

## PERAN MINDFULNESS DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA DIMODERASI OLEH *GENDER*

Nabilla Nathania, Ratna Djuwita, Joevarian Hudyana

Universitas Indonesia

Email: nabilla.nathania@ui.ac.id, juwita@ui.ac.id, Joevarian91@ui.ac.id

### Abstrak

Kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang penting untuk diperhatikan pada mahasiswa. Dari studi kepustakaan diketahui bahwa salah satu cara yang dapat menurunkan tingkat kecemasan adalah *mindfulness*. Namun dari penelitian terdahulu ditemukan adanya ketidakkonsistenan hubungan antara *mindfulness* dengan *gender*. Oleh dari itu penulis ingin mengetahui apakah *gender* dapat memoderasi *mindfulness* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Metode *sampling* yang digunakan adalah *convenience sampling*, dengan jumlah partisipan 272 mahasiswa. Uji analisis yang digunakan adalah uji regresi dengan hasil *p value* 0.179 ( $p > 0.05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya efek moderasi *gender* terhadap *mindfulness* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

**Kata kunci:** *gender differences*; kecemasan; mahasiswa; *mindfulness*

### Abstract

*Anxiety is one of the mental issues that we should be concerned about, especially for college's students. A method that could reduce anxiety is mindfulness. Yet, previous research showed that there is an inconsistency in association between mindfulness and gender. Therefore, the authors want to explore whether mindfulness could be moderated by gender in reducing anxiety on college's students. We use convenience sampling as the sampling method with 272 participants. We also use a regression test for statistical measurement. The result of p value is 0.179 ( $p > 0.05$ ). The conclusion of this research is gender does not moderate mindfulness in reducing anxiety.*

**Keyword:** *anxiety; college student; gender differences; mindfulness.*

<b>How to cite:</b>	Nabilla Nathania, Ratna Djuwita, Joevarian Hudyana (2022), Peran Mindfulness Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Dimoderasi Oleh <i>Gender</i> , Vol. 7, No. 12, Desember 2022, <a href="http://Dx.Doi.Org/10.36418/syntax-literate.v7i12.11318">Http://Dx.Doi.Org/10.36418/syntax-literate.v7i12.11318</a>
<b>E-ISSN:</b>	2548-1398
<b>Published by:</b>	Ridwan Institute

## **Pendahuluan**

Kesehatan mental adalah hal penting yang untuk dimiliki oleh setiap individu. Khususnya pada mahasiswa, kesehatan mental secara signifikan memiliki pengaruh pada performa akademik (Wahyu Nugroho, 2022). Beberapa penelitian mengatakan bahwa masalah pada kesehatan mental adalah hal penting yang untuk dimiliki oleh setiap individu. Khususnya pada mahasiswa, kesehatan mental secara signifikan memiliki pengaruh pada performa akademi (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Salah satu masalah kesehatan mental yang dapat menurunkan performa akademik adalah kecemasan (Ningrum & Amna, 2020). Mahasiswa di Indonesia juga diketahui mengalami kecemasan yang berdampak pada performa akademik mereka (Christianto, Kristiani, Franztius, Santoso, & Ardani, 2020). Terlebih setelah pandemi Covid-19 dan adanya perubahan metode belajar yang berubah menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). PJJ juga meningkatkan kecemasan pada mahasiswa (Septiani & Samputra, 2021). PJJ menyebabkan kecemasan yang terkait karena ketidakstabilan internet yang digunakan oleh mahasiswa, pemahaman mahasiswa yang menjadi tidak maksimal karena metode belajar daring, serta terbatasnya interaksi sosial (Fathurohman, 2021). Dari paparan ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan menjadi salah satu isu dalam kesehatan mental yang dapat menurunkan performa akademik mahasiswa. Oleh dari itu diperlukan penanganan untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut.

Beberapa cara yang dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa adalah *systematic desensitization* (Fitriani & Supradewi, 2019), *guided imagery* (Utay & Miller, 2006) dan *mindfulness* (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). *Systematic desensitization* adalah cara yang dilakukan dengan memaparkan individu dengan hal yang membuat individu tersebut merasa cemas di waktu yang bersamaan dengan diberikannya relaksasi, sehingga efek kecemasan akan berkurang (Nia, 2022). *Guided imagery* dilakukan dengan meminta individu membayangkan tempat favorit atau hal-hal yang menyenangkan bagi mereka (Sugiyanti, Suhariyanti, & Priyanto, 2017). Sementara *mindfulness* adalah melatih individu untuk dapat membawa kesadaran mereka pada pengalaman saat ini (Faulinna, 2022). *Mindfulness* juga diketahui lebih bertahan lama dalam menurunkan kecemasan (Sriati et al., 2022). Namun pada beberapa penelitian menemukan bahwa *mindfulness* memiliki efek yang kecil meskipun secara statistik tetap signifikan dalam menurunkan kecemasan (Sriati et al., 2022). Dengan adanya hasil dari penelitian tersebut, penulis ingin mengeksplorasi apakah terdapat moderator yang dapat menguatkan efek *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan.

