



Peran *Mindfulness* terhadap Relasi *Perceived stress* dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa

The Role of Mindfulness toward Relation between Perceived stress and Psychological well-being among University Student

Verlandia Saraswati
Universitas Dhyana Pura, Denpasar, Bali
Email: verlandia16@gmail.com

KATA KUNCI *Mindfulness, Perceived stress, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa*

KEYWORDS *Mindfulness, Perceived stress, Psychological Well-being, University Student*

ABSTRAK *Mahasiswa berada pada tahap masa transisi dan penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, namun terdapat mahasiswa yang merasakan stress dan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Mindfulness telah diasosiasikan dengan penurunan stress dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran variabel mindfulness sebagai mediator relasi perceived stress dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Dhyana Pura, Badung, Bali / Undhira. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Undhira dan sampel penelitian sebesar 333 mahasiswa Undhira. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Engger (2015), perceived stress scale milik Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983), dan five facet mindfulness questionnaire-15 dari Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, & Williams (2008). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi mediasi Hayes dengan Macro Process. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara perceived stress dan kesejahteraan psikologis. Secara spesifik mindfulness memiliki peran mediator secara parsial. Dengan demikian, mahasiswa penting untuk mengembangkan mindfulnessnya agar dapat mereduksi stress dan menjaga kesejahteraan psikologis.*

ABSTRACT *Students are at the stage of transition and it is important to achieve optimal psychological well-being, but there are students who feel stress and impact on their psychological well-being. Mindfulness has been associated with reducing stress and associated with better psychological well-being. This study aims to determine the role of mindfulness variables as mediators between perceived stress and psychological well-being of students at Dhyana Pura University in Badung, Bali. The research population was all students in academic year 2016-2019 of Undhira and research sample of 333 students of Undhira. Research tools*

include the psychological well-being scale adapted for Indonesian language by Engger (2015), the perceived stress scale by Cohen, Kamark and Mermelstein (1983), Baer, Smith, Lykins, and Button. , Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan & Williams (2008). The data analysis technique used in this study is Hayes-mediated regression analysis using a macro process. The results showed that mindfulness acts as mediator in the relationship between perceived stress and psychological well-being. Specifically, mindfulness acts as a partial mediator role. Therefore, it is important for students to develop mindfulness to reduce stress and maintain psychological well-being.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Masa transisi ini disebut dengan *emerging adulthood* (Halim & Dariyo, 2016). Masa *emerging adulthood* terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2000; Halim & Dariyo, 2016). Arnett (2007) mengemukakan bahwa mencapai kesejahteraan psikologis selama masa *emerging adulthood* diindikasikan sebagai kesuksesan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan tantangan perkembangan (Garcia-Alandete, Martinez, Nohales, dan Lozano, 2018).

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan psikologis seseorang yang sehat yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek positif dalam diri individu untuk mencapai aktualisasi diri (Triwahyuningsih, 2017). Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konsep multidimensional yang meliputi penerimaan terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu (*self-acceptance*), pertumbuhan dan perkembangan individu yang berkelanjutan (*personal growth*), keyakinan bahwa kehidupan seseorang memiliki tujuan dan bermakna (*purpose in life*), memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain (*positive relations with others*), memiliki kapasitas untuk mengelola kehidupan dan lingkungan sekitar secara efektif (*environmental mastery*), dan kemandirian (*autonomy*)

(Ryff & Keyes, 1995; Awaliyah & Linstiyandini, 2017).

Peneliti melakukan uji pendahuluan menggunakan survei untuk mengukur kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Dhyana Pura. Hasil pengambilan data dari 100 mahasiswa Universitas Dhyana Pura menunjukkan bahwa 30% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan 50% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang.

Menurut Heiman dan Kariv, kesejahteraan psikologis yang rendah mempengaruhi secara kognitif, emosional, fisiologis dan psikologis (Pinanggit & Novitasari, 2018). Dampak kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat pelajaran, dan kesulitan memahami bahan pelajaran. Pengaruh emosional seperti kesulitan memotivasi diri, kecemasan, kesedihan, kemarahan dan frustrasi. Akibat psikologis seperti gangguan kesehatan, stamina menurun, pusing, lesu dan lemas, serta gangguan tidur. Bordbar, Nikkar, Yazdani, dan Alipoor (2011) menemukan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung memiliki performa akademik yang rendah. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Kesulitan mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi dialami oleh mahasiswa dikarenakan mahasiswa dihadapkan pada berbagai peristiwa atau konflik (Awaliyah & Listiyandini 2017).

