



PERAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI MEDIATOR ANTARA *TRAIT MINDFULNESS* DENGAN MOTIVASI AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Noveni Wilinda^{1*} & Rose Mini Agoes Salim¹

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

Email: noveni.wilinda@gmail.com

Abstract

Distance learning during the pandemic brought various challenges and negative impacts on the student learning process. Therefore, academic motivation is important to have in facing these challenges. This study aims to examine the role of emotional intelligence as a mediator between mindfulness and academic motivation. The participants in this study were 161 undergraduate and postgraduate students which experiencing distance learning. A convenience sampling was implemented in this study and data collection was carried out by distributing online questionnaires. The measurement tools used are the Academic Motivation Scale (AMS), the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), and the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS). The collected data were analyzed quantitatively using the PROCESS v3.5 macro from the model Hayes 4. The result showed that emotional intelligence acts as a mediator in the relationship between mindfulness and academic motivation. Students' awareness of the "here and now" situation makes them more aware of and regulates their emotions, then their academic motivation is increased. Implications and suggestions for future research are discussed further.

Keywords: Academic motivation, Distance learning, Emotional Intelligence, Mindfulness

Abstrak

Pembelajaran jarak jauh di masa pandemic memberi berbagai tantangan dan dampak buruk bagi proses belajar mahasiswa. Oleh karena itu, motivasi akademik menjadi hal yang penting untuk dimiliki dalam menghadapi tantangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kecerdasan emosional sebagai mediator antara *trait mindfulness* dengan motivasi akademik. Partisipan penelitian ini adalah 161 mahasiswa S1 dan S2 yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* dan pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner daring. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Academic Motivation Scale (AMS)*, *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*, dan *Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)*. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif menggunakan macro PROCESS v3.5 dari model 4 Hayes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai mediator pada hubungan antara *mindfulness* dengan motivasi akademik. Kesadaran mahasiswa pada keadaan "*here and now*" membuat mereka lebih dapat menyadari dan meregulasi emosinya sehingga mampu untuk dapat meningkatkan motivasi akademiknya. Implikasi dan saran untuk penelitian selanjutnya didiskusikan lebih lanjut.

Kata kunci: Motivasi akademik, Mindfulness, Kecerdasan emosional, Pembelajaran Jarak Jauh

1. Pendahuluan

Situasi pandemi COVID-19 mengharuskan kegiatan di luar rumah dibatasi, tidak terkecuali kegiatan belajar dan mengajar. Peserta ajar, dari siswa hingga mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dalam belajar, terutama dalam hal metode belajar. Mahasiswa, yang semula belajar secara tatap muka, secara tiba-tiba mengalami pembelajaran jarak jauh dengan mengandalkan teknologi dan komunikasi digital. Melalui pembelajaran digital ini, mahasiswa memiliki kebebasan untuk meningkatkan kualitas belajarnya dan memilih strategi belajar secara mandiri (Bai dkk., 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi saat awal pandemi, namun kemudian mulai menurun setelah menjalani pembelajaran jarak jauh selama satu tahun (Natalya & Halim,

2021). Pembelajaran jarak jauh memunculkan berbagai tantangan, seperti minimnya interaksi dengan pengajar dan sosialisasi di dalam kelas (Adnan & Anwar, 2020). Di masa peralihan tersebut, mahasiswa mengalami kecemasan akibat tuntutan pembelajaran jarak jauh sehingga cukup signifikan berdampak pada penurunan motivasi akademik (AguileraHermida, 2020; Hasanah dkk., 2020). Penurunan motivasi selama pembelajaran jarak jauh yang dialami oleh mahasiswa berpotensi untuk menurunkan keterlibatan kognitif dan dedikasi terhadap akademik mereka, sehingga usaha dan kegigihan mahasiswa dalam mengerjakan tugas pun menurun (AguileraHermida, 2020; Pasion dkk., 2021).

