., sekitar 75% mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres yang signifikan, di mana salah satu penyebab utamanya adalah beban akademik.³ Stres akademik ini tidak hanya memengaruhi pencapaian akademik tetapi juga berisiko mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Menurut laporan *American Psychological Association* (APA), generasi Z menghadapi tingkat stres akademik yang lebih ekstrem dibandingkan generasi sebelumnya. Tuntutan untuk meraih prestasi akademik

¹ Badan Pusat Statistik, "Persentase Penduduk Indonesia menurut Generasi 2020," *Badan Pusat Statistik (BPS - Statistics Indonesia)*, last modified 2021, <https://www.bps.go.id/id>.

² Marc Prensky, "Digital Natives, Digital Immigrants," *On the Horizon* 9, no. 5 (2001): 1–6, <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424816/full/html>.

³ R. Beiter et al., "The Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Stress in a Sample of College Students," *Journal of Affective Disorders* 173 (2014): 90–96, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714006867?via%3Dihub>.

cemerlang, diterima di perguruan tinggi prestisius, dan memenangkan beasiswa telah menciptakan lingkungan pendidikan dengan kompetisi yang sangat ketat. Penelitian APA mengungkapkan bahwa sebanyak 70% remaja Gen Z mengalami stres signifikan yang berkaitan langsung dengan tekanan akademik dan ujian.⁴

Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap tanpa menghakimi, telah menjadi pendekatan yang banyak digunakan dalam upaya mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup.⁵ Pada bidang pendidikan, *mindfulness* dianggap mampu meningkatkan regulasi emosi, konsentrasi, dan kemampuan adaptasi, yang semuanya berperan penting dalam mendukung motivasi belajar. Sebuah penelitian oleh Brown dan Ryan menemukan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis dan kemampuan fokus yang lebih baik, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan akademik.⁶ Penelitian oleh Sugata et al., juga mengungkapkan bahwa *mindfulness* berpengaruh sebanyak 89,6% terhadap minat belajar mahasiswa.⁷

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten mengenai manfaat *mindfulness*. Sebagai contoh, penelitian oleh Nurhidayah et al. menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa.⁸ Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas *mindfulness* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti konteks budaya, metode penerapan, atau karakteristik individu. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana *mindfulness* berperan dalam aspek lain yang berkaitan dengan pendidikan, seperti motivasi belajar.

Motivasi belajar adalah faktor kunci dalam keberhasilan akademik. Motivasi belajar dapat diartikan sebagai dorongan internal atau eksternal yang mengarahkan setiap orang untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.⁹ Generasi Z memiliki karakteristik unik dalam

⁴ Ridho Putranto, "Menakar Tingkat Stres di Kalangan Generasi Z," *Kompasiana Beyond Blogging*, last modified 2024, <https://www.kompasiana.com/ridhoputranto4715/66a98c9fed64155442324fe2/menakar-tingkat-stres-di-kalangan-generasi-z>.

⁵ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994).

⁶ Kirk Warren Brown dan Richard M. Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 4 (2003): 822–848, <https://psycnet.apa.org/record/2003-02410-012>.

⁷ Ary Sugata et al., "Pengaruh Mindfulness terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021," *ABIP: Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan* 8, no. 2 (2022): 87–95, <https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/ABIP/article/view/649>.

⁸ Hanan Nurhidayah, "Hubungan antara Mindfulness dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (Universitas Indonesia, 2022), <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20526647&lokasi=lokal>.

