

Peran Mindfulness Trait terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon

¹Syifa Dwi Hayati Putri, ²Septi Gumiandari

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon

[1syifadwihayatiputri@gmail.com](mailto:¹syifadwihayatiputri@gmail.com), [2septigumiandari@gmail.com](mailto:²septigumiandari@gmail.com)

Abstrak

Remaja sangat memerlukan dukungan dari orang tua untuk mampu menghadapi tantangan hidup, sehingga remaja harus memiliki resiliensi yang tinggi. Berbeda dengan kenyataannya, bahwa masih banyak remaja yang memiliki resiliensi yang rendah, untuk meningkatkan resiliensi remaja harus belajar untuk menerima dirinya, *mindfulness* membawa ke kondisi dengan rasa penerimaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) tingkat pemahaman mindfulness trait (2) pengaruh mindfulness trait terhadap resiliensi akademik (3) hubungan antara mindfulness trait dengan resiliensi akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang diaplikasikan dalam penelitian ini yaitu dengan kuesioner berjumlah 14 pertanyaan yang diberikan kepada 31 responden. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa Tingkat pemahaman mindfulness trait pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon tinggi, dengan kategori antara lain : (1) *Attention*, peka terhadap suatu hal. (2) *Present-focus*, karakteristik pikiran yang berubah-ubah. (3) *Awareness*, memperhatikan perubahan yang terjadi pada pikiran (4) *Acceptance*, keadaan terbuka terhadap pengalaman. Maka mindfulness trait mempunyai pengaruh terhadap resiliensi akademik, dengan kategori antara lain : (1) *Perseverance*, memiliki kegigihan dalam menghadapi kesulitan. (2) *Reflecting and adaptive help-seeking*, individu yang mampu merefleksikan kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya. (3) *Negative affect and emotional response*, pengaruh *negative* dan respon emosional. Karena semakin tingginya tingkat *mindfulness trait* maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi akademik, maka dapat dikatakan *mindfulness trait* memiliki hubungan terhadap resiliensi akademik.

Kata kunci : *mindfulness trait*, resiliensi akademik, remaja

PENDAHULUAN

Mindfulness merupakan kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Waskito et al., 2018). Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan (Purwanti & Aulia, 2017). Setiap anak melalui perjalanan hidup yang berbeda-beda. Baik karena kendala ekonomi maupun secara psikis. Kondisi tersebut membuat mental dan psikis anak akan mengalami guncangan yang membuatnya membutuhkan ketahanan (daya tangguh) lebih untuk menghadapi tantangan ke depan (Nisa, 2016). Remaja sangat memerlukan keteladanan dan dukungan dari orang tua dan orang dewasa lainnya untuk mampu menghadapi tantangan dan cobaan hidup, sehingga menjadi remaja yang cenderung memiliki resiliensi yang tinggi (Supriyadi & Kartini, 2022). Resiliensi harus ada dalam diri mahasiswa untuk membantu pulih dari berbagai situasi yang tertekan. Sehingga dapat dinyatakan bahwa resiliensi membantu mahasiswa untuk mengelola tuntutan akademik hingga memungkinkan terjadinya kemajuan yang positif dan mengatasi tekanan belajar, bekerja, maupun kehidupan (Irianto et al., 2021).

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Munawaroh, 2022) dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan dengan metode kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap resiliensi pada siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur. Artinya, *mindfulness* mempengaruhi resiliensi. Semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi resiliensi. Oleh karena itu, diperlukan program layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *mindfulness* siswa dan resiliensi akademik.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Islamiyah et al., 2020) yang berjudul “Pengaruh Psikoedukasi *Mindfulness* Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa”, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian psikoedukasi singkat mengenai *mindfulness* terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain satu kelompok pretest dan posttest. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada

perbedaan signifikan di antara kemampuan regulasi emosi ($p=0,0025$) dan kesadaran ($p=0,680$). Tetapi perbandingan rata-rata menunjukkan adanya sedikit peningkatan.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Afiffatunnisa & Sundari, 2021) dengan judul “Hubungan *Trait Mindfulness* dan Resiliensi dengan *psychological well-being* pada *single mother* di komunitas *save janda*” Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada *single mother* di komunitas *Save Janda*. Metode yang digunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif antara *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas *Save Janda*. Resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 66,2% lebih dominan dibandingkan *trait mindfulness* sebesar 1,4% dan sisanya 32,4% disumbangkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dari semua penelitian yang dipaparkan diatas, rata-rata memiliki pandangan yang sama mengenai *mindfulness trait* dan resiliensi. Diantara persamaannya peneliti ini dan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Munawaroh, 2022) pada hasil pembahasan yaitu *mindfulness trait* sangat berpengaruh terhadap resiliensi yang mana semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi resiliensi. Adapun penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh (Islamiyah et al., 2020) adanya persamaan pada objek penelitian yang dituju yaitu sama-sama mahasiswa. Sedangkan penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh (Afiffatunnisa & Sundari, 2021) memiliki persamaan mengenai metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Berdasarkan penelitian diatas juga terdapat perbedaan, diantaranya hal yang membedakan penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh (Islamiyah et al., 2020) mengatakan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan mengenai kemampuan *mindfulness* sedangkan pada penelitian ini *mindfulness* sangat signifikan sehingga termasuk kategori tinggi. Pada penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh (Afiffatunnisa & Sundari, 2021) adanya perbedaan pada objek penelitian yang dituju pada komunitas sedangkan penelitian ini pada mahasiswa. Kemudian perbedaan penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Munawaroh, 2022) yaitu pada teknik pengumpulan data yang menggunakan *proportional random sampling* sedangkan penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat pemahaman *mindfulness trait* pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon, mengetahui

bagaimana pengaruh *mindfulness trait* terhadap *resiliensi* akademik pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon, mengetahui seperti apa hubungan antara *mindfulness trait* dengan *resiliensi* akademik pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian psikologi positif khususnya yang berkaitan dengan peran *mindfulness* pada mahasiswa. Manfaat praktis yang ingin dicapai adalah penelitian ini dapat memberikan informasi bagi mahasiswa dan pemegang kebijakan kampus terkait peran intervensi psikologis dalam membantu meningkatkan keterampilan emosi mahasiswa di kehidupan akademik dan non-akademik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang sarat dengan nuansa angka-angka dalam teknik pengumpulan data di lapangan. (Djollong, 2014) Pendekatan kuantitatif memunculkan kesulitan dalam mengontrol variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap proses penelitian baik secara langsung ataupun tidak langsung. Untuk menciptakan validitas yang tinggi juga diperlukan kecermatan dalam proses penentuan sampel, pengambilan data dan penentuan alat analisisnya. Jadi yang menjadi masalah penting dalam penelitian kuantitatif adalah kemampuan untuk melakukan generalisasi hasil penelitian; seberapa jauh hasil penelitian dapat digeneralisasi pada populasi. (Musianto, 2002)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui kuesioner. Kuesioner yang disusun pada penelitian ini ada 14 pertanyaan dalam bentuk kuisisioner dan dibagikan kepada 31 responden, respondennya yaitu mahasiswa pendidikan bahasa arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden (Agustian et al., 2019). Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet. Dalam penyusunan angket perlu mengikuti prosedur yang telah ditetapkan agar data yang diperoleh benar-benar representative (Gidion, 2015).

Teknik analisis data pada penelitian merupakan bagian dari beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam suatu penelitian. Kegiatan analisis data tentunya dilakukan setelah

data terkumpul dari lapangan. Data diambil dari responden dengan menggunakan instrument dalam penelitian kuantitatif biasanya menggunakan angket (kuesioner) atau test. Data-data yang sudah terkumpul dari lapangan kemudian ditabulasi berdasarkan variable, hal ini dilakukan untuk mempermudah proses tahapan analisis data. Ada 2 (dua) macam statistic yang dapat digunakan untuk melakukan analisis data penelitian kuantitatif yaitu statistic deskriptif dan statistic inferensial. Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yaitu dilakukan dengan cara: (1) menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul (2) setelah mendeskripsikan data yang terkumpul kemudian dibuat kesimpulan data yang sudah di deskripsikan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sutisna, 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan peran *mindfulness trait* terhadap *resiliensi* akademik yang telah diperoleh melalui kuesioner, kuesioner ini terdiri dari 14 pertanyaan dengan pilihan jawaban bergradasi dari selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Kuesioner yang dibagikan pada tanggal 29 Maret 2023, ada 31 responden. Responden pada peneliti ini yaitu mahasiswa pendidikan bahasa arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Adapun hasil penelitiannya adalah sebagai berikut :