Motivasi akademik merupakan salah satu kunci keberhasilan. Hal ini dikarenakan motivasi akademik mengindikasikan ketekunan, arah, dan tujuan dari perilaku seseorang, terutama di masa pembelajaran jarak jauh seperti saat ini. Selain itu, motivasi akademik juga dapat meningkatkan keterikatan mahasiswa dengan proses belajar yang sedang dilakukan sehingga pemahaman dan penerapan ilmu yang didapatkan bisa lebih baik (Trolan & Jach, 2020). Mahasiswa yang memiliki motivasi akademik tinggi akan mampu menentukan tujuannya, mengatur energi, dan bertahan dalam aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan pencapaian tujuannya tersebut (Suhag dkk., 2016). Keberhasilan mahasiswa dapat dicapai apabila memiliki motivasi akademik yang tinggi ataupun keinginan untuk mencapai *reward* tertentu (Chinyere & Afeez, 2022).

Motivasi akademik sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor eksternal maupun faktor internal dari diri sendiri (Ullah dkk., 2013). Studi awal peneliti pada 12 mahasiswa menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa pada masa pembelajaran jarak jauh dipengaruhi berbagai faktor, yaitu: (a) faktor internal (bosan, tidak fokus, cemas, dan sebagainya); dan (b) faktor eksternal (lingkungan belajar kurang kondusif, kurangnya interaksi langsung dengan teman dan proses belajar mengajar yang terkendala). Hasil ini membuktikan bahwa motivasi bisa muncul dari dalam diri maupun di luar.

Dalam *self-determination theory* (SDT), individu yang termotivasi secara internal akan lebih menikmati proses belajar karena terbebas dari tuntutan eksternal (Taylor dkk., 2014). Dalam menghadapi situasi eksternal belajar jarak jauh yang tidak menentu dan tidak dapat dikontrol, mahasiswa dapat menggunakan modalitas dalam dirinya sendiri dalam meningkatkan dorongan belajar.

Mindfulness menjadi salah satu faktor internal yang dapat meningkatkan motivasi serta bersifat mandiri dan dikarakterisasi dengan keinginan dorongan dari dalam diri (Ryan & Deci, 2017). Brown dan Ryan (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai atensi dan kesadaran yang berpusat pada saat ini yang melekat pada individu. Oleh karena adanya kemampuan dan kecenderungan yang melekat ini, tingkat *mindfulness* antarindividu dapat bervariasi bahkan bervariasi di dalam diri sendiri. Menurut Brown dkk. (2007), *mindfulness* memiliki beberapa karakteristik, yaitu (a) kesadaran yang penuh atas dunia dalam diri maupun luar diri (termasuk pikiran, emosi, sensasi, tindakan dan lingkungan) (b) kesadaran yang menerima *input* apa adanya tanpa adanya pemaknaan kognitif; (c) kesadaran dan atensi yang fleksibel; (d) berpegang teguh pada realita; (e) kesadaran yang berfokus pada masa kini; dan (f) stabilitasnya bervariasi pada individu.

Mindfulness memiliki dua bentuk, yaitu *state mindfulness* dan *dispositional/trait mindfulness*. *State mindfulness* adalah keadaan *mindful* melalui meditasi (Lau dkk., 2006), sedangkan *trait mindfulness* mengacu pada kecenderungan seseorang untuk *mindful* dalam kehidupan sehari-hari (Kiken dkk., 2015). Namun begitu, *state* dan *trait mindfulness* saling memengaruhi (Brown & Ryan, 2003; Kiken dkk., 2015).

Motivasi seseorang untuk terlibat dalam suatu kegiatan cenderung meningkat ketika tingkat *mindfulness* nya meningkat (Brown & Ryan, 2004). Berdasarkan hasil studi Donald dkk. (2020), *mindfulness* meningkatkan motivasi yang lebih bersifat internal dan menurunkan motivasi yang bersifat eksternal. Hubungan positif antara *mindfulness* dengan motivasi akademik juga didukung oleh hasil penelitian dari Sukhsarwala dkk. (2015) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *trait mindfulness* dengan motivasi akademik, yaitu motivasi untuk mengeksplorasi hal baru (*internal motivation to know*) ($\alpha=0,230$, $p=0,005$) dan motivasi untuk merasakan sensasi bersemangat (*internal motivation to experience stimulation*) ($\alpha=0,233$, $p=0,004$).