Peristiwa atau konflik merupakan *stressor* mahasiswa yang kemudian dianggap sebagai suatu hal yang menekan, tidak dapat diprediksi atau dikendalikan. Istilah *perceived stress* digunakan untuk mendefinisikan perasaan dan pemikiran seperti perasaan tertekan, pemikiran tidak dapat memprediksi suatu peristiwa serta pemikiran dan perasaan tidak mampu untuk mengendalikan hal-hal di luar dirinya (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). *Perceived stress* diketahui dapat menjadi prediktor dalam kesejahteraan psikologis seseorang (Kamoei & Meschi, 2016).

Saat individu tersebut menganggap sebuah peristiwa sebagai sesuatu yang menekan dan mengancam serta tidak mampu mengatasi hal tersebut maka ia akan mendapatkan efek dari *stress* (Harding, Lopez, & Klainin-Yobas, 2019). Efek dari *stress* salah satunya yaitu munculnya gejala depresi, keinginan untuk bunuh diri bahkan percobaan bunuh diri (Liu, Stevens, Wong, Yasui, & Chen, 2018). Lazarus dan Folkman menyatakan untuk menghindari efek *stress*, individu dipercaya memiliki proses pengolahan kognitif berdasarkan sumber proteksi diri atau opsi koping (Garland, 2007). Harding, et al., menyatakan bahwa beberapa sumber proteksi diri terhadap *stress* adalah resiliensi, dukungan sosial dari orang-orang penting bagi individu tersebut dan *mindfulness* (Harding et al., 2019). Baer, Carmody, dan Hunsinger (2012) menyatakan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi *stress* yang dirasakan oleh seseorang.

Kabat-Zinn (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan serta tanpa menghakimi pengalaman yang didapatkan dari waktu ke waktu. Melalui *mindfulness* individu akan lebih dapat menyadari perasaan-perasaan negatif dan dapat meregulasi emosinya melalui penerimaan terhadap pengalaman tersebut sebagai peristiwa yang tidak perlu disikapi secara berlebihan, sehingga dapat

menciptakan afek (perasaan) yang netral (Yusainy, Nurwanti, Dharmawan, Andari, Mahmudah, Tiyas, Baiq, & Anggono, 2018). Garland (2007) menuliskan bahwa saat individu dapat mengatasi *stressor* maka akan mendapatkan *positive outcome*. Salah satu *positive outcome* tersebut adalah mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi (Awaliyah & Listiyandini, 2017; Harding et al., 2019).

Zimmaro et al (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *mindfulness* yang tinggi secara signifikan akan kurang merasakan *stress* (*perceived stress*), dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Awaliyah dan Listiyandini (2019) menuliskan bahwa dalam konteks mahasiswa, *mindfulness* diharapkan mampu untuk membantu mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan baik akademik ataupun non-akademik (*stressor*), menerima keadaan diri, mengembangkan potensi diri, serta mengoptimalkan kesejahteraan psikologis sehingga berhasil dalam dunia akademik serta menentukan arah dan tujuan hidupnya. Berdasarkan studi terdahulu, maka pada penelitian ini mengasumsikan *mindfulness* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Di Indonesia telah terdapat penelitian mengenai hubungan antara *stress* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019). Kemudian penelitian oleh Awaliyah dan Listiyandini (2019) mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Namun belum ditemukan penelitian di Indonesia yang mencari peran *mindfulness* dalam relasi antara *perceived stress* dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hal ini, maka perlu adanya penelitian yang mencari peran *mindfulness* dalam relasi antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah *mindfulness* berperan sebagai

mediator secara signifikan dalam relasi antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif non eksperimen menggunakan metode analisa regresi dengan variabel mediator. Variabel mediator (M) merupakan variabel yang menjadi perantara hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), sehingga variabel bebas secara tidak langsung memprediksi perubahan variabel terikat (Urbayatun & Widhiarso, 2012).