*Gender* diketahui dapat menjadi moderator *mindfulness* terhadap agresivitas (Novrizal, 2018) dan *theory of mind* (AZIIZAH, 2019). Namun terdapat penelitian lain yang menunjukkan ketidakkonsistenan hubungan antara *mindfulness* dan *gender* (Marisa & Afriyeni, 2019). Selanjutnya ada pula penelitian yang membuktikan bahwa laki-laki memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi Sementara penelitian lain menunjukkan Zubair bahwa kelompok (Yuniarto, 2013) *mindfulness* pada perempuan lebih memiliki hasil yang signifikan dibandingkan kelompok laki-laki (Kang et al., 2018). Pada penelitian lain menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi khusus

pada dimensi *observing*, sementara laki-laki memiliki nilai yang lebih tinggi pada dimensi *acting with awareness* (Amru & Ambarini, 2021). Ketidakkonsistenan ini yang kemudian membuat penulis ingin mengetahui apakah jenis kelamin dapat memoderasi *mindfulness* terhadap kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa.

*Mindfulness* dapat memberikan individu kemampuan untuk sadar secara penuh atas apa yang ia alami saat ini serta memberikan penerimaan apa adanya atas pengalaman tersebut (Maharani, 2019). *Mindfulness* memiliki 5 dimensi (Dyah & Fourianalisyawati, 2018) yaitu; a) *Acting with awareness*, dimana individu secara sadar melakukan sesuatu. Lawan dari dimensi adalah *automatic pilot*, dimana individu terbiasa untuk melakukan segala sesuatu secara otomatis, tanpa sungguh-sungguh menaruh perhatian atas apa yang sedang ia lakukan; b) *Describing*, dimana individu dapat menjelaskan apa yang ia rasakan atau pikirkan; c) *Observing*, dimana individu mengamati apa yang terjadi baik secara eksternal maupun internal (di dalam tubuh); d) *non-reactivity to inner experience*, dimana individu menyadari bahwa pikiran serta perasaan adalah sesuatu yang dapat datang & pergi, dan individu tidak perlu terlarut bersama pikiran atau perasaan itu; e) *non-judging of inner experience*, individu tidak memberikan penilaian/penghakiman atas apa yang mereka rasakan seperti sensasi dan emosi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat efek moderasi *gender* terhadap *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa.

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

H0: Tidak adanya efek moderasi *gender* terhadap *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa

H1: Adanya efek moderasi *gender* terhadap *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggambarkan hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan pada mahasiswa, dimoderasi oleh *gender*. Metode *sampling* yang digunakan ialah *convenience sampling*, dimana sampel setuju untuk memberikan informasi mengenai diri mereka (IMANI, 2022). Sampel didapatkan dari menyebarkan *flyer* atau pesan berantai pada media sosial. Berdasarkan metode *sampling* tersebut, penulis berhasil mendapatkan 272 partisipan dengan usia berkisar 18-22 tahun ( $M = 19,54$ ), dengan persebaran laki-laki sebanyak 110 partisipan dan perempuan sebanyak 162 partisipan. Partisipan juga merupakan mahasiswa yang berasal dari beberapa Universitas di Jabodetabek. Alat ukur dari penelitian ini menggunakan DASS-21 untuk mengukur kecemasan yang dikembangkan dengan total item 21. Karena penelitian ini hanya fokus pada kecemasan, maka penulis hanya menggunakan *subscale* kecemasan yang berjumlah 7 item. Alat ukur ini diujicoba kepada mahasiswa di Korea dengan reliabilitas ( $\alpha = 0,84$ ) untuk *subscale* kecemasan. Penelitian ini juga menggunakan alat ukur FFMQ-15 (Syati, 2017) yang terdiri dari 15 item ( $\alpha = 0.819$ ) untuk mengukur *mindfulness*. Analisis data menggunakan analisis regresi moderasi.

## Hasil dan Pembahasan

Pengujian regresi dilakukan dengan bertahap dengan tiga persamaan. Persamaan pertama yaitu *mindfulness* dengan kecemasan, persamaan kedua antara variabel *gender* dengan kecemasan, dan persamaan ketiga yaitu antara *mindfulness* yang dimoderasi oleh *gender* terhadap kecemasan.

**Tabel 1. Hasil Uji Regresi**

Variabel	Koefisien Determinasi	Signifikansi
<i>Mindfulness</i> Kecemasan	0.294	0.000
<i>Mindfulness-Gender</i> Kecemasan	0.309	0.103
<i>Mindfulness-moderasi gender</i> Kecemasan	0.318	0.179

Berdasarkan uji regresi pada variabel *mindfulness* terhadap kecemasan didapatkan *p value* sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ), yang memiliki arti bahwa *mindfulness* memiliki peranan terhadap variabel kecemasan. Sementara uji regresi berikutnya antara variabel *mindfulness & gender* dengan kecemasan, didapatkan *p value* sebesar 0.103 ( $p > 0,05$ ), nilai ini berarti *mindfulness & gender* tidak memiliki peranan terhadap kecemasan partisipan. Kemudian untuk uji regresi untuk melihat efek moderasi *gender* kepada *mindfulness*, *p value* menunjukkan angka 0.179 ( $p > 0,05$ ), hasil ini menunjukkan bahwa *gender* tidak memiliki efek moderasi pada *mindfulness* dalam perannya terhadap kecemasan. Dengan tidak adanya efek moderasi *gender* terhadap *mindfulness*, maka H1 tidak diterima.

Laki-laki memiliki kecenderungan untuk fokus pada satu hal/pekerjaan saja, hal ini dapat menjelaskan pada beberapa penelitian terdahulu laki-laki memiliki skor *mindfulness* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Pada penelitian yang sama pula disebutkan bahwa perempuan lebih detail dalam memperhatikan sesuatu, sehingga perempuan juga memungkinkan untuk memiliki nilai *mindfulness* yang tinggi (Saleh, Russeng, & Tadjuddin, 2020) terutama pada dimensi *observing*. Selanjutnya diketahui pula perempuan lebih rentan dalam mengalami tekanan psikologis dan lebih rentan mengalami tingkat perubahan stress (Muis, Syafiq, & Savira, 2011). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001), membuktikan bahwa perempuan memiliki skor *ruminative* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sikap *ruminative* yang tinggi ini dapat menghalangi perempuan untuk meningkatkan kesadaran mereka secara penuh atas pengalaman saat ini, atau mencapai keadaan *mindful*. Perbedaan kecenderungan ini dapat menjelaskan bahwa *gender* tidak dapat menjadi moderasi bagi *mindfulness*, serta memiliki efek moderasi pada *mindfulness*.

Selain efek moderasi, penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* juga secara signifikan berperan negatif terhadap kecemasan. Hasil ini mendukung penelitian-penelitian lain bahwa *mindfulness* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa

(Wawa, 2022). Menurut (Dewi, 2021) *mindfulness* memungkinkan mahasiswa untuk menyadari pikiran & perasaan mereka tanpa merespon secara otomatis, dapat melepaskan pikiran serta perasaan mereka dan tidak terlarut dengan pikiran dan perasaan tersebut, membuat para mahasiswa dapat memisahkan diri dari peristiwa atau emosi dalam diri mereka sendiri, sehingga mengarahkan pada perubahan pada cara berpikir dan pada akhirnya dapat menurunkan tingkat cemas.

Penelitian ini menguji *mindfulness* sebagai *trait*. Diketahui bahwa *mindfulness* terbagi menjadi *trait* & *state*. *Mindfulness trait* adalah kemampuan individu untuk menjadi *mindful* yang terbentuk dari pengalaman sehari-hari individu itu sendiri (Baer dkk, 2006), *mindfulness trait* cenderung lebih stabil. Sementara *mindfulness state* adalah keadaan yang dapat dipengaruhi oleh Latihan (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001), *mindfulness state* cenderung dapat berubah-ubah tergantung pada kondisi individu. Penelitian selanjutnya dapat mencoba mengukur efek moderasi terhadap *mindfulness state* untuk mendapatkan gambaran yang lebih kaya mengenai *mindfulness*.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *mindfulness* secara signifikan berperan negatif terhadap kecemasan dan tidak adanya efek moderasi *gender* terhadap *mindfulness*.