Meskipun demikian, dalam studi literatur ditemukan adanya hubungan yang tidak konsisten antara *mindfulness* dengan motivasi. Penelitian dari Wheeler (2020) yang dilakukan pada masa pandemi juga menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara *trait mindfulness* dengan motivasi akademik mahasiswa. Ryan dkk. (2021) berargumen bahwa *mindfulness* tidak secara langsung dapat meningkatkan motivasi, namun dapat membantu seseorang untuk lebih sadar dan memproses pengalamannya dengan lebih baik. Penemuan-penemuan ini menimbulkan kemungkinan bahwa terdapat variabel lain yang menjadi perantara antara *mindfulness* dengan motivasi akademik.

Brown dan Ryan (2003) dalam proses pengembangan alat ukur *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) menemukan korelasi dengan kecerdasan emosional, terutama dalam aspek kejelasan emosi. Semakin tinggi *mindfulness* seseorang, semakin ia sadar akan keadaan internal dirinya (emosi dan kebutuhan) serta keadaan eksternal diri (tekanan dan godaan) (Ryan & Deci, 2017).

Secara umum, kecerdasan umum berperan penting dalam mengelola perilaku seseorang. Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengawasi perasaannya dan perasaan orang

lain, membedakannya dan menggunakan informasi tersebut untuk mengarahkan pikiran dan perbuatannya (Salovey & Mayer, 1990). Salovey dan Mayer (1990) membagi kecerdasan emosional menjadi empat dimensi, yaitu: *self-emotional appraisal (SEA)*, *others' emotional appraisal (OEA)*, *regulation of emotion (ROE)* dan *use of emotion (UOE)*.

Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat secara efektif mengelola perilakunya dan hubungan sosialnya sehingga memegang peranan penting dalam kesuksesan seseorang, termasuk dalam aspek akademik. Kecerdasan emosional berperan dalam meningkatkan motivasi akademik siswa hingga berdampak pada peningkatan hasil belajar (Chinyere & Afeez, 2022; Tam dkk., 2021). Mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu dalam mengatur emosi dalam situasi yang menekan hingga mengatasi perasaan dan efek negatif dari situasi pandemi (Brackett dkk., 2011; Chandra, 2021). Kecerdasan emosional seseorang berpengaruh pada kepercayaan diri dan keyakinan kemampuannya dalam menghadapi tantangan sehingga dorongan untuk melakukan tugas maupun belajar menjadi lebih besar (Ryan & Deci, 2017; Tam dkk., 2021)

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan motivasi akademik saling berkaitan satu sama lain. Selama penerapan pembelajaran jarak jauh, penelitian yang mengelaborasi ketiga variabel tersebut masih terbatas di Indonesia. Situasi yang baru dan banyak hal-hal yang di luar kontrol ini membuat hubungan ketiga variabel ini penting untuk. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecerdasan emosional sebagai mediator antara *trait mindfulness* dan motivasi akademik.

2. Metode Penelitian

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pada jenjang Sarjana (S1) dan Magister (S2) yang telah mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ) selama minimal satu semester. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner dalam bentuk *Google Form* melalui media sosial. Total responden yang mengisi form adalah 165 mahasiswa, namun hanya 161 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria dan dianalisis.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental karena tidak ada variabel penelitian yang dimanipulasi dan bersifat *cross-sectional* yang pengambilan datanya hanya sekali (Kumar, 2011). Desain penelitian ini adalah mediasi yang bertujuan untuk melihat peran kecerdasan emosi sebagai mediator dalam hubungan *trait mindfulness* dengan motivasi akademik.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti lain. Proses yang dilakukan peneliti adalah meminta izin kepada pemilik instrumen asli dan peneliti yang telah melakukan adaptasi lalu melakukan uji keterbacaan kepada 12 partisipan yang sesuai dengan kriteria.

Motivasi Akademik diukur menggunakan *Academic Motivation Scale (AMS)* yang dikembangkan oleh Vallerand et al. (1992). Alat ukur ini telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan dibuat versi singkat yang berisi 15 item oleh Natalya (2018) menjadi *AMS-Short Indonesian Language Version*. Butir-butir dalam alat ukur ini kemudian disesuaikan lagi untuk subyek mahasiswa oleh Mustika dan Royanto (2020). AMS mengukur tiga aspek motivasi akademik, yaitu: (a) motivasi internal berjumlah 6 butir, (b) motivasi eksternal berjumlah 6 butir, dan (c) amotivasi berjumlah 3 butir. Berdasarkan hasil analisis, reliabilitas alat ukur AMS dengan Cronbach alpha sebesar 0.792.