A. Tingkat pemahaman *mindfulness trait* pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Tabel.1 Data Hasil Kuesioner *Mindfulness Trait*

Indikator	Pertanyaan	Frekuensi				Presentase			
		S	SR	KK	TP	S	SR	KK	TP
<i>Mindfulness Trait</i>	1. Seberapa sering anda berkonsentrasi pada apa yang anda lakukan?	5	15	11	0	16%	48%	35%	0%
	2. Seberapa sering anda sibuk memikirkan masa depan?	13	16	2	0	42%	52%	6%	0%
	3. Seberapa sering perhatian anda mudah teralihkan?	1	13	17	0	3%	42%	55%	0%
	4. Seberapa sering anda sangat mudah	4	17	9	1	13%	55%	29%	3%

	untuk mengontrol pikiran dan perasaan?								
	5. Seberapa sering anda disibukkan oleh pikiran tentang masa lalu?	4	14	10	3	13%	45%	32%	10%
	6. Seberapa sering anda mampu menerima pikiran dan perasaan orang lain?	5	18	8	0	16%	58%	26%	0%
	7. Seberapa sering anda mampu fokus apa yang sedang dihadapi?	4	19	8	0	13%	61%	26%	0%
	8. Seberapa sering anda mampu fokus pada satu hal dalam waktu yang lama?	2	11	17	1	6%	35%	55%	3%

Dari tabel diatas, dipaparkan hasil dari aspek *mindfulness trait* sebagai berikut :

Pada pertanyaan nomor 1 dan 2 termasuk **Attention** yaitu pertanyaan nomor 1 sebagian besar responden (16%) mengatakan bahwa mereka selalu berkonsentrasi pada apa yang dilakukan. Sebanyak (48%) mengatakan bahwa mereka sering berkonsentrasi, sebanyak (35%) mereka yang kadang-kadang berkonsentrasi, sementara hanya (0%) tidak pernah mengalami kurangnya berkonsentrasi. Pada pertanyaan nomor 2 sebagian besar responden (42%) mengatakan bahwa mereka selalu sibuk memikirkan masa depan, sebanyak (52%) mengatakan bahwa mereka sering sibuk memikirkan masa depan, sebanyak (6%) mereka yang kadang-kadang sibuk memikirkan masa depan, sementara hanya (0%) yang tidak pernah sibuk memikirkan masa depan.

Pada pertanyaan nomor 3 dan 4 termasuk **Present-focus** yaitu pertanyaan nomor 3 sebagian besar responden (3%) mengatakan bahwa perhatian mudah teralihkan, sebanyak (42%) mengatakan bahwa perhatian mereka sering teralihkan, sebanyak (55%) mereka yang kadang-kadang mengalami perhatian mudah teralihkan, sementara hanya (0%) perhatiannya mudah teralihkan. Pada nomor 4 sebagian besar responden (13%) mengatakan bahwa mudah mengontrol pikiran, sebanyak (55%) sering mudah mengontrol pikiran, sebanyak (29%) kadang-kadang mudah mengontrol pikiran, sementara hanya (3%) yang mudah mengontrol pikiran.

Pada pertanyaan nomor 5 dan 6 termasuk *Awareness* yaitu pertanyaan nomor 5 sebagian responden (13%) selalu disibukkan oleh pikiran tentang masa lalu, sebanyak (45%) mengatakan bahwa sering disibukkan oleh pikiran tentang masa lalu, sebanyak (32%) mereka yang kadang-kadang disibukkan oleh pikiran tentang masa lalu, sementara (10%) tidak pernah disibukkan oleh pikiran tentang masa lalu. Pada nomor 6 sebagian responden (16%) mengatakan bahwa selalu mampu menerima pikiran dan perasaan orang lain, sebanyak (58%) mengatakan bahwa sering menerima pikiran dan perasaan orang lain, sebanyak (28%) kadang-kadang mampu menerima pikiran dan perasaan orang lain, sementara hanya (0%) yang tidak pernah mampu menerima pikiran dan perasaan orang lain.