⁹ Lely Afni Ikhwandari, Nyoto Hardjono, dan Gamaliel Septian Airlanda, "Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Matematika Peserta Didik dengan Model Numbered Heads Together (NHT)," *Jurnal Basicedu* 3, no. 4 (2019): 2101–2112, <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/283>.

hal motivasi belajar. Mereka cenderung lebih responsif terhadap pembelajaran yang interaktif dan berbasis teknologi, tetapi sering kali menghadapi kesulitan dalam mempertahankan fokus karena distraksi digital yang tinggi.¹⁰ Dengan demikian *mindfulness* dapat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola distraksi dan meningkatkan fokus pada tujuan belajar.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan berbagai aspek kognitif dan emosional, seperti konsentrasi, efikasi diri, penurunan terhadap stres, dan regulasi emosi, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan motivasi belajar.^{11,12,13} Penelitian oleh Brown dan Ryan menemukan bahwa setiap orang dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki perhatian dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.¹⁴

Beberapa studi empiris mendukung korelasi positif antara *mindfulness* dan motivasi belajar. Penelitian Weare mengungkapkan bahwa intervensi *mindfulness* di lingkungan pendidikan dapat meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.¹⁵ Kesadaran mahasiswa pada keadaan “*here and now*” membuat mereka lebih dapat menyadari dan meregulasi emosinya sehingga mampu untuk dapat meningkatkan motivasi akademiknya.¹⁶ Selanjutnya, meta-analisis yang dilakukan oleh Zenner et al. membuktikan efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan perhatian dan kemampuan akademik.¹⁷ Hal ini semakin memperkuat urgensi penelitian tentang peran *mindfulness* dalam konteks motivasi belajar. Selain itu, masih ada keterbatasan penelitian yang secara khusus mengeksplorasi peran *mindfulness* terhadap motivasi belajar pada mahasiswa

¹⁰ Marc Prensky, *Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning* (CA: Corwin: Thousand Oaks, 2010), <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1207643>.

¹¹ Scott R. Bishop et al., “Mindfulness: A Proposed Operational Definition,” *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, no. 3 (2004): 230–241, <https://psycnet.apa.org/record/2004-15972-002>.

¹² Dianita Maulinda dan Makmuroh Sri Rahayu, “Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19,” *JRP: Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 2 (2021): 100–108, <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRP/article/view/461>.

¹³ Fredericksen Victoranto Amseke dan Juber S. Tung Blegur, “Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar,” *Edukikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (2024): 71–80, <https://ojs.itapi.or.id/index.php/edukikara/article/view/364>.

¹⁴ Brown dan Richard M. Ryan, “The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being.”

¹⁵ Katherine Weare, *Mindfulness in Schools: Where are We and Where Might We Go Next?* (Wiley, 2014).

¹⁶ Noveni Wilinda dan Rose Mini Agoes Salim, “The Role of Emotional Intelligence as a Mediator between Mindfulness and Student Academic Motivation during Online Learning,” *JPPP: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 12, no. 1 (2023): 61–68, <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/34086>.

¹⁷ Charlotte Zenner, Solveig Herrleben-Kurz, dan Harald Walach, “Mindfulness-Based Interventions in Schools—A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Frontiers in Psychology* 5, no. 603 (2014): 1–20, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00603/full>.

Generasi Z, yang memiliki karakteristik unik dibandingkan generasi sebelumnya. Karakteristik ini mencakup preferensi belajar yang lebih fleksibel, pemanfaatan teknologi secara intensif, serta tantangan dalam mengelola multitasking yang seringkali mengurangi kemampuan untuk fokus.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *mindfulness* terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Generasi Z. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi berbasis *mindfulness* yang relevan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan mahasiswa, serta menjawab kesenjangan penelitian mengenai efektivitas *mindfulness* dalam konteks pendidikan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel-variabel yang ada, serta untuk mengetahui sejauh mana pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya dalam konteks yang diteliti.¹⁸ Generasi Z di Banten menjadi target populasi dalam penelitian ini. Proses pengambilan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang diisi langsung oleh responden penelitian. *Mindfulness* berperan sebagai variabel bebas dan motivasi belajar sebagai variabel terikat.