Identifikasi Variabel

Variabel bebas: *Perceived stress*

Variabel terikat: Kesejahteraan psikologis

Variabel mediator: *Mindfulness*

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Undhira sejumlah 2.225 mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling* yang merupakan teknik sampel *non-probabilitas* yang melibatkan ketersediaan sampel yang sesuai kriteria dari populasi. Pengisian kuesioner dilakukan secara *online* yang kemudian diperoleh partisipan penelitian sebanyak 333 mahasiswa.

Hipotesis Penelitian

Terdapat peranan *mindfulness* sebagai mediator dalam relasi antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga (3) kuesioner sesuai dengan jumlah variabel. Berikut penjelasannya.

Skala *Perceived Stress: Perceived stress Scale* (PSS)

Skala *perceived stress* disusun oleh Cohen, et al. (1983) lalu dilakukan proses

adaptasi ke dalam Bahasa. ini terdiri dari 10 butir pernyataan Skala berdasarkan tiga (3) komponen, yaitu perasaan tidak terduga, perasaan yang tidak terkontrol, perasaan tertekan. Uji validitas isi dilakukan dengan *expert judgement* sebanyak 4 orang dan dianalisa menggunakan formula Aiken's V. Aiken (1985) menyatakan rumus Aiken's V untuk menghitung koefisien dari *content-validity* yang didasarkan pada hasil evaluasi sekelompok ahli sebanyak n orang terhadap suatu aitem dari segi sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur (Hendryadi, 2017).

Aitem dalam skala *perceived stress* memiliki rentang koefisien aiken's V sebesar 0.81 hingga 0.94. Aiken's V memiliki angka yang berada pada rentang nilai mulai 0 sampai dengan 1, maka koefisien $V > 0,50$ dapat dijustifikasi memiliki validitas isi yang tinggi (Azwar, 2012). Kemudian uji coba untuk mengukur reliabilitas dilaksanakan kepada 120 mahasiswa sehingga memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.708. Instrumen dikatakan ajeg apabila memiliki nilai *alpha* > 0.6 . Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas maka dapat disimpulkan bahwa skala *perceived stress* sah sehingga dapat mengukur *perceived stress* dan juga konsisten.

Skala Kesejahteraan Psikologis: *Psychological Well-being Scale middle version* (PWB-42)

Pengukuran kesejahteraan psikologis menggunakan skala kesejahteraan psikologis milik Ryff yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Engger (2015) sejumlah 84 butir, namun direduksi menjadi 42 butir pernyataan agar menjadi *middle version* (versi sedang) dari skala kesejahteraan psikologis milik Ryff. Keputusan ini diambil berdasarkan pertimbangan durasi dan kemudahan penggunaan bagi calon subjek penelitian. Instrumen dibangun berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis milik Ryff yaitu penerimaan diri, relasi positif dengan

orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan personal.

Skala kesejahteraan psikologis memiliki rentang koefisien aiken's V sebesar 0.63 – 0.94 dan nilai reliabilitas sebesar 0.894. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas maka dapat disimpulkan bahwa skala kesejahteraan psikologis mampu mengukur kesejahteraan psikologis dan juga konsisten.

Skala *Mindfulness: Five Facet Mindfulness Questionnaire-15* (FFMQ-15)

Skala ini dikembangkan oleh Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, & Williams (2008) lalu dilakukan proses adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 15 butir pernyataan yang disusun berdasarkan lima (5) aspek yaitu, bertindak secara sadar, mengamati, mendeskripsikan, tidak bersikap reaktif terhadap pengalaman internal, dan tidak menghakimi pengalaman internal. Skala *mindfulness* memiliki rentang koefisien aiken's V sebesar 0.75 - 0.88 serta nilai reliabilitas sebesar 0.720. Berdasarkan hal tersebut, maka disimpulkan skala *mindfulness* sah serta konsisten.

Metode Analisis Data

Penelitian ini melakukan analisis data model uji regresi dengan satu variabel mediator (analisis mediasi sederhana) menggunakan metode *bootstrap*, dibantu dengan Macro PROCESS Hayes pada SPSS 24.

ANALISIS & HASIL

Data Demografis

Berdasarkan tabel 1 (satu) disebalah ini, maka didapatkan mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan dengan persentase 71.77%, dan mayoritas partisipan menempuh bangku perkuliahan semester 6 (27.03%), dan mayoritas merupakan mahasiswa usia 18-23 tahun dengan persentase sebesar 96.70%.