Trait mindfulness diukur menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003). Alat ukur ini berjumlah 15 butir dan merupakan jenis alat ukur unidimensional. MAAS telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Dzakiah dan Widyasari (2021). Hasil uji reliabilitas MAAS menggunakan Cronbach alpha sebesar 0.923.

Kecerdasan emosional diukur menggunakan *Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)* yang dikembangkan oleh Wong & Law (2002). WLEIS mengukur 4 dimensi kecerdasan emosional dari Salovey dan Meyer (1990). WLEIS sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Nurida (2020) dengan sampel siswa SMA. Beberapa penyesuaian dilakukan pada butir alat ukur agar dapat lebih sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian. Hasil uji reliabilitas WLEIS menggunakan *Cronbach alpha* sebesar 0.924.

Analisis Statistik

Proses pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 23, dengan metode teknik statistik mediasi menggunakan macro PROCESS v3.5 dari model 4 Hayes.

3. Hasil dan Pembahasan Gambaran Partisipan

Penelitian ini dilakukan pada 161 partisipan mahasiswa/i jenjang sarjana dan pascasarjana. Data menunjukkan sebagian besar partisipan adalah laki-laki (74%) dan mahasiswa jenjang sarjana (76%). Lebih lanjutnya, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data demografis

Kategori	Jumlah	Persentase
1. Jenis kelamin		
Laki-laki	42	26%
Perempuan	119	74%
2. Jenjang pendidikan		
S1	122	76%
S2	39	24%

Tabel 2 menunjukkan hasil pengolahan statistik deskriptif dari setiap variabel. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa motivasi akademik dan kecerdasan emosional mahasiswa tergolong tinggi karena memiliki *mean empiric* lebih besar daripada mean hipotetik (didapatkan dari nilai tengah skala pengukuran), sedangkan *mindfulness* tergolong rendah.

Tabel 2. Hasil pengolahan statistik deskriptif

Variabel	Min.	Max	Mean	SD	Kategori
1. Motivasi akademik	3	6	4,89	0,56	Tinggi
2. <i>Mindfulness</i>	1,40	5,93	3,49	0,57	Rendah
3. Kecerdasan emosional	1,69	6	4,58	0,81	Tinggi

Uji Hipotesis

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis regresi sederhana dari ketiga variabel. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa nilai signifikansi *mindfulness* terhadap motivasi akademik sebesar 0,01, yang artinya terdapat kontribusi dari *mindfulness* terhadap motivasi akademik ($b=-0,202$, $R^2=4\%$). Hasil juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memprediksi motivasi akademik dengan nilai signifikansi 0,00 ($b=0,640$, $R^2=21\%$). Lalu, *trait mindfulness* juga memprediksi kecerdasan emosional secara signifikan ($b=0,450$, $R^2=6\%$).

Tabel 3. Hasil analisis regresi sederhana

Model	<i>b</i>	Sig.	R	R ²
1. <i>Mindfulness</i> *Variabel dependen: Motivasi Akademik	0,202	0,010	0,202	0,041
2. Kecerdasan Emosi *Variabel dependen: Motivasi Akademik	0,460	0,000	0,460	0,211
3. <i>Mindfulness</i> *Variabel dependen: Kecerdasan Emosi	0,240	0,002	0,240	0,058

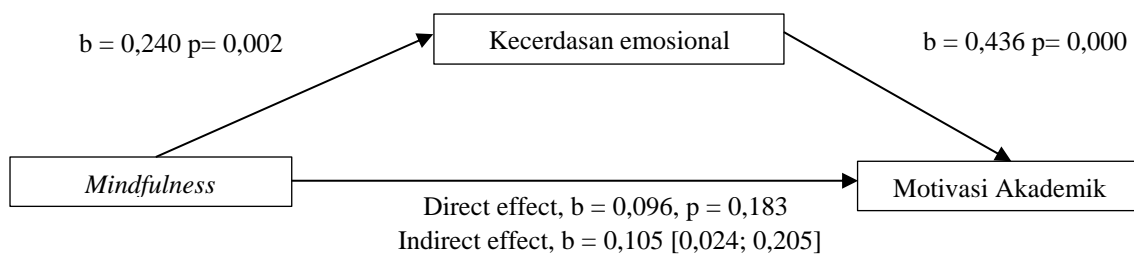
Selanjutnya, dilakukan uji model mediasi untuk menguji peran kecerdasan emosi sebagai mediator dalam hubungan *mindfulness* dengan motivasi akademik (tabel 4). Hasil uji mediasi menggunakan macro PROCESS v3.5, diketahui bahwa tidak terdapat efek langsung yang terjadi dalam model ini, terlihat dari skor LLCI yang di bawah 0, yaitu -0,046. Berikutnya, didapatkan bahwa terdapat pengaruh tidak langsung (melalui mediator) sebesar 0,105. Pengaruh ini signifikan, terlihat dari skor LLCI dan ULCI yang melewati 0 (0,024 dan 0,205). Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki efek terhadap motivasi akademik