## BIBLIOGRAFI

- Amru, Muhammad Fahizza, & Ambarini, Tri Kurniati. (2021). Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1064–1074.
- AZIIZAH, SARAH NURUL. (2019). *PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP CYBERBULLYING PADA MAHASISWA KORBAN CYBERBULLYING DI UNIVERSITAS X*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Christianto, Laurentius Purbo, Kristiani, Reneta, Franztius, David Nicholas, Santoso, Sebastian Darren, & Ardani, Aurelia. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82.
- Dewi, Mia Chandra. (2021). Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN walisongo Semarang. *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas UIN Walisongo Semarang*.
- Dyah, Ayu Suci Purnamaning, & Fourianalisyawati, Endang. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109–122.
- Fathurohman, Fahmi. (2021). *ANALISIS MEDIA ZOOM MEETING UNTUK PEMBELAJARAN DARING DIMASA COVID-19 PADA MATA PELAJARAN PPKN DI SMA PASUNDAN 7 BANDUNG (Studi Kualitatif Deskriptif)*. FKIP UNPAS.
- Faulinna, Na'ita. (2022). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Based Stres Reduction (Mbsr) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Perawat Gugus Tugas Covid-19 Rsud X*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Fitriani, Anisa, & Supradewi, Ratna. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2), 75–88.
- IMANI, TIURINNA CATHLIN. (2022). *HUBUNGAN MAWAS DIRI TERHADAP CITRA TUBUH REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA INSTAGRAM DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI*. UNIVERSITAS JAMBI.
- Kang, Yoona, Rahrig, Hadley, Eichel, Kristina, Niles, Halsey F., Rocha, Tomas, Lepp, Nathaniel E., Gold, Jonathan, & Britton, Willoughby B. (2018). Gender differences in response to a school-based mindfulness training intervention for early adolescents. *Journal of School Psychology*, 68, 163–176.
- Maharani, Ega Asnatasia. (2019). Eksplorasi Mindful Teaching Sebagai Strategi Inovatif

- dalam Pembelajaran Bagi Guru PAUD. *Seminar Nasional Pendidikan 2015*, 152–158.
- Marisa, Dinda, & Afriyeni, Nelia. (2019). Kesenian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Muis, Tamsil, Syafiq, Muhammad, & Savira, Siti Ina. (2011). Bentuk, penyebab, dan dampak dari tindak kekerasan guru terhadap siswa dalam interaksi belajar mengajar dari perspektif siswa di smpn kota surabaya: sebuah survey. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 1(2), 63–74.
- Nia, Diniyatul Aini. (2022). *Konseling islam dengan behavioral therapy untuk mengatasi kecemasan seorang remaja di Kabupaten Gresik*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Ningrum, Fifyn Srimulya, & Amna, Zaujatul. (2020). Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35–48.
- Nolen-Hoeksema, Susan, & Jackson, Benita. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47.
- Novrizal, Ikhwanasyah. (2018). *PENGARUH DISKRIMINASI ETNIK TERHADAP PENYESUAIAN AKADEMIK DIMODERASI STRATEGI COPING (Studi Pada Siswa Suku Bajo di Kabupaten Wakatobi)*. University Of Muhammadiyah Malang.
- Saleh, Lalu Muhammad, Russeng, Syamsiar S., & Tadjuddin, Istiana. (2020). *Manajemen stres kerja (sebuah kajian keselamatan dan kesehatan kerja dari aspek psikologis pada ATC)*. Deepublish.
- Septiani, Indri, & Samputra, Palupi Lindiasari. (2021). Analisis Pengaruh Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Akibat Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 5(1), 240–249.
- Shapiro, Shauna L., Carlson, Linda E., Astin, John A., & Freedman, Benedict. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Sriati, Aat, Hernawaty, Taty, Khaerera, Annisa, Aulia, Fitri, Yolanda, Yolanda, Rahmawati, Siti, & Yuda, Nandi Prima. (2022). INTERVENSI MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT KRONIS: NARRATIVE REVIEW. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 953–962.
- Sugiyanti, Desi Ari, Suhariyanti, Enik, & Priyanto, Sigit. (2017). Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding School Di Smk Kesdam IV Kota Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(2), 50–58.
- Syati, Sutria Nirda. (2017). *HUBUNGAN TEMAN SEBAYA DAN CITRA TUBUH TERHADAP STATUS GIZI WANITA USIA SUBUR PRANIKAH DI MAN 1 LAMPUNG TENGAH KECAMATAN TERBANGGI BESAR, KABUPATEN*

*LAMPUNG TENGAH.*

Utay, Joe, & Miller, Megan. (2006). Guided Imagery as an Effective Therapeutic Technique: A Brief Review of its History and Efficacy Research. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1).

Wahyu Nugroho, Wahyu. (2022). *Buku Ajar: HUKUM LINGKUNGAN DAN PENGELOAAN SUMBER DAYA ALAM.*

Wahyuni, Esa Nur, & Bariyyah, Khairul. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.

Wawa, Laola Badu. (2022). *PENGARUH KUALITAS PERSAHABATAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DIMODERASI RELIGIUSITAS SANTRI.* Universitas Muhammadiyah Malang.

Yuniarto, Bambang. (2013). *Membangun kesadaran warga negara dalam pelestarian lingkungan.* Deepublish.

---

**Copyright holder:**

Nabilla Nathania, Ratna Djuwita, Joevarian Hudiyana (2022)

**First publication right:**

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

**This article is licensed under:**

