

PENGARUH *DISPOSITIONAL MINDFULNESS* TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI

Asti Maysaroh^{1*}, Dhevy Puswiartika², Munifah, Azam Arifyadi³
Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Tadulako, Indonesia
**Corresponding author email: acimaysaroh@gmail.com*

Article History

Received: 12 May 2026

Revised: 3 June 2026

Published: 14 June 2026

ABSTRACT

The process of completing a thesis often generates psychological pressure that may affect students' ability to regulate their emotions. Dispositional mindfulness is considered an important factor that may support emotion regulation. This study aimed to examine the level of dispositional mindfulness, the level of emotion regulation, and the effect of dispositional mindfulness on emotion regulation among students completing their thesis. A quantitative approach with simple linear regression analysis was employed. The participants were 100 final-year students from the Faculty of Teacher Training and Education. Data were collected using dispositional mindfulness and emotion regulation scales. The results showed that dispositional mindfulness was categorized as high in 82% of participants, while emotion regulation was categorized as high in 51% of participants. Furthermore, dispositional mindfulness had a positive and significant effect on emotion regulation ($p < 0.001$), contributing 21.9% of the variance. These findings indicate that higher dispositional mindfulness is associated with better emotion regulation among students completing their thesis.

Keywords: *Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, Final-Year Students, Thesis Completion, Academic Stress.*

Copyright © 2026, The Author(s).

How to cite: Maysaroh, A., Puswiartika, D., Munifah, M., & Arifyadi, A. (2026). Pengaruh Dispositional Mindfulness Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 7(3), 1221–1228. <https://doi.org/10.55681/nusra.v7i3.6370>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Penyelesaian skripsi merupakan tahap penting dalam pendidikan tinggi yang sering kali menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa. Tekanan tersebut muncul akibat tuntutan akademik, keterbatasan waktu, ekspektasi sosial, proses bimbingan, serta ketidakpastian hasil penelitian. Kondisi ini dapat memunculkan berbagai permasalahan emosional seperti stres, kecemasan, frustrasi, dan kesulitan dalam mengatur emosi (Pambudhi et al., 2022). Survei nasional menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami gangguan emosional selama proses penyusunan tugas akhir (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Selain itu, sekitar 87% mahasiswa dilaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi selama proses penyelesaian tesis atau skripsi (Pandya, 2023). Tingginya tekanan akademik tersebut menjadikan kemampuan regulasi emosi sebagai aspek penting yang perlu dimiliki mahasiswa agar dapat menyelesaikan tugas akhirnya secara optimal.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2021). Kemampuan ini membantu mahasiswa mempertahankan fokus, motivasi, dan produktivitas dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah dapat meningkatkan risiko burnout, penurunan motivasi belajar, serta keterlambatan penyelesaian studi (Wang et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung kemampuan regulasi emosi mahasiswa, khususnya pada fase penyelesaian skripsi yang dikenal sebagai

salah satu periode paling menantang dalam kehidupan akademik.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam regulasi emosi adalah *dispositional mindfulness*. *Dispositional mindfulness* merupakan kecenderungan individu untuk memberikan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian yang berlebihan (Hou et al., 2022). Individu dengan tingkat *dispositional mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman yang muncul tanpa bereaksi secara impulsif, sehingga lebih mudah mengelola emosi secara adaptif (Nasru et al., 2025). Selain itu, dispositional mindfulness memungkinkan individu menghadapi tekanan dan tantangan secara lebih efektif karena mampu mempertahankan kesadaran terhadap kondisi yang sedang dialami (Patabang et al., 2026).

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, resiliensi, dan penurunan stres pada mahasiswa maupun populasi umum (Oyanadel et al., 2022). Namun, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada *mindfulness* sebagai intervensi atau dilakukan pada mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan karakteristik tuntutan akademik yang berbeda pada setiap tahap pendidikan. Padahal, mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menghadapi tekanan yang lebih spesifik dibandingkan mahasiswa pada tingkat lainnya, seperti tuntutan penyelesaian penelitian secara mandiri, proses konsultasi dengan dosen pembimbing, serta target kelulusan dalam batas waktu tertentu. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan

regulasi emosi secara berbeda dibandingkan kelompok mahasiswa lainnya.

Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *dispositional mindfulness* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi masih relatif terbatas, terutama dalam konteks mahasiswa di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menguji hubungan *mindfulness* dengan stres akademik, kesejahteraan psikologis, atau kepuasan hidup, sehingga masih sedikit penelitian yang menjelaskan sejauh mana *dispositional mindfulness* berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *dispositional mindfulness* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris mengenai peran *dispositional mindfulness* sebagai faktor psikologis yang mendukung regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memfokuskan kajian pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, kelompok yang memiliki karakteristik tekanan akademik yang khas dan belum banyak diteliti dalam konteks hubungan antara *dispositional mindfulness* dan regulasi emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *explanatory research*. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan

Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako yang sedang menyelesaikan skripsi.

Populasi penelitian terdiri atas mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan angkatan 2022 dengan jumlah 745 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu:

1. Skala *Dispositional Mindfulness* yang diadaptasi dari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ).
2. Skala Regulasi Emosi yang diadaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ).