dengan kecerdasan emosional sebagai mediator. Dapat disimpulkan juga bahwa terdapat *full mediation* dalam hubungan ini.

Tabel 4. Analisis jalur regresi model mediasi

Notasi Jalur	<i>b</i>	LLCI	ULCI
<i>Direct Effect</i>	0,096	-0,046	0,239
<i>Indirect Effect</i>	0,105	0,024	0,205
<i>Total Effect</i>	0,202	0,048	0,355

Kecerdasan emosional secara signifikan memediasi pengaruh *mindfulness* terhadap motivasi akademik. Selengkapnya dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Bagan analisis mediasi variabel motivasi akademik

4. Diskusi

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kecerdasan emosional sebagai mediator dalam hubungan antara *trait mindfulness* dengan motivasi akademik. Hasil uji regresi yang dilakukan menunjukkan ketiga variabel memiliki hubungan yang linear. *Mindfulness* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kecerdasan emosional, serta *mindfulness* dan kecerdasan emosional memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap motivasi akademik. Hasil penelitian ini juga membuktikan adanya peran kecerdasan emosional sebagai mediator dalam hubungan antara *mindfulness* dengan motivasi akademik. Artinya, *mindfulness* meningkatkan motivasi akademik ketika kecerdasan emosional meingkat.

Situasi tidak menentu dari pandemi ini berakibat negatif terhadap kesejahteraan pelajar dan memiliki *trait mindfulness* dapat mengurangi efek negatif dari situasi menekan (Morvay-Sey dkk., 2022; Zheng dkk., 2020). Semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang, semakin baik individu dapat menghadapi tekanan dan masalah yang ia hadapi. Kapasitas mahasiswa untuk dapat fokus pada keadaan “*here and now*” akan berpengaruh dalam proses penerimaan informasi, dimana mereka akan lebih fleksibel dan terbuka dalam dari dalam ataupun luar dirinya (Brown dkk., 2007).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *trait mindfulness* memprediksi motivasi akademik namun dengan presentase yang kecil (4%). Kesadaran akan diri sendiri membuat seseorang menyadari tujuan-tujuan penting dalam hidupnya dan mengarahkannya menjadi perilaku yang selaras dengan tujuan dan nilai dirinya (Smyth dkk., 2020). Meskipun demikian, dengan adanya kecerdasan emosional sebagai mediator, terlihat bahwa pengaruh langsung dari *mindfulness* terhadap motivasi akademik menjadi tidak signifikan. Menurut Hafenbrack dan Vohs (2018), keadaan *mindfulness* dapat mengurangi tekanan yang dialami namun juga menurunkan tingkat *arousal*. Oleh karena itu, hubungan keduanya perlu dimediasi oleh kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional dan *trait mindfulness* dan *mindfulness* merupakan dua variabel yang dapat saling memengaruhi (Loi & Pryce, 2022), dan di penelitian ini *mindfulness* sendiri memprediksi kecerdasan emosional sebesar 6%. Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *trait mindfulness* memiliki kemampuan untuk peka dan fokus terhadap sensasi-sensasi dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu

mempersepsikan dan meregulasi emosi yang dirasakan hingga mengontrol pemikiran dan perilakunya (Bao dkk., 2015). Oleh karena itu, hubungan antara *trait mindfulness* dengan motivasi akademik menjadi lebih kuat dengan adanya perantara kecerdasan emosional.

Sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya (Chinyere & Afeez, 2022; Naik & Kiran, 2018; Tam dkk., 2021), hasil penelitian ini menunjukkan kecerdasan emosional secara langsung memprediksi motivasi akademik (21%). Kecerdasan emosional tinggi yang didapatkan dari *trait mindfulness* mahasiswa membuat mahasiswa memiliki perasaan yang lebih positif terhadap pembelajaran sehingga mampu untuk meningkatkan motivasi akademik mereka (Tang & He, 2023). Kecerdasan emosional tidak hanya memengaruhi performa akademik siswa dari aspek intrapersonal, namun juga dari aspek interpersonal seperti kemampuan bekerja sama dan adaptasi dengan lingkungan belajar (Sánchez-Álvarez dkk., 2020).

Penelitian ini memiliki beberapa limitasi dan saran untuk penelitian berikutnya. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa tingkat sarjana dan pascasarjana, namun jumlah kedua kelompok tidak seimbang. Penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut perbandingan kedua jenjang tersebut karena beban akademik dan tingkat kematangan psikologis yang dimiliki juga memiliki perbedaan. Berikutnya, penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan aspek-aspek eksternal yang memengaruhi motivasi, seperti hubungan interpersonal dengan guru dan teman; dukungan sosial, pola pengajaran (*teacher practice*), dan sebagainya. Terakhir, desain penelitian longitudinal berbasis intervensi peningkatan *mindfulness* yang diikuti dengan pelatihan kecerdasan emosi dengan tujuan meningkatkan motivasi akademik juga dapat dilakukan. Intervensi untuk meningkatkan *trait mindfulness* dapat dilakukan dengan meditasi karena *state mindfulness* yang dilatih secara rutin dapat meningkatkan *trait mindfulness* (Gordon dkk., 2020; Kiken dkk., 2015).

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu kecerdasan emosional berperan sebagai mediator dalam hubungan *mindfulness* dengan motivasi akademik dalam situasi pembelajaran jarak jauh. Selain itu, hubungan antara ketiga variabel tersebut adalah linear, artinya kapasitas *mindfulness* mahasiswa dapat meningkatkan motivasi akademik melalui peningkatan kecerdasan emosional. Dari hasil simpulan ini, dapat terlihat bahwa *mindfulness* merupakan salah satu aspek yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa karena melalui *mindfulness*, mahasiswa dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengenali dan mengelola emosinya yang akhirnya dapat meningkatkan motivasinya dalam menjalankan kegiatan pembelajaran jarak jauh.