Motivasi belajar diukur menggunakan skala *Academic Motivation Scale* (AMS) yang dikembangkan oleh Vallerand et al. kemudian diadaptasi dan diperpendek itemnya oleh Natalya.¹⁹ Skala ini mempunyai reliabilitas yang baik dengan nilai *Alpha Cronbach's* lebih dari 0,7 dan memiliki kriteria model fit berdasarkan hasil uji validitas menggunakan *Confirmatory Faktor Analysis* (Chi-square (χ^2): Signifikan CFI: > 0.90 RMSEA: < 0.08 TLI: > 0.90. Skala ini berjumlah 15 item pertanyaan dalam bentuk skala likert 1-6: 1 = sangat tidak setuju, 2 = Tidak setuju, 3 = Agak tidak setuju, 4 = agak setuju, 5 = setuju, dan 6 = Sangat setuju.

Mindfulness diukur menggunakan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-10 aitem) yang dikembangkan oleh Baer et al. kemudian diadaptasi dan diperpendek

¹⁸ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif Kuantitatif dan Campuran*, Edisi 4. (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2016).

¹⁹ Lina Natalya, "Validation of Academic Motivation Scale: Short Indonesian Language Version," *ANIMA: Indonesian Psychological Journal* 34, no. 1 (2018): 43–53, <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jpa/article/view/2025>.

itemnya oleh Fourianalisyawati, et al.²⁰ Skala ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai masing-masing dimensi: *Observing* (0.353-0.577), *describing* (0.357-0.561), *acting with awareness* (0.476-0.598), *non-judging of inner experience* (0.448-0.525) dan *non reactivity to inner experience* (0.162-0.401) dan memiliki kriteria model fit berdasarkan hasil uji validitas menggunakan *Confirmatory Faktor Analysis* (GFI values = 0.976, df = 25, CFI = 0.964, SRMR = 0.042, RMSEA = 0.049, p-value < 0.05). Skala ini berjumlah 10 item pertanyaan dalam bentuk skala likert 1-5: 1 = sangat jarang, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = sangat sering.

Data yang diperoleh kemudian diolah dengan metode analisis regresi berganda menggunakan *software* JASP untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Gen-Z.

HASIL

Dari Tabel 1 dapat dilihat jenis kelamin didominasi oleh Perempuan sebanyak 73% sedangkan laki-laki sebanyak 26%. Adapun untuk usia responden didominasi oleh usia 20 tahun yaitu sekitar 42%.

Data Demografis

Tabel 1 Demografi Responden

Aspek	Kriteria	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	26%
	Perempuan	33	73%
Usia	17 tahun	1	2
	18 tahun	7	15
	19 tahun	8	17
	20 tahun	19	42
	21 tahun	5	11
	22 tahun	5	11

Mindfulness sebagai Prediktor Motivasi Belajar

Hasil pengujian dengan analisis regresi sederhana menunjukkan *Mindfulness* secara signifikan memprediksi Motivasi Belajar ($\beta = 0,152$; $t(45) = 12,3$; $p < 0,091$; 95% CI dari

²⁰ Endang Fourianalisyawati et al., "Measuring Mindfulness in One Minute or Less: A 10-Item Short Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in Indonesian," *Jurnal Psikogenesis* 11, no. 1 (2023): 54–66, <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/3797>.

B (0,025;0,330)). *Mindfulness* juga mampu menjelaskan secara signifikan besar perubahan proporsi varians Motivasi Belajar, $R^2 = 0,043$; $F(45) = 2,984$; $p < 0,091$. *Mindfulness* memiliki nilai koefisien regresi yang positif terhadap Motivasi Belajar. Artinya semakin besar skor *Mindfulness*, semakin besar Motivasi Belajar dan berlaku sebaliknya.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Analisis Regresi *Mindfulness* sebagai prediktor Motivasi Belajar

Variabel	B	95% CI	β	t	p
(Konstanta)	23,702	(11,368; 36,035)		3,876	< 0,001
Motivasi Belajar	0,152	(-0,025;0,330)	0,255	1,727	< 0,091

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana *Mindfulness* berperan dalam meningkatkan Motivasi Belajar pada mahasiswa Gen-Z. Berdasarkan hasil analisis regresi linier, ditemukan bahwa variabel total *Mindfulness* memiliki koefisien regresi sebesar 0.152, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *Mindfulness* dan Motivasi Belajar. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula motivasi mereka dalam belajar.