Pada pertanyaan nomor 7 dan 8 termasuk *Acceptance* yaitu pada nomor 7 sebagian responden (13%) mengatakan bahwa selalu fokus pada apa yang sedang dihadapi, sebanyak (61%) mengatakan bahwa sering merasa fokus pada apa yang sedang dihadapi, sebanyak (26%) kadang-kadang merasa fokus pada apa yang sedang dihadapi, sementara hanya (0%) tidak pernah mengalami fokus pada apa yang sedang dihadapi. Pada nomor 8 sebagian responden (6%) selalu fokus pada satu hal dalam waktu yang lama, sebanyak (35%) sering merasa fokus pada satu hal dalam waktu yang lama. sebanyak (55%) kadang-kadang merasa fokus pada satu hal dalam waktu yang lama, sementara hanya (5%) yang tidak pernah mampu fokus pada satu hal dalam waktu yang lama.

Tabel.2 Indikator *Mindfulness Trait*

Indikator	Jumlah Pertanyaan	Skor	Frekuensi	Jumlah Skor Rata- rata	Presentase
<i>Mindfulness Trait</i>	8	4 (S)	38	152	22%
		3 (SR)	123	369	53%
		2 (KK)	82	164	24%
		1 (TP)	5	5	1%
Jumlah			248	690	100%
Skor Maksimal			992		
Presentase Rata-rata			70%		
Kriteria			Tinggi		

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan hasil bahwa pada indikator *mindfulness trait* yang memiliki 4 aspek, yaitu : *Attention, Present-focus, Awareness, Acceptance*. Diperoleh presentase yang menjawab selalu sebesar 22%, yang menjawab sering sebesar 53%, yang menjawab kadang-kadang 24% dan yang menjawab tidak pernah 1%. Dapat disimpulkan

bahwa respon mahasiswa terhadap pemahaman *mindfulness trait* dengan rata-rata presentase sebesar 70% yaitu tergolong **tinggi**.

B. Pengaruh *mindfulness trait* terhadap *resiliensi* akademik pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Tabel.3 Data Hasil Kuesioner *Resiliensi* Akademik

Indikator	Pertanyaan	Frekuensi				Presentase			
		S	SR	KK	TP	S	SR	KK	TP
<i>Resiliensi Akademik</i>	1. Seberapa sering berfikir bahwa kesuksesan masalah akan memotivasi diri anda saat ini?	5	17	9	0	16%	55%	29%	0%
	2. Seberapa sering anda akan mulai mengevaluasi pencapaian diri anda?	5	11	14	1	16%	35%	45%	3%
	3. Seberapa sering anda berfikir bahwa kelemahan dan kelebihan yang anda miliki akan membuat bekerja lebih baik?	8	13	9	1	26%	42%	29%	3%
	4. Seberapa sering anda akan terus mencoba dalam menghadapi sesuatu meskipun pernah gagal?	11	11	7	2	35%	35%	23%	6%
	5. Seberapa sering anda berfikir situasi sulit adalah hal yang menantang?	7	13	10	1	23%	42%	32%	3%
	6. Seberapa sering anda merasa tertekan dalam keadaan saat ini?	9	10	9	3	29%	32%	29%	10%

Dari tabel diatas, dipaparkan hasil dari aspek *mindfulness trait* sebagai berikut :

pada pertanyaan nomor 1 dan 2 termasuk *Perseverance* yaitu pertanyaan nomor 1 sebagian besar responden (16%) mengatakan bahwa selalu berfikir bahwa kesuksesan

masalalu akan memotivasi diri anda saat ini, sebanyak (55%) sering berfikir bahwa kesuksesan masalalu akan memotivasi diri anda saat ini, sebanyak (29%) kadang-kadang berfikir bahwa kesuksesan masalalu akan memotivasi diri anda saat ini, sementara hanya (0%) tidak pernah berfikir bahwa kesuksesan masalalu akan memotivasi diri anda saat ini. Pada pertanyaan nomor 2 sebagian responden (16%) mengatakan bahwa selalu mengevaluasi pencapaian diri, sebanyak (35%) sering mengevaluasi pencapaian diri, sebanyak (45%) kadang-kadang mengevaluasi pencapaian diri, sementara hanya (3%) yang tidak pernah mengevaluasi pencapaian diri.

Pada pertanyaan 3 dan 4 termasuk *Reflecting and adaptive help-seeking* yaitu pertanyaan nomor 3 sebagian besar responden (26%) mengatakan bahwa berfikir kelemahan dan kelebihan yang dimiliki akan membuat bekerja lebih baik, sebanyak (42%) sering berpikir bahwa kelemahan dan kelebihan yang dimiliki akan membuat bekerja lebih baik, sebanyak (29%) kadang-kadang berpikir bahwa kelemahan dan kelebihