

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BARU YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN X, Y, DAN Z

Siti Istiqomah, Salma

*Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

Isti88qomah93@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z yang berada di wilayah Semarang. *Mindfulness* dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu memiliki perhatian penuh terhadap setiap momen. *Psychological well-being* merupakan suatu keadaan dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Data diperoleh dari 78 orang mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Metode pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur skala psikologi yaitu Skala *Mindfulness* (20 aitem, $\alpha = 0,923$) dan Skala *Psychological Well-being* (24 aitem, $\alpha = 0,922$). Analisis data menggunakan metode non parametrik *Spearman's Rho*. Hasil analisis data menunjukkan nilai $r_s = 0,658$; dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Semakin tinggi *mindfulness*, maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being* dan sebaliknya.

Kata Kunci: *mindfulness*, *psychological well-being*, mahasiswa baru, santri.

Abstract

This study aims to determine the relationship between *mindfulness* and *psychological well-being* in new collage student who live in boarding schools X, Y, and Z in the Semarang area. *Mindfulness* is defined as a condition where individuals have full attention to every moment. *Psychological well-being* is a condition in which an individual has a positive attitude toward himself and others. The population used in this study were new students who lived in boarding schools X, Y, and Z. Data were obtained from 78 new college student who lived in boarding schools with sampling methods using *convenience sampling* techniques. Data were collected using psychological scale measurement tools, ie. *Mindfulness Scale* (20 items, $\alpha = .923$) and *Psychological Well-being Scale* (24 items, $\alpha = .922$). Data were analyzed using non-parametric *Spearman's Rho* statistical analysis. The results of data analysis showed the value of $r_s = .658$; with $p = .000$ ($p < .001$), so it can be concluded that there is a positive relationship between *mindfulness* and *psychological well-being* in new collage student who live in boarding schools X, Y, and Z. The higher the *mindfulness*, the higher the *psychological well-being* and vice versa.

Keywords: *mindfulness*, *psychological well-being*, new college student, boarding school student.

PENDAHULUAN

Kata mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Sedangkan arti dari mahasiswa baru merupakan individu yang menempuh pendidikan di tahun pertama pada sebuah perguruan tinggi baik itu negeri maupun swasta. Mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren dapat disebut sebagai mahasiswa santri. Pada awal perkuliahan mahasiswa baru akan dihadapkan pada masa transisi dari dunia sekolah ke dunia kampus. Masa transisi ini berupa meningkatnya tuntutan agar individu dapat lebih mandiri dan bertanggung jawab di mana adaptasi terhadap lingkungan kampus akan dikatakan berhasil apabila mahasiswa telah mampu untuk mengatur waktunya, mengembangkan keterampilan dalam bidang akademik maupun sosial, serta mampu untuk menghadapi stresor dan tantangan yang ada (Hiester, Nordstrom, & Swenson, 2009). Menurut Madjid (1997) kata “santri” berasal dari bahasa Sanskerta “*sastri*” yang artinya melek huruf. Sedangkan menurut Dhofier (2011) santri diartikan sebagai buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan. Santri hidup dalam suatu komunitas yang khas, dengan kyai, ustadz, santri, dan pengurus pesantren dan dilandasi oleh nilai-nilai agama dengan norma dan kebiasaan sendiri yang berbeda dengan masyarakat sekitar.

Mahasiswa santri memiliki peran ganda yakni sebagai seorang mahasiswa dan seorang santri. Setiap peran tersebut memiliki tugas dan tanggungjawab masing-masing yang harus dijalankan. Apabila mahasiswa santri dapat melalui semua tugas dan tanggungjawab dengan baik, maka mereka akan mencapai *psychological well-being* dalam kehidupan mereka. Ryff (dalam Tasema, 2018) mengatakan bahwa *psychological well-being* adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan keadaan di mana individu menerima apa adanya kekuatan dan kelemahan diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi positif, menjadi pribadi yang mandiri, mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal.

Mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dan Kustanti (2018) menyebutkan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi secara positif oleh resiliensi. Lalu, menurut Dinova (2016) dukungan sosial juga memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being*. Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Amawidyati dan Utami (2007) menunjukkan bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang.

Faktor lain yang juga berperan dalam *psychological well-being* adalah *mindfulness* (Dyah dan Fourianalistyawati, 2018). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan terhadap tiga dimensi kesejahteraan psikologis pada lansia. Dimensi-dimensi tersebut yaitu dimensi penerimaan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan otonomi. Sedangkan berdasarkan penelitian Kinasih dan Hadjam (2011) menyebutkan bahwa secara kualitatif *mindfulness* mampu meningkatkan *psychological well-being* remaja difabel yang terlibat secara aktif dalam proses pelatihan. Namun, secara kuantitatif *mindfulness* belum berhasil secara signifikan untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja difabel fisik karena terbatasnya waktu pelatihan dan jadwal kegiatan.

Menurut Kabat-Zinn (dalam Bishop dkk, 2004) *mindfulness* digambarkan sebagai proses memperhatikan secara khusus pada setiap momen yang dimiliki oleh seorang individu. Menurut Germer (dalam Mace, 2008) *mindfulness* merupakan kesadaran akan pengalaman saat ini dan disertai dengan penerimaan atas kesadaran tersebut. Sedangkan menurut Hans (dalam Mace, 2008) *mindfulness* berarti menjaga kesadaran seseorang tetap hidup dengan realitas yang ada saat ini.

Berdasarkan observasi awal, ditemukan beberapa masalah mahasiswa santri, salah satu masalah tersebut adalah sulitnya mahasiswa santri dalam mengatur jadwal belajar antara kampus dan pondok, sehingga ketika mengikuti kegiatan pondok ada beberapa mahasiswa yang membawa tugas-tugas dari kampus dan begitu sebaliknya. Hal-hal tersebut menimbulkan adanya mahasiswa santri yang tidak *mindful*. Hambatan-hambatan tersebut juga menyebabkan adanya mahasiswa santri yang memilih untuk keluar dari pondok pesantren dan memilih untuk fokus

pada satu peran sebagai mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa santri membutuhkan adanya *mindfulness* dalam diri mereka agar dapat menjalankan setiap tugas dan tanggungjawab sebagai mahasiswa dan santri secara bersamaan.

Penelitian mengenai *mindfulness* dan *psychological well-being* telah dilakukan oleh beberapa peneliti lain sebelumnya, namun dalam penelitian sebelumnya subjek hanya terbatas pada satu peran seperti penelitian dari Dyah dan Fourianalistyawati (2018) yang mengambil subjek lansia serta penelitian yang dilakukan oleh Kinasih dan Hadjam (2011) yang mengambil subjek remaja dengan difabel fisik. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, karena dalam penelitian ini subjek yang diambil memiliki peran ganda yakni sebagai seorang mahasiswa dan santri.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mindfulness* dan *psychological well-being* mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian ini penting untuk dilakukan sebagai bentuk kontribusi dalam peningkatan kesejahteraan para mahasiswa santri, terutama bagi mahasiswa baru yang masih harus melakukan penyesuaian dengan keadaan saat ini. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Adapun karakteristik subjek yang terlibat dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *convenience sampling*, dengan jumlah sampel 78 orang (laki-laki: 19 orang, perempuan: 59 orang). Sampel terdiri dari 83% mahasiswa Undip, 15% mahasiswa Polines, dan 2% Poltekkes. Pengumpulan data menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti yaitu *Mindfulness* (20 item, $\alpha = 0,923$) dan Skala *Psychological Well-being* (24 item, $\alpha = 0,922$). Skala *Mindfulness* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Baer dkk (2008) yaitu *observation, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*. Sedangkan Skala *Psychological Well-being* disusun menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (dalam Wells, 2010) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Skala tersebut disusun berdasarkan model skala Likert yang dimodifikasi dengan empat kategori jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Analisis data menggunakan analisis non parametrik *Spearman Rho*. Proses analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan program *Statistical Package For Science (SPSS) for windows version 22.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari subjek yang diteliti terdapat 1 subjek (1,3%) yang berada pada kategori *mindfulness* sangat rendah, 39 subjek (50%) berada pada kategori *mindfulness* rendah, 36 subjek (46,1%) berada pada kategori *mindfulness* tinggi, dan 2 subjek (2,6%) berada pada kategori *mindfulness* sangat tinggi. Selanjutnya, untuk kategori *psychological well-being* sebanyak enam subjek (7,7%) berada pada kategori rendah, 58 subjek (74,4%) berada pada kategori tinggi, 14 subjek (17,9%) berada pada kategori sangat tinggi, serta tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah.

Hasil uji hipotesis menunjukkan skor koefisien korelasi yaitu sebesar 0,658 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi tersebut membuktikan adanya hubungan signifikan secara positif antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren.

Hasil menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu faktor yang berkorelasi positif dengan *psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh

Savitri dan Listiyandini (2017) yang menyebutkan bahwa *mindfulness* secara signifikan berkontribusi positif pada setiap dimensi *psychological well-being* pada remaja. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erpiana dan Fourianalistyawati (2018) pada subjek dewasa awal menjelaskan bahwa empat dari lima dimensi yang terdapat pada *trait mindfulness* berperan terhadap setiap dimensi pada keenam dimensi *psychological well-being*. Sehingga, penelitian ini sesuai dengan pendapat dan hasil penelitian sebelumnya bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being*.

Tingginya tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa santri ini turut dipengaruhi dengan kompetensi yang telah dibekali dari kampus, seperti halnya di Universitas Diponegoro di mana mahasiswa lulusan Undip harus memiliki kompetensi berbasis COMPLETE yang merupakan singkatan dari *Communicator, Profesional, Leader, Entrepreneur, Thinker, dan Educator*.

Dengan adanya penetapan kompetensi tersebut diharapkan mahasiswa baru menargetkan dirinya untuk dapat menjadi lulusan yang sudah memiliki kompetensi berbasis COMPLETE, tetapi juga diimbangi dengan kegiatan-kegiatan di pondok pesantren. Kegiatan tersebut dapat berupa dzikir. Dalam kondisi mahasiswa santri berdzikir mereka menyadari nafas yang keluar masuk dari tubuhnya. Sehingga, mahasiswa santri terbiasa dalam menyadari setiap aktivitas yang mereka lakukan. Menurut Brown dan Ryan (2003), *mindfulness* didasari oleh keadaan sadar secara berkesinambungan yang meningkat, mengamati keadaan diri dan lingkungan luar, serta adanya perhatian yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih terbuka.

Mindfulness yang tinggi dari mahasiswa santri akan mempengaruhi otonomi mereka. Menurut Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa individu dengan *mindfulness* akan bertindak sesuai dengan nilai dan minat yang dimiliki. Sehingga, mereka mampu untuk mengatasi tekanan sosial yang ada disekitar mereka. Selain itu mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren biasanya sudah pernah tinggal di pondok ketika mereka berada di bangku SMA ataupun sebelumnya. Sehingga, otonomi yang ada dalam diri mahasiswa santri akan semakin bertambah.