6. Referensi

- Adnan, M., & Anwar, K. (2020). adnan2020. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 45–51. <https://doi.org/http://www.doi.org/10.33902/JSPS.2020261309>
- AguileraHermida, A. P. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100011>
- Bai, X., Wang, X., Wang, J., Tian, J., & Ding, Q. (2020). College Students' Autonomous Learning Behavior in Blended Learning: Learning Motivation, Self-Efficacy, and Learning Anxiety. *Proceedings - 2020 International Symposium on Educational Technology, ISET 2020*, 155–158. <https://doi.org/10.1109/ISET49818.2020.00042>
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48–52. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 84, Issue 4, pp. 822–848). American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: A self-determination theory perspective. In P. A. Linley & Joseph Stephen (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 105–124). John Wiley & Sons, Inc.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Chandra, Y. (2021). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, *10*(2), 229–238. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Chinyere, O. T., & Afeez, Y. S. (2022). Influence of emotional intelligence ability level of electrical/electronic technology university students on academic motivation and attitude to study. *International Journal of Electrical Engineering and Education*, *59*(3), 191–231. <https://doi.org/10.1177/0020720919840984>
- 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 and Social Psychology Bulletin*, *46*(7), 1121–1138. <https://doi.org/10.1177/0146167219896136>
- Dzakiah, S., & Widayarsi, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *10*(1), 48–62. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4129>
- 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*. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.003>
- Hafenbrack, A. C., & Vohs, K. D. (2018). Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *147*, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2018.05.001>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(3), 299–306.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, *81*, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: a step-by step guide for beginners* (3rd ed.). Sage Publications. www.sagepublications.com
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(12), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Loi, N. M., & Pryce, N. (2022). The Role of Mindful Self-Care in the Relationship between Emotional Intelligence and Burnout in University Students. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *156*(4), 295–309. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2045887>
- Morvay-Sey, K., Trpkovici, M., Ács, P., Paár, D., & Pálvölgyi, Á. (2022). Psychological Responses of Hungarian Students during the First Wave of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811344>
- Mustika, N. P., & Royanto, L. R. M. (2021). Peran motivasi sebagai mediator antara kesiapan belajar daring dan pengalaman belajar mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu187>
- Naik, D., & Kiran, A. (2018). Emotional intelligence and achievement motivation among college students. *Indian Journal of Health and Well-Being*, *9*(1), 86–88. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/emotional-intelligence-achievement-motivation/docview/1992816629/se-2>
- Natalya, L., & Halim, S. V. (2021). COVID-19 Pandemic: Its Impact On Learning Motivation (The Fluctuation During Three Different Phases). *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, *54*(3). <https://doi.org/10.23887/jpp.v54i3.37535>
- Nurida, U. (2020). *Peran Harapan Orang Tua dalam Memoderasi Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Efikasi Diri dalam Keputusan Karier Siswa SMA* [Tesis]. Universitas Indonesia.
- Pasion, R., Dias-Oliveira, E., Camacho, A., Morais, C., & Franco, R. C. (2021). Impact of COVID-19 on undergraduate business students: A longitudinal study on academic motivation, engagement, and attachment to university. *Accounting Research Journal*, *34*(2), 246–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/ARJ-09-2020-0286>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037110003-066X.55.1.68>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. (1st ed.). The Guilford Press.
- Ryan, R. M., Donald, J. N., & Bradshaw, E. L. (2021). Mindfulness and Motivation: A Process View Using Self-Determination Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 30(4), 300–306. <https://doi.org/10.1177/09637214211009511>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211.
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P., & Extremera, N. (2020). A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education: A Multi-Stream Comparison. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Smyth, A. P. J., Werner, K. M., Milyavskaya, M., Holding, A., & Koestner, R. (2020). Do mindful people set better goals? Investigating the relation between trait mindfulness, self-concordance, and goal progress. *Journal of Research in Personality*, 88. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104015>
- Suhag, A. K., Sohail, R., Larik, A., Tagar, A. A., & Solangi, S. R. (2016). Student academic motivation of secondary schools of khairpur mir's. *Academic Research International*, 7(1). www.savap.org.pk
- Sukhsarwala, B., Kacker, P., & Mukundan, C. R. (2015). Academic Motivation, Dispositional Mindfulness, Emotional Maturity and Academic Achievement of College Students. *International Journal of Management & Behavioural Sciences*.
- Tam, H. lin, Kwok, S. Y. C. L., Hui, A. N. N., Chan, D. K. yin, Leung, C., Leung, J., Lo, H., & Lai, S. (2021). The significance of emotional intelligence to students' learning motivation and academic achievement: A study in Hong Kong with a Confucian heritage. *Children and Youth Services Review*, 121. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105847>
- Tang, Y., & He, W. (2023). Relationship between emotional intelligence and learning motivation among college students during the COVID-19 pandemic: A serial mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1109569>
- Taylor, G., Jungert, T., Mageau, G. A., Schattke, K., Dedic, H., Rosenfield, S., & Koestner, R. (2014). A self-determination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 39(4), 342–358. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.08.002>
- Trolian, T. L., & Jach, E. A. (2020). Engagement in College and University Applied Learning Experiences and Students' Academic Motivation. *Journal of Experiential Education*, 43(3), 317–335. <https://doi.org/10.1177/1053825920925100>
- Ullah, M. I., Sagheer, A., Sattar, T., & Khan, S. (2013). Factors Influencing Students Motivation to Learn in Bahauddin Zakariya University, Multan (Pakistan). *International Journal of Human Resource Studies*, 3(2), 90. <https://doi.org/10.5296/ijhrs.v3i2.4135>
- Vallerand, Robert J., Pelletier, L. G., Blais, Marc R., Hirié, N. M., Senécal, C., & Vallières, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003–1017.
- Wheeler, L. (2020). *The association among mindfulness levels and self-esteem, academic motivation, perceived academic stress, and perceived stress among college students of color* [Dissertation]. North Carolina Central University.
- Wong, C.-S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243–274. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- Zheng, M. X., Masters-Waage, T. C., Yao, J., Lu, Y., Tan, N., & Narayanan, J. (2020). Stay Mindful and Carry on: Mindfulness Neutralizes COVID-19 Stressors on Work Engagement via Sleep Duration. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610156>