Tabel 1 Data demografis

	Karakteristik	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	94
	Perempuan	239
Semester	2	89
	4	85
	6	90
	8	69
Usia	18-23 tahun	322
	23-24 tahun	11

Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas. Uji normalitas residual dalam penelitian ini menggunakan uji *one sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil menunjukkan data residual tergolong normal dengan signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$). Hasil uji linearitas variabel variabel *perceived stress* dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis (linearity sig = 0.00) memiliki hubungan yang linear karena memiliki nilai signifikansi < 0.05 . Berdasarkan uji multikolinearitas diketahui bahwa variabel *perceived stress* dan variabel *mindfulness* tidak mengandung multikolinearitas karena memiliki nilai tolerance 0.82 dan nilai VIF 1.22 (tolerance ≥ 0.10 dan nilai VIF ≤ 10). Uji heteroskedastisitas nilai absolut residual dengan variabel independen menunjukkan bahwa variabel *perceived stress* ($p = 0.327$) dan variabel mediator *mindfulness* ($p = 0.960$) tidak terjadi gejala heteroskedastisitas karena $p > 0.05$.

Berdasarkan keterangan di atas maka diketahui bahwa data tergolong normal, linear, tidak terjadi multikolinearitas dan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas sehingga dapat dikatakan bahwa uji asumsi klasik untuk uji regresi telah terpenuhi.

Deskripsi Statistik

Tabel 2 menunjukkan hasil korelasi *perceived stress* dengan kesejahteraan psikologis memiliki r sebesar -0.638 ($p < 0.01$, efek besar) dan hasil korelasi *perceived stress* dengan *mindfulness* sebesar -0.426 ($p < 0.01$, efek sedang). Selain itu hasil uji korelasi antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan r sebesar 0.466 ($p < 0.01$, efek sedang).

Tabel 2 Data deskriptif dan korelasi antar variabel

Var.	Koef. Korelasi (r)			Mean	SD
	1	2	3		
1. KP	-	-	-	175.42	24.34
2. PS	-0.638^*	-	-	19.44	4.01
3. MF	0.466^*	-0.426^*	-	46.65	5.09

Kategorisasi variabel-variabel penelitian menunjukkan bahwa terdapat subjek penelitian dengan taraf kesejahteraan psikologis rendah serta diketahui terdapat subjek penelitian dengan taraf *perceived stress* yang tinggi dan sedang yang patut untuk diperhatikan (Tabel 3).

Tabel 2 Deskripsi kategori skor variabel

Var.	Kategorisasi		
	Rendah	Sedang	Tinggi
1. KP	17.7%	64.9%	17.4%
2. PS	16.2%	69.7%	14.1%
3. MF	13.2%	70.9%	15.9%

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan (lihat tabel 4), *perceived stress* secara langsung dapat memprediksi kesejahteraan psikologis secara signifikan ($B = -3.88$, $t = -15.09$, $p < 0.01$, $r^2 = 0.408$). Apabila melihat pada tabel 4 ditemukan bahwa ketika variabel mediator *mindfulness* dikontrol, *perceived stress* tetap secara langsung dapat memprediksi kesejahteraan psikologis ($\beta = -3.27$, $t = -11.95$, $p < 0.01$, $r^2 = 0.454$) tetapi apabila melihat koefisien regresi jalur c' dan jalur c menunjukkan penurunan koefisien sebesar 0.61 . Hal ini menunjukkan terjadi mediasi parsial. Walaupun *perceived stress* dapat memprediksi kesejahteraan psikologis secara langsung sebesar 40.8% , namun prediksinya tidak sebesar ketika prediksi tersebut sudah dikontrol oleh *mindfulness* yaitu meningkat menjadi 45.4% atau dengan kata lain terjadi perubahan sebesar 4.6% .

Terakhir, efek tidak langsung signifikan ketika nol tidak termasuk dalam 95% CI. Berdasarkan hasil uji *bootstrap* ditemukan efek tidak langsung (efek mediasi) yang signifikan dari *mindfulness* antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis ($\beta = -0.614$; 95% LLCI = -0.92 , ULCI = -0.35). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *mindfulness* berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa *mindfulness* berperan sebagai variabel mediator dalam relasi antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis dapat diterima.

