



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental
<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pandemi Covid-19

CALVINA IZUMI ATMAJANTI & AFIF KURNIAWAN*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kondisi pandemi covid-19 menyebabkan penambahan beban terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *mindfulness* terhadap kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian dilakukan terhadap 102 mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Data dikumpulkan dengan metode survei menggunakan alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur tingkat *mindfulness* dan *Student Adjustment to College Questionnaire* (SACQ) untuk mengukur kemampuan penyesuaian diri. Data dianalisis dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness* terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama ($p=0,000$).

Kata kunci: *covid-19, mindfulness, penyesuaian diri*

ABSTRACT

Covid-19 pandemic has caused additional load of self-adjustment for students in their first year of college. This study aims to examine the effect of mindfulness to self-adjustment ability of first year students. This study involved 102 first year students from the Faculty of Psychology Universitas Airlangga. Data were collected with survey method using Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) to measure the degree of mindfulness and Student Adjustment to College Questionnaire (SACQ) to measure students' self-adjustment ability. Data were analyzed using quantitative method. The result of this study shows that there is significant effect of mindfulness to first year students' self-adjustment ability ($p=0,000$).

Keywords: *covid-19, mindfulness, self-adjustment*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama umumnya menghadapi tantangan yang belum pernah mereka alami selama duduk di bangku SMA. Salami (2011, dalam Arjaggi & Kusumaningsih, 2016) menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri dari sebelumnya. Arjaggi dan Kusumaningsih (2016) menjelaskan bahwa dalam proses menyesuaikan diri dengan perubahan yang dihadapi di bangku perkuliahan, mahasiswa kerap mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi produktivitas mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas akademik, mengelola stress, dan menjalin relasi sosial. Tinto (dalam Nurfitriana, 2016) menjelaskan bahwa perkuliahan pada tahun pertama merupakan fase transisi kritis, sebab masa tersebut merupakan masa krusial yang menentukan keberhasilan akademik mahasiswa pada tahun-tahun berikutnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran tahun pertama, perubahan pola belajar yang lebih intensif dan ekspektasi akademik pada tahun pertama berkuliah dapat menimbulkan stress dan emosi negatif lainnya (Maulina & Sari, 2018; Nyamayaro & Saravanan, 2013). Selain permasalahan umum pada mahasiswa tahun pertama, muncul permasalahan yang lebih spesifik selama pandemic covid-19 melanda. Salah satu dampak dari pandemic covid-19 adalah perkuliahan jarak jauh dengan metode daring. Perubahan metode belajar menjadi daring ternyata menimbulkan efek yang berarti bagi mahasiswa. Perubahan tersebut dapat memunculkan *culture shock* dan justru berpotensi mengganggu proses perkuliahan (Chafsoh, 2020). Duraku dan Hoxha, (2020) menyebutkan bahwa perubahan metode belajar dari tatap muka ke sistem pendidikan daring berpotensi memunculkan kecemasan pada mahasiswa. Penggunaan media teknologi yang kurang optimal selama pembelajaran daring juga dapat menghambat proses belajar dan menimbulkan beban tersendiri (Maulana & Iswari, 2020).

Proses penyesuaian diri mahasiswa terhadap perguruan tinggi diartikan sebagai serangkaian perilaku adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan di perguruan tinggi (Salami, 2011). Proses penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor *mindfulness*. Kabat-Zinn (dalam Tomlinson dkk., 2018) menjelaskan bahwa yang dimaksud *mindfulness* adalah keadaan dimana individu sadar dan mampu memfokuskan atensi pada aspek-aspek yang terjadi baik di luar maupun di dalam dirinya. *Mindfulness* dianggap sebagai salah satu faktor yang sangat krusial dalam menentukan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. Tomlinson (2018) mengungkapkan bahwa kondisi *mindful* akan mempengaruhi seseorang untuk memberikan respon yang semestinya terhadap sumber-sumber stress (*stressor*). Pelatihan untuk meningkatkan *mindfulness* kerap dilakukan agar individu mampu untuk menghadapi situasi-situasi yang menekan dan tidak menentu, dan membuat individu lebih resilien (Galante dkk., 2018; Ramler dkk., 2016). Mettler dkk., (2017) mengungkapkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa di bangku perkuliahan. Artinya, semakin tinggi derajat *mindfulness* seseorang, maka semakin terampil individu tersebut dalam menyesuaikan diri. Meskipun demikian, di Indonesia masih sangat sedikit penelitian terkait *mindfulness* sebagai faktor yang menentukan keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa di bangku perkuliahan, khususnya dalam konteks pandemic covid-19.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keberadaan pengaruh *mindfulness* terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru selama pandemi covid-19. Berdasarkan pemaparan di atas, penulis merumuskan hipotesis nul (H_0) yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness* terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru, dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu

terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness* terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode survei dengan kuesioner. Metode survei dianggap tepat dalam penelitian ini karena dapat mengukur beberapa variabel sekaligus dalam waktu yang relatif singkat (Neuman, 2007). Berdasarkan dimensi waktu, penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian *cross-sectional*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Penelitian ini melibatkan 102 partisipan ($M_{usia}=18,6$; $SD_{usia}=0,68$; 7,8 persen laki-laki; 92,2 persen perempuan). Partisipan dalam penelitian ini berusia 18-20 tahun. Partisipan penelitian dikumpulkan dengan menggunakan teknik *random sampling* untuk memberikan peluang yang sama kepada kelompok populasi untuk menjadi partisipan penelitian.

Pengukuran

Penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas, yaitu *mindfulness* dan satu variabel terikat, yaitu kemampuan penyesuaian diri. Tingkat *mindfulness* diukur dengan menggunakan alat ukur Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) yang dikembangkan oleh Baer dkk., (2008) dan terdiri dari 39 aitem, sedangkan kemampuan penyesuaian diri diukur dengan menggunakan *Student Adjustment to College Questionnaire* (SACQ) yang sudah di adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Prabowo, (2019) dan terdiri dari 41 aitem.

Alat ukur dalam penelitian ini telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode penilaian ahli (*expert judgement*), sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menguji koefisien *Cronbach's Alpha*. Alat ukur FFMQ memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,824 setelah menggugurkan dua aitem dan alat ukur SACQ memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,901. Kedua alat ukur tersebut memiliki derajat reliabilitas yang sangat baik karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,7.

Sebelum dilakukan uji regresi linear sederhana, telah dilakukan uji asumsi terhadap data yang terkumpul. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji heteroskedastisitas, uji linearitas, dan uji korelasi. Data telah memenuhi semua syarat uji asumsi untuk analisis regresi linear sederhana.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana. Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui seberapa besar dan signifikan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan aplikasi lunak pengolah data *IBM SPSS version 28 for MacBook*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa terdapat 14 partisipan (13,7%) yang memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, 74 partisipan (72,5%) dengan tingkat sedang, dan 14 partisipan (13,7%) dengan tingkat tinggi. Ditinjau dari kemampuan penyesuaian dirinya, terdapat 20 partisipan (19,6%) yang tingkat penyesuaian dirinya termasuk dalam kategori rendah, 64 partisipan (62,7%) termasuk kategori sedang, dan 18 partisipan (17,6%) termasuk dalam kategori tinggi. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. *Mindfulness* mampu menjelaskan variasi kemampuan penyesuaian diri sebesar 24,4% ($F(1,100)=32,228$; $p<0,05$; $R^2=0,244$). *Mindfulness* memiliki besaran pengaruh yang sedang terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama, ditinjau dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,494.

DISKUSI

Mahasiswa tahun pertama yang umumnya termasuk dalam kategori usia remaja akhir merupakan individu yang berada dalam fase pencarian identitas diri (Santrock, 2016), termasuk identitasnya sebagai seorang mahasiswa. Dalam fase pencarian identitas tersebut, mahasiswa senantiasa berusaha menyesuaikan diri dengan peran-peran yang baru. Salah satu faktor pendukung suksesnya mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri di bangku perkuliahan adalah faktor *mindfulness* (Mettler, dkk., 2017). *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk “sadar” dengan segala hal yang sedang terjadi baik dalam diri maupun dari luar. Sehingga individu dapat disebut *mindful* ketika mereka mampu untuk menyadari akan pengalaman dan proses dalam diri dan situasi kondisi sekitar serta pengaruhnya terhadap diri sendiri (Brown & Ryan, 2003). Dalam penelitian ini terbukti bahwa faktor *mindfulness* mampu memberikan variasi sebesar 24,4% terhadap kemampuan penyesuaian diri. Kondisi *mindful* individu akan membantu individu tersebut untuk dapat mengubah perspektif suatu situasi yang negatif menjadi positif (Kashdan & Ciarrochi, 2013). Artinya, ketika mahasiswa dihadapkan pada perubahan-perubahan yang menekan saat berada di masa awal perkuliahan, mahasiswa tersebut mampu untuk melihat masalah yang dihadapi sebagai peluang untuk berkembang, sehingga masalah dipandang sebagai peluang yang positif. Kondisi *mindful* kerap dikaitkan dengan kemampuan pengelolaan emosi dan stress. Individu yang dapat mengelola kondisi emosi dan stress yang dialami akan lebih mudah untuk menyesuaikan diri di bangku perkuliahan (Olivas, 2017; Utama, 2017). Brausch, (2011) mengungkapkan bahwa derajat *mindfulness* seseorang akan mempengaruhi kepercayaan diri mereka dalam keberhasilan menghadapi tantangan. Kondisi *mindful* seseorang akan menentukan bagaimana mereka bereaksi terhadap stimulus yang menyebabkan stress dan mencegah adanya respon emosional yang berlebihan (Brown & Ryan, 2003; Soysa & Wilcomb, 2013). Meskipun demikian, terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa, seperti dukungan sosial, hubungan dengan orang tua, pengalaman awal perkuliahan, pencapaian sebelum berkuliahan, dan kondisi finansial mahasiswa (Credé & Niehorster, 2012; Olivas, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan pengujian yang dilakukan, terbukti bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Meskipun demikian, terdapat faktor-faktor lain yang membentuk kemampuan mahasiswa dalam penyesuaian diri yang tidak diteliti