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket atau kuesioner yang terdiri dari skala *Dispositional Mindfulness* dan skala Regulasi Emosi. Skala *Dispositional Mindfulness* disusun berdasarkan aspek *Observing, Describing, Acting With Awareness, Non-judging of Inner Experience dan Non-reactivity*. Skala Regulasi Emosi terdiri atas aspek Memonitor Emosi, Mengevaluasi Emosi dan Memodifikasi Emosi.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan SPSS versi 26. Uji hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Deskriptif

1. Deskriptif *Dispositional Mindfulness*

Hasil analisis deskriptif *dispositional mindfulness* mahasiswa tingkat akhir yang

sedang menyelesaikan skripsi dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Klasifikasi *Dispositional Mindfulness*

No	Klasifikasi <i>Dispositional Mindfulness</i>	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	7	7%
2	Tinggi	82	82%
3	Rendah	11	11%
4	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			100%

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *dispositional mindfulness* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 82%, sedangkan kategori sangat tinggi sebesar 7%, rendah 11%, dan tidak terdapat mahasiswa pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki kemampuan kesadaran diri dan penerimaan pengalaman yang baik selama proses penyusunan skripsi.

2. Deskriptif Regulasi Emosi

Hasil analisis deskriptif regulasi emosi mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Klasifikasi Regulasi Emosi

No	Klasifikasi Regulasi Emosi	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	44	44%
2	Tinggi	51	51%
3	Rendah	4	4%
4	Sangat Rendah	1	1%
Jumlah			100%

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar mahasiswa memiliki regulasi emosi pada kategori tinggi sebesar 51% dan sangat tinggi sebesar 44%. Sementara itu, kategori rendah sebesar 4% dan sangat rendah sebesar 1%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum mampu mengelola

emosi secara adaptif selama menyelesaikan skripsi.

B. Analisis Inferensial

1. Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh *dispositional mindfulness* terhadap regulasi emosi mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandar dized Coefficie nts	Standa rdized Coeffic ients	t	Sig.
(Consta nt)	23.263	Std Err or	5.1 01	<.0 01
<i>Disposit ional Mindful ness</i>	.550	.10 2	.477	5.3 69 <.0 01

a. *Dependent Variable: Regulasi Emosi*

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh persamaan regresi:

$$Y = 23,263 + 0,550X$$

Nilai koefisien regresi sebesar 0,550 menunjukkan bahwa setiap peningkatan *dispositional mindfulness* akan meningkatkan regulasi emosi sebesar 0,550. Nilai signifikansi < 0,05 menunjukkan bahwa *dispositional mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.477a	.227	.219	6.235

a. *Predictors: (Constant), Dispositional Mindfulness*

Berdasarkan Tabel 4, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,219 menunjukkan bahwa *dispositional mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 21,9% terhadap regulasi emosi, sedangkan 78,1% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	f	Mean Square	F	Sig.
Regression	1120.86	1	1120.86	28.83	<.00
n	3		3	0	1b
Residual	3810.09	9	38.879		
	7	8			
Total	4930.96	9			
	0	9			

a. *Dependent Variable: Regulasi Emosi*

b. *Predictors: (Constant), Dispositional Mindfulness*

Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 28,830 lebih besar dari F tabel 3,94 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *dispositional mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi dan model regresi dinyatakan layak digunakan.

B. Pembahasan

1. Dispositional Mindfulness Mahasiswa

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki tingkat *dispositional mindfulness* yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang dialami, baik yang bersifat internal maupun eksternal, tanpa memberikan penilaian yang berlebihan. Tingginya *dispositional mindfulness* menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mampu menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha dan Dewi (2023) yang menunjukkan bahwa

mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Penelitian oleh Saraswati et al. (2022) juga menemukan bahwa *mindfulness* membantu mahasiswa mengelola emosi negatif secara lebih konstruktif selama proses penyelesaian tugas akademik. Selain itu, *dispositional mindfulness* berperan dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan pengaturan diri (*self-regulation*), sehingga individu lebih mampu mengenali kondisi emosional yang dialaminya dan merespons situasi secara lebih objektif (Setiono & Wardani, 2024).

2. Regulasi Emosi Mahasiswa

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa regulasi emosi mahasiswa berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi umumnya memiliki kemampuan yang baik dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi yang muncul selama menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus pada penyelesaian tugas akhir meskipun menghadapi berbagai hambatan dan tekanan.

Temuan ini mendukung pandangan James J. Gross (2021) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses penting dalam mengelola respons emosional agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan stres, kecemasan, dan frustrasi yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

3. Pengaruh *Dispositional Mindfulness* terhadap Regulasi Emosi

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *dispositional mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *dispositional mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola emosi. *Dispositional mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 21,9% terhadap regulasi emosi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik individu yang memiliki *dispositional mindfulness* tinggi. Mahasiswa dengan *mindfulness* yang baik cenderung lebih mampu menyadari pikiran, perasaan, dan tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan. Kesadaran ini memungkinkan mahasiswa untuk mengenali emosi yang sedang dialami, seperti stres, kecemasan, frustrasi, atau kekhawatiran terhadap hasil penelitian, sebelum emosi tersebut berkembang menjadi respons yang tidak adaptif.