DISKUSI

Tabel 4. Hasil uji regresi dengan variabel mediator

Jalur	Coeff	S.E	T	Sig.	r ²
(c) <i>PS</i> → <i>KP</i>	-3.88	0.26	-15.09	0.00	0.408
(a) <i>PS</i> → <i>MF</i>	-0.54	0.06	-8.57	0.00	0.182
(b) <i>MF</i> → <i>KP</i>	1.13	0.22	5.27	0.00	0.217
(c') <i>PS</i> → <i>MF</i> → <i>KP</i>	-3.27	0.27	-11.95	0.00	0.454

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *mindfulness* dalam relasi antara *perceived stress* dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil analisis mediasi yang telah dilakukan mengenai peranan *mindfulness* sebagai variabel mediator dari relasi antara *perceived stress* terhadap kesejahteraan psikologis, diperoleh nilai efek total (c) sebesar -3.88, $p < 0.05$, sedangkan efek langsung (c') sebesar -3.27, $p < 0.05$, dan efek tidak langsung diperoleh nilai sebesar -0.614, $p < 0.05$. Terbukti bahwa *mindfulness* berperan sebagai variabel mediator parsial secara signifikan dalam relasi *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis. Peran mediator parsial artinya adalah bahwa *mindfulness* dapat menjadi perantara dalam hubungan antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologi. Namun, *perceived stress* masih dapat memprediksi secara langsung kesejahteraan psikologis meskipun dengan adanya peran mediasi *mindfulness*. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harding, Lopez, dan Klainin-Yobas (2019) yang menemukan bahwa *mindfulness* dapat menjadi perantara antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Peran *mindfulness* sebagai mediator parsial dapat dijelaskan dengan model proses *stress* menurut Lazarus dan Folkman (Garland, 2007). Proses *stress* dimulai dengan penilaian primer (*primary appraisal*) pada suatu peristiwa yang

dianggap menekan, tidak dapat diprediksi dan tidak dapat di kontrol (*perceived stress*). Selanjutnya, terjadi proses pengolahan kognitif atau dinamakan penilaian sekunder (*secondary appraisal*) berdasarkan sumber proteksi diri atau sumber daya seseorang dan opsi koping, dalam konteks ini adalah *mindfulness*. Melalui *mindfulness* individu akan lebih dapat menyadari perasaan-perasaan negatif dan dapat meregulasi emosinya melalui penerimaan terhadap pengalaman tersebut sebagai peristiwa yang tidak perlu disikapi secara berlebihan, sehingga dapat menciptakan afek (perasaan) yang netral (Yusainy, Nurwanti, Dharmawan, Andari, Mahmudah, Tiyas, Baiq, & Anggono, 2018). Sehingga mampu untuk mengatasi *stressor* yang sesungguhnya secara sadar dan lebih objektif, kemudian mendapatkan pengeluaran yang positif dalam hal ini yaitu mahasiswa dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Namun, peran *mindfulness* hanya sebagai mediator parsial artinya hanya menjadi perantara tidak langsung ketika *perceived stress* memprediksi kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan masih terdapat variabel lain yang bisa menjadi perantara ketika *perceived stress* memprediksi kesejahteraan psikologis, seperti *emotional stability* (Strizhitskaya, Petrash, Savenysheva, Murtazina, & Goloveyatau, 2019) dan respon koping yang digunakan (Gustems-Carnicer, Calderon, Batalla-Flores, & Esteban-Bara, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang kuat antara *perceived stress* dengan kesejahteraan psikologis, berarti bahwa semakin tinggi taraf *perceived stress* mahasiswa maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Hasil ini serupa dengan penelitian Malinauskas dan Malinauskiene (2018) pada mahasiswa atlit laki-laki di Lithuania serta penelitian Harding, et al., (2019) pada mahasiswa di New Zealand. Lazarus dan Folkman menuliskan bahwa *stress* adalah suatu hubungan antara individu dengan lingkungan yang dievaluasi oleh individu sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan (Manita, Mawarpury, Khairani, & Sari, 2019). Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) menyatakan bahwa individu yang memiliki taraf *stress* tinggi akan merasakan tidak berdaya keputusasaan karena tidak mampu mengendalikan, dan memprediksi kejadian yang terjadi dalam hidupnya, serta merasa tertekan terhadap situasi eksternal. Sementara individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan kesulitan mengelola situasi sehari-hari, merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengubah atau meningkatkan kualitas dirinya, tidak mencari peningkatan atau pengembangan diri dari waktu ke waktu, tidak mampu menyadari dan memanfaatkan peluang di sekitarnya, kurang memiliki kendali atas lingkungan sekitarnya, tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman baru, merasakan dirinya mengalami stagnan, merasakan bosan dan ketidaktertarikan terhadap kehidupan (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ismail & Indrawati, 2013; Awaliyah & Listiyandini, 2017; Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived stress* berkontribusi pada