dalam penelitian ini. Zubir (2012) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang juga turut mempengaruhi kemampuan penyesuaian dirinya. Selain itu, masih ada faktor lain seperti dukungan sosial, relasi dengan orang tua, pengalaman awal perkuliahan, pencapaian sebelum berkuliah, dan kondisi finansial yang turut mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa (Credé & Niehorster, 2012; Olivas, 2017). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengungkap faktor lain yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama, terutama selama pandemi covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan derajat *mindfulness* untuk dapat menyesuaikan diri secara optimal di masa-masa awal perkuliahan, diantaranya dengan melakukan aktivitas yang disukai, berolahraga, meditasi, dan sebagainya. Pihak-pihak terkait, seperti instansi pendidikan dan orang tua harus memberikan dukungan terhadap mahasiswa agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri secara optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, Orang Tua penulis, partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang terlibat dalam proses penelitian ini dari awal hingga hasil penelitian ini dipublikasikan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada para pembacanya.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Calvina Izumi Atmajanti dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). College Adjustment of First Year Students: The Role of Social Anxiety. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(1), 30. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i1.4273>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Brausch, B. D. (2011). *The Role of Mindfulness in Academic Stress , Self- Efficacy , and Achievement in College Students*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chafsoh, A. M. (2020). Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Sejarah Artikel*, 2–3.

<https://files.osf.io/v1/resources/tmpn6/providers/osfstorage/5fee0854e9ccb90344aede36?direct=&mode=render>

- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133–165. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>
- Duraku, Z. L., & Hoxha, L. (2020). *The impact of COVID-19 on higher education: A study of interaction among students' mental health, attitudes toward online learning, study skills, and changes in students' life*. May.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (2013). *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-being*. Context Press: An Imprint of New Harbinger Publications, Inc.
- Maulana, H. A. &, & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1), 17–30.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Mettler, J., Carsley, D., & Heath, N. L. (2017). *Dispositional Mindfulness and Adjustment to University*. <https://doi.org/10.1177/1521025116688905>
- Neuman, L. W. (2007). *Basics of Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. 2nd Edition. Allyn and Bacon, Boston
- Nurfitriana, P. (2016). *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 4(4).
- Nyamayaro, P. C., & Saravanan, C. (2013). The relationship between adjustment and negative emotional states among first year medical students. *Asian Journal of Social Science & Humanities*, 2(3), 270–278.
- Olivas, N. (2017). *Predicting Adjustment to College: The Role of Protective Factors*. Colorado State University.
- Prabowo, B. A. (2019). *PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP COLLEGE ADJUSTMENT PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA*. Universitas Negeri Jakarta.
- Ramler, T. R., Tennison, L. R., Lynch, J., & Murphy, P. (2016). Mindfulness and the College Transition: The Efficacy of an Adapted Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention in Fostering Adjustment among First-Year Students. *Mindfulness*, 7(1), 179–188. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0398-3>
- Salami, S. (2011). Psychosocial Predictors of Adjustment among First Year College of Education

- Students. *Online Submission*, 8(2), 239–248.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). In *McGraw-Hill*.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2013). *Mindfulness, Self-compassion, Self-Efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being*. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Utama, A. B. S. (2017). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Universitas Sanata Dharma.