Mahasiswa santri dengan *mindfulness* akan melakukan setiap aktivitasnya secara sadar. Dengan kemampuan menyadari setiap aktivitas tersebut juga akan meningkatkan kesadaran individu dalam berhubungan dengan orang lain (Grotli, dalam Totlund, 2014) sehingga, mahasiswa santri dapat dengan mudah menjalin hubungan positif dengan orang lain. Selanjutnya, *mindfulness* yang ada dalam diri mahasiswa santri akan mendorong mereka dalam mencapai tujuan hidup. Mahasiswa santri biasanya mendapatkan pembelajaran di pondok yang menuntut mereka untuk selalu dekat dengan Allah SWT. Sehingga, mereka akan memiliki arah yang jelas untuk dapat mencapai tujuan tersebut. Hasil penelitian Young (2014) mengungkapkan bahwa sesuatu dari *mindfulness* yang memengaruhi sebuah tujuan adalah aktivitas yang relevan dengan aktivitas yang cenderung menuju pada sebuah tujuan. Sistem pembelajaran di pondok pesantren biasanya mengajarkan para santri untuk hidup mencari ridho Allah SWT. Dalam mewujudkan hal tersebut, para santri biasanya giat melakukan ibadah-ibadah baik wajib ataupun sunnah. Mahasiswa santri juga diajarkan untuk dapat menyelaraskan antara kehidupan di dunia dan akhirat.

Selanjutnya, rendahnya *psychological well-being* mahasiswa santri juga berhubungan dengan rendahnya *mindfulness* yang ada dalam diri mereka. Mahasiswa santri dengan *mindfulness* yang rendah dapat dilihat dari kurangnya kesadaran mereka dalam menjalankan setiap aktivitas. Mahasiswa santri akan secara otomatis melakukan setiap aktivitas di pondok maupun di kampus secara tidak sadar. Aktivitas yang dilakukan secara tidak sadar seperti ketika proses pembelajaran di pondok mereka akan memikirkan tugas-tugas atau tanggungjawab mereka di kampus. Begitupun sebaliknya, ketika mereka berada di kampus mereka memikirkan tugas dan tanggungjawab di pondok. Hal tersebut, dapat mengakibatkan mahasiswa santri

menjadi tertekan, sehingga akan mengakibatkan *psychological well-being* mahasiswa santri menjadi rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa *mindfulness* memiliki peran positif terhadap *psychological well-being* mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula *psychological well-being* mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong pondok pesantren untuk membuat program berbasis *mindfulness* atau membuat program pondok yang dapat mendukung mahasiswa santri memiliki *mindfulness*. Lalu, bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor demografis seperti perbedaan universitas, asal daerah, maupun pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Amawidyati, S. A. & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan *psychological well-being* pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164-176.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L. Anderson, N. C., Camody, J., ... Devins, G. (2004). *Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi 10.1093/clipsy/bph077.
- Brown, K. W & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: *mindfulness* and its role in psychological well-being. *Jurnal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Dhofier, Zamakhsyari. (2011). *Tradisi pesantren: studi tentang pandangan hidup kyai*. Jakarta: LP3ES.
- Dinova. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja panti asuhan. (Skripsi)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109-122. doi 10.24854/jpul2018-115.
- Erpiana, A. & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait *mindfulness* terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82. doi: 10.15575/psy.v5il.1774.
- Hiester, M., Nordstrom, A., & Swenson, L. M. (2009). Stability and change in parental attachment and adjustment outcomes during the first semester transition to college life. *Journal of College Student Development*, 50(5), 521.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2018, dari <https://kbbi.web.id/mahasiswa>.
- Kinasih, A. S., & Hadjam, M. N. R. (2011). Pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja difabel fisik. *Jurnal Intervensi Psikologis*, 3(1), 49-76.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. New York: Routledge.

- Madjid, N. (1997). *Bilik-bilik pesantren sebuah potret perjalanan*. Jakarta: Paramadin.
- Purwanti, D. A. & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara resiliensi dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autis. *Jurnal Empati*, 7(1), 283-287.
- Savitri, W. C. & Listyandini, R. A. (2017). *Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. doi: <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>.
- Tasema, Y. K. (2018). Hubungan antara psychological well-being dan kepuasan kerja pada karyawan di kantor X. *Jurnal Maneksi*, 7(1), 39-46.