kesejahteraan psikologis secara negatif sebesar 40.8% sementara 59.2% dipengaruhi oleh faktor lain, artinya adalah *perceived stress* dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu apabila mahasiswa memiliki tingkat *stress* yang tinggi kemudian memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah maka kemungkinan dapat terjadi penurunan performa baik akademik maupun non-akademik karena mahasiswa tersebut stagnan, kehilangan ketertarikan akan kegiatannya, bergantung pada orang lain, kurang memiliki pendirian yang tetap, kesulitan untuk meningkatkan kualitas dirinya, serta kurang menggunakan kesempatan yang ada. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 47 mahasiswa (14.1%) yang mengalami tingkat *stress* yang tinggi dan 232 mahasiswa (69.7%) mengalami tingkat *stress* yang sedang. Kemudian terdapat 59 mahasiswa (17.7%) yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan 216 mahasiswa (64.9%) mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang. Sehingga hal ini dapat menjadi perhatian bagi pihak Universitas.

Loseby menyatakan kebanyakan orang mengalami *stress* di beberapa titik dalam hidup mereka, beberapa orang mengalami *stress* lebih sering daripada yang lain, dan beberapa orang mengalami kesulitan menghadapi efeknya. (Manita, et al., 2019). Efek dari *stress* salah satunya yaitu munculnya gejala depresi, keinginan untuk bunuh diri bahkan percobaan bunuh diri (Liu, Stevens, Wong, Yasui, & Chen, 2018). Liu, et al. (2018) menemukan bahwa terdapat 24,3% mahasiswa yang memiliki ide atau pemikiran untuk bunuh diri pada mahasiswa, dengan kata lain 1 dari 4 mahasiswa memiliki ide untuk bunuh diri. Kemudian dalam jurnal yang sama, ditemukan sebanyak 9.3% mahasiswa yang melaporkan telah mencoba untuk bunuh diri. Efek *stress* pada mahasiswa dapat diturunkan atau dihindari dengan adanya berbagai keterampilan coping *stress*, seperti

mindfulness dan resiliensi serta bantuan dari lingkungan yakni dukungan sosial dari orang terdekat (Harding, et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *perceived stress*, artinya adalah semakin tinggi *mindfulness* seseorang maka semakin rendah *perceived stress* mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan hal yang serupa pada subjek penelitian mahasiswa (Palmer & Rodger, 2009; Zahra & Riaz, 2018). Selain itu, *mindfulness* ditemukan berkorelasi positif secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis, artinya bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis individu. Sejumlah penelitian pada mahasiswa juga menemukan hal yang serupa (Pidgeon & Keye, 2014; Fazli & Ghahari, 2017; Istiqomah & Salma, 2019). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis. Artinya ialah *mindfulness* yang dimiliki oleh mahasiswa dapat menurunkan efek dari *perceived stress* yang kemudian memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006) menyatakan bahwa individu dengan *mindfulness* yang tinggi cenderung akan bertindak secara sadar, tidak reaktif terhadap pengalaman internal serta tidak menghakimi pengalaman internal, dapat mengamati serta mendeskripsikan secara mendalam pengalaman yang dirasakan. Individu akan lebih dapat menyadari perasaan-perasaan negatif dan kemudian berusaha untuk mengatasi hal tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *mindfulness* yang tinggi akan mampu untuk melihat permasalahan lebih objektif, sadar dengan apa yang mereka rasakan, tidak reaktif dan menghakimi diri atas pengalaman yang ia lalui sehingga mampu untuk menghindari efek *stress* seperti perasaan negatif atau perasaan