Selain itu, *dispositional mindfulness* membantu individu menerima pengalaman emosional yang muncul sebagai bagian dari proses yang sedang dijalani. Ketika menghadapi hambatan, seperti kesulitan memperoleh data, revisi dari dosen pembimbing, atau keterbatasan waktu penyelesaian skripsi, mahasiswa yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung tidak langsung bereaksi secara impulsif atau berlebihan. Sebaliknya, mereka lebih mampu mengamati kondisi emosional yang dialami secara objektif, sehingga dapat

mempertimbangkan respons yang lebih tepat dalam menghadapi situasi tersebut.

Kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman emosional ini pada akhirnya mendukung penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Mahasiswa yang *mindful* cenderung melakukan penilaian ulang terhadap situasi yang dihadapi (*cognitive reappraisal*), mencari solusi terhadap permasalahan, serta mempertahankan fokus pada tujuan penyelesaian skripsi. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya membantu mahasiswa mengurangi reaksi emosional negatif, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi sesuai dengan tuntutan situasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis, mempertahankan keseimbangan emosional, dan memilih strategi coping yang lebih efektif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Dalam konteks penyusunan skripsi, kemampuan tersebut menjadi penting karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang berpotensi memunculkan tekanan emosional.

Meskipun demikian, kontribusi *dispositional mindfulness* sebesar 21,9% menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh *mindfulness*. Faktor lain seperti strategi coping, dukungan sosial, kepribadian, efikasi diri, serta kecenderungan ruminasi juga dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi mahasiswa (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). Oleh karena itu,

penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel-variabel tersebut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa.

Penelitian ini memiliki kelebihan karena menggunakan analisis regresi linear sederhana yang memungkinkan pengujian pengaruh *dispositional mindfulness* terhadap regulasi emosi secara empiris. Namun demikian, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang terbatas pada satu institusi pendidikan dan penggunaan instrumen self-report yang berpotensi menimbulkan subjektivitas dalam pengisian jawaban oleh responden.

KESIMPULAN

Tingkat *dispositional mindfulness* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori tinggi. Regulasi emosi mahasiswa juga berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *dispositional mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa dengan kontribusi sebesar 21,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *dispositional mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola emosi selama proses penyusunan skripsi.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa *dispositional mindfulness* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan emosional yang muncul selama penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, perguruan tinggi dapat mempertimbangkan pengembangan program pelatihan *mindfulness* sebagai upaya meningkatkan kemampuan

mahasiswa dalam mengelola stres dan emosi secara adaptif.

Selain itu, layanan konseling kampus dapat mengintegrasikan pendekatan *mindfulness* dalam kegiatan pendampingan mahasiswa tingkat akhir untuk membantu mereka menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Program studi juga dapat menyediakan pendampingan psikologis, seminar kesehatan mental, atau workshop pengelolaan stres secara berkala guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dan memperlancar proses penyelesaian studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkiyya, N., Putri, A. R., & Mahendra, F. (2025). Adaptasi *Emotion Regulation Questionnaire* versi Indonesia pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(1), 45–56.
- Gross, J. J. (2021). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 32(1), 1–26.
- Hou, Y., Ng, S. M., & Wan, J. H. Y. (2022). Dispositional mindfulness and emotional regulation among university students. *Mindfulness*, 13(4), 1021–1032.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan kesehatan mental mahasiswa Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193.
- Nasru, N. R., Puswiartika, D., Lestari, M., & Hasan, H. (2025). Pengaruh Dispositional Mindfulness Terhadap Psychological Well Being Mahasiswa

- Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 5407-5416.
- Nugraha, D., & Dewi, S. P. (2023). Mindfulness dan strategi regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 88–97.
- Oyanadel, C., Vargas, S., & Mella, J. (2022). Dispositional mindfulness and adaptive emotional regulation in college students. *Current Psychology*, 41(7), 4120–4131.
- Pambudhi, R., Sari, M., & Kurniawan, A. (2022). Tingkat stres mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di perguruan tinggi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(2), 120–128.
- Pandya, A. (2023). Academic stress and emotional difficulties among undergraduate students. *Journal of American College Health*, 71(4), 1120–1128.
- Patabang, J. A., Puswiartika, D., Rasido, I., & Hasan, H. The Effects of Dispositional Mindfulness and Social Support on Academic Stress Among Students in the Guidance and Counseling Program at the Faculty of Teacher Training and Education, Tadulako University. *Journal of Educational Sciences*, 10(4), 526-541.
- Saraswati, N., Lestari, A., & Putra, I. (2022). Hubungan mindfulness dengan stabilitas emosi mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 9(1), 33–41.
- Setiono, A., & Wardani, D. K. (2024). Peran *self-awareness* dan *self-regulation* dalam mindfulness mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 15(1), 77–89.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wang, L., Zhao, Y., & Li, H. (2021). Academic burnout and emotional regulation among university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10.