Namun, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.091, yang lebih besar dari tingkat signifikansi standar 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa secara statistik, hubungan antara *Mindfulness* dan Motivasi Belajar tidak signifikan pada tingkat signifikansi 5%. Meskipun tidak signifikan pada tingkat signifikansi 5%, hubungan ini dapat dianggap marginally significant pada tingkat signifikansi 10% ($p \leq 0.1$). Dengan kata lain, *Mindfulness* masih mungkin memiliki peran tertentu dalam meningkatkan Motivasi Belajar, meskipun bukti statistiknya belum cukup kuat untuk menyatakan pengaruh yang konsisten. Selain itu, nilai Adjusted R^2 sebesar 0.043 menunjukkan bahwa *Mindfulness* hanya mampu menjelaskan sekitar 4.3% variansi Motivasi Belajar, sehingga masih banyak faktor lain yang memengaruhi motivasi belajar mahasiswa.

Mahasiswa Gen-Z dikenal memiliki karakteristik unik dalam proses belajar, seperti keterlibatan tinggi dengan teknologi, cenderung multitasking, dan cepat merasa bosan. *Mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan perhatian penuh terhadap tugas-tugas akademik, mengurangi gangguan mental, dan meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar. Namun, rendahnya tingkat signifikansi dan Adjusted R^2 dalam penelitian ini menunjukkan perlunya mempertimbangkan faktor lain seperti:

1. Dukungan Sosial: Dukungan dari teman sebaya, keluarga, atau dosen dapat meningkatkan motivasi belajar secara signifikan.²¹
2. Faktor Emosional: Regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswa Gen-Z untuk tetap termotivasi dalam menghadapi tantangan belajar.²²
3. Lingkungan Belajar: Lingkungan belajar yang interaktif dan kolaboratif lebih cocok untuk karakter Gen-Z dan dapat memengaruhi motivasi belajar mereka.²³

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun *Mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan motivasi belajar, pendekatan ini harus diintegrasikan dengan strategi lain, seperti menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memberikan pelatihan regulasi emosi, serta menyediakan akses terhadap komunitas pembelajaran yang interaktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran *Mindfulness* dalam meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa Gen-Z, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Mindfulness* dan motivasi belajar, yang ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar 0,152. Namun, hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi 0,091, yang lebih besar dari 0,05, yang berarti hubungan tersebut tidak signifikan pada tingkat signifikansi 5%. Nilai Adjusted R² sebesar 0,043 menunjukkan bahwa *Mindfulness* hanya menjelaskan 4,3% variansi motivasi belajar, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diukur dalam penelitian ini. Meskipun demikian, *Mindfulness* tetap menunjukkan potensi sebagai pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar, terutama jika dipadukan dengan faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan lingkungan belajar yang kondusif.

Penelitian ini memberikan wawasan awal tentang peran *Mindfulness* pada mahasiswa Gen-Z, namun hasilnya juga menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor lain yang lebih signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penambahan variabel lain yang relevan, seperti dukungan sosial, strategi belajar, atau regulasi emosi, untuk meningkatkan akurasi

²¹ Laura Feagans Gould et al., "A School-based Mindfulness Intervention for Urban Youth: Exploring Moderators of Intervention Effects," *Journal of Community Psychology* 40, no. 8 (2012): 968–982, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcop.21505>.

²² James J. Gross, "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences," *Psychophysiology* 39, no. 3 (2002): 281–291, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12212647/>.

²³ Prensky, *Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning*.

prediksi terhadap motivasi belajar. Selain itu, penggunaan sampel yang lebih besar dan beragam dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengintegrasikan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa Gen-Z terkait dengan Mindfulness dan motivasi belajar. Dengan pendekatan yang lebih luas dan mendalam, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa Gen-Z.