tertekan, yang kemudian dapat membantu memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat 33 mahasiswa (13.2%) yang memiliki *mindfulness* yang rendah dan 236 mahasiswa (70.9%) dengan *mindfulness* sedang. Taraf *mindfulness* seseorang dapat ditingkatkan dengan melakukan intervensi program *mindfulness* (Carmody & Baer, 2008). Program *mindfulness* dapat menurunkan *perceived stress* secara signifikan pada mahasiswa (Carmody & Baer, 2008; McIndoo, File, Preddy, Clark, & Hopko, 2016; Bamber & Schneider, 2016) serta program *mindfulness* juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Brown & Ryan, 2003; Carmody & Baer, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian, kontribusi variabel *mindfulness* hanya sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *perceived stress* dengan kesejahteraan psikologis, berarti bahwa meskipun terdapat variabel mediator *mindfulness*, *perceived stress* tetap dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Hal ini terjadi dikarenakan *mindfulness* hanya dapat menurunkan efek *perceived stress* yang memprediksi kesejahteraan psikologis sebesar 4.6%. Secara terpisah peneliti melakukan uji regresi linear antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis untuk mengetahui penyebab kecilnya pengaruh ini, berdasarkan hasil regresi diketahui bahwa *mindfulness* hanya dapat menjelaskan kesejahteraan psikologis sebesar 22% dan 78% dijelaskan oleh faktor-faktor lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* secara langsung juga hanya sedikit dapat memprediksi kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan penelitian ini, Awaliyah dan Listiyandi (2017) menyatakan bahwa *mindfulness* hanya dapat memprediksi 2 dimensi dari 6 dimensi yakni penguasaan lingkungan dan penerimaan diri pada mahasiswa. Kemudian Harding, et al. (2019) juga menemukan bahwa *mindfulness* hanya dapat memprediksi 2

dimensi yaitu penerimaan diri dan otonomi pada mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada mahasiswa, *mindfulness* hanya berkontribusi dalam 3 dimensi kesejahteraan psikologis di antaranya adalah penerimaan diri, otonomi dan penguasaan lingkungan. Maka mahasiswa dengan *mindfulness* yang tinggi akan menerima dirinya yang berarti bahwa mahasiswa tersebut mengenali serta menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, merasa puas terhadap dirinya tanpa ingin menjadi orang lain, sebagai contoh mahasiswa akan mampu menerima hasil prestasi belajarnya dan menyadari kekurangan yang ia lakukan (Awaliyah & Listiyandi, 2017). Kemudian mahasiswa juga akan memiliki kemampuan otonomi, artinya adalah mahasiswa mampu untuk mandiri, tidak bergantung pada orang lain, serta dapat meregulasi perilaku untuk memenuhi kebutuhannya (Harding, et al., 2019), sebagai contoh yakni mahasiswa akan mampu untuk mengambil keputusan secara mandiri, tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain. Selain itu, mahasiswa dengan *mindfulness* yang tinggi akan memiliki kemampuan penguasaan lingkungan, artinya ialah mahasiswa mampu untuk melihat peluang yang ada dengan efektif serta mampu mengatur aktivitas eksternal yang kompleks, sebagai contoh mahasiswa akan mampu untuk mengendalikan diri saat berhadapan dengan dosen atau orang lain, serta memanfaatkan kesempatan untuk meningkatkan prestasi. Sementara 3 dimensi kesejahteraan lainnya yakni hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pertumbuhan secara personal dipengaruhi oleh faktor lain. Namun, kontribusi *mindfulness* terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ini perlu diteliti lebih lanjut khususnya apabila ingin diterapkan di Universitas Dhyana Pura.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa pengisian alat ukur dilakukan secara mandiri (*self-report*) sehingga subjek mengisi secara subjektif,

kemudian kemungkinan terjadi *social desirability bias* yakni subjek mengisi kuesioner dengan menentukan pilihan berdasarkan kecenderungan norma-norma yang ada di masyarakat sehingga kurang memunculkan nilai yang sebenarnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima yaitu *mindfulness* dapat berperan sebagai mediator relasi *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis, khususnya berperan sebagai mediator parsial. Artinya *mindfulness* dapat menjadi perantara saat *perceived stress* memprediksi kesejahteraan psikologis secara tidak langsung, namun *perceived stress* tetap mampu memprediksi kesejahteraan psikologis secara langsung.

SARAN

Perlu kajian lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian eksperimen terkait peran program *mindfulness* dalam menurunkan *perceived stress* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia.

Kendati demikian, berdasarkan hasil penelitian *mindfulness* dapat diprediksi memberikan kontribusi menurunkan efek *perceived stress* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Maka, saran terhadap mahasiswa yakni melatih kemampuan *mindfulness*, Sementara itu, untuk universitas dapat menerapkan program *mindfulness*, meliputi pencatatan kegiatan yang dilakukan dengan kesadaran penuh, pemberian tugas terstruktur (pemantauan diri, pemecahan masalah), pelaksanaan membaca secara *mindful* (fokus dan sadar), meditasi yang berpusat pada pernafasan, sensasi tubuh, suara, pikiran dan sebagainya, meditasi berjalan, peregangan dengan yoga, serta memberikan tugas berkelompok dan diskusi mengenai pengalaman *mindful*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychological Association*, 55(2).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2). DOI: 10.26714/jkj.7.2.2019.127-134
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2).
- Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755-765.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assesment*, 15(3), 329-342.
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32.
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 663-669.
- 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. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385-396.
- Engger. (2015). *Adaptasi Ryff psychological well-being scale dalam konteks Indonesia*. Skripsi tidak dipublikasi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia.
- Fazli, Z., & Ghahari, S. (2017). The relationship between mindfulness and psychological well-being and coping strategies with stress among female basketball athletes in Tehran. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 17(2), 1-8. DOI: 10.9734/BJPR/2017/34105
- Garcia-Alandete, J., Martinez, E. R., Nohales, P. S., & Lozano, B. S. (2018). Meaning in life and psychological well-being in Spanish emerging adults (English). *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 196-205.
- Garland, E. L. (2007). The meaning of mindfulness: A second-order cybernetics of stress, metacognition, and coping. *Complementary Health Practice Review*, 12(1), 15-30.
- Gustems-Carnicer, J., Calderon, C., Batalla-Flores, A., & Esteban-Bara, F. (2019). Role of coping responses in the relationship between perceived stress and psychological well-being in a sample of Spanish educational

- teacher students. *Psychological reports*, 122(2), 380-397.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2).
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of psychological well-being among higher education students. *Psychology*, 10(4), 578-594.
- Istiqomah, S. & Salma, S. (2019). hubungan antara mindfulness dan psychological well-being pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren x, y, dan z. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 781-786.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kamoei, K., & Meschi, F. (2016). The relationship between perceived stress and coping styles with psychological well-being in cardiac patients. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(11), 707-711.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of innovative counseling*, 3(2).
- Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S. H. M., Yasui, M., & Chen, J. A. (2018). The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: implications for addressing disparities in service use. *Depress Anxiety*, 36, 8-17.
- Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2018). The mediation effect of perceived social support and perceived stress on the relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing in male athletes. *Journal of Human Kinetics*, 65(1), 291-303.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 178-186.
- McIndoo, C. C., File, A. A., Preddy, T., Clark, C. G., & Hopko, D. R. (2016). Mindfulness-based therapy and behavioral activation: A randomized controlled trial with depressed college students. *Behaviour Research and Therapy*, 77, 118-128. DOI: 10.1016/j.brat.2015.12.012
- Pidgeon, A. M., & Keyes, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Pinanggih, J. T., & Novitasari, R. (2018). Hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Skripsi tidak dipublikasi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Strizhitskaya, O., Petrash, M., Savenysheva, S., Murtazina, I., & Golovey, L. (2019). Perceived Stress and Psychological Well-being: the Role of Emotional Stability. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 155-162.

- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara *self-esteem* dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26-35.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Baiq, H. M. H., & Anggono, C. O. (2018). Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi Vol*, 17(2), 174-188.
- Zahra, S. T., & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of *stress* among university students. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 32(4).
- Zimmaro, L. A., Salmon, P., Naidu, H., Rowe, J., Phillips, K., Rebholz, W. N., ... Sephton, S. E. (2016). Association of Dispositional Mindfulness with Stress, Cortisol, and Well-Being Among University Undergraduate Students. *Mindfulness*, 7(4), 874–885. DOI:10.1007/s12671-016-0526-8