REFERENSI

- Amseke, Fredericksen Victoranto, dan Juber S. Tung Blegur. "Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar." *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (2024): 71–80. <https://ojs.itapi.or.id/index.php/edudikara/article/view/364>.
- Badan Pusat Statistik. "Persentase Penduduk Indonesia menurut Generasi 2020." *Badan Pusat Statistik(BPS - Statistics Indonesia)*. Last modified 2021. <https://www.bps.go.id/id>.
- Beiter, R., R. Nash, M. McCrady, D. Rhoades, M. Linscomb, M. Clarahan, dan S. Sammut. "The Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Stress in a Sample of College Students." *Journal of Affective Disorders* 173 (2014): 90–96. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714006867?via%3Dihub>.
- Bishop, Scott R., Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Sarlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, et al. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, no. 3 (2004): 230–241. <https://psycnet.apa.org/record/2004-15972-002>.
- Brown, Kirk Warren, dan Richard M. Ryan. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 4 (2003): 822–848. <https://psycnet.apa.org/record/2003-02410-012>.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif Kuantitatif dan Campuran*. Edisi 4. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2016.
- Fourianalistyawati, Endang, Ratih Arruum Listiyandini, Titi Sahidah, Dewi Kumalasari, dan Novika Grasiawaty. "Measuring Mindfulness in One Minute or Less: A 10-Item Short Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in Indonesian." *Jurnal Psikogenesis* 11, no. 1 (2023): 54–66. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/3797>.
- Gould, Laura Feagans, Jacinda K. Dariotis, Tamar Mendelson, dan Mark T. Greenberg. "A School-based Mindfulness Intervention for Urban Youth: Exploring Moderators of Intervention Effects." *Journal of Community Psychology* 40, no. 8 (2012): 968–982. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcop.21505>.
- Gross, James J. "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences." *Psychophysiology* 39, no. 3 (2002): 281–291. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12212647/>.
- Ikhwandari, Lely Afni, Nyoto Hardjono, dan Gamaliel Septian Airlanda. "Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Matematika Peserta Didik dengan Model Numbered Heads Together (NHT)." *Jurnal Basicedu* 3, no. 4 (2019): 2101–2112.

- <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/283>.
- Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994.
- Maulinda, Dianita, dan Makmuroh Sri Rahayu. “Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19.” *JRP: Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 2 (2021): 100–108. <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRP/article/view/461>.
- Natalya, Lina. “Validation of Academic Motivation Scale: Short Indonesian Language Version.” *ANIMA: Indonesian Psychological Journal* 34, no. 1 (2018): 43–53. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jpa/article/view/2025>.
- Nurhidayah, Hanan. “Hubungan antara Mindfulness dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” Universitas Indonesia, 2022. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20526647&lokasi=lokal>.
- Prensky, Marc. “Digital Natives, Digital Immigrants.” *On the Horizon* 9, no. 5 (2001): 1–6. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424816/full/html>.
- . *Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning*. CA: Corwin: Thousand Oaks, 2010. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1207643>.
- Putranto, Ridho. “Menakar Tingkat Stres di Kalangan Generasi Z.” *Kompasiana Beyond Blogging*. Last modified 2024. <https://www.kompasiana.com/ridhoputranto4715/66a98c9fed64155442324fe2/menakar-tingkat-stres-di-kalangan-generasi-z>.
- Sugata, Ary, Sidartha Adi Gautama, Eko Pramono, Burmansah, dan Rapiadi. “Pengaruh Mindfulness terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021.” *ABIP: Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan* 8, no. 2 (2022): 87–95. <https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/ABIP/article/view/649>.
- Weare, Katherine. *Mindfulness in Schools: Where are We and Where Might We Go Next?* Wiley, 2014.
- Wilinda, Noveni, dan Rose Mini Agoes Salim. “The Role of Emotional Intelligence as a Mediator between Mindfulness and Student Academic Motivation during Online Learning.” *JPPP: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 12, no. 1 (2023): 61–68. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/34086>.
- Zenner, Charlotte, Solveig Herrnleben-Kurz, dan Harald Walach. “Mindfulness-Based Interventions in Schools—A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Frontiers in Psychology* 5, no. 603 (2014): 1–20. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00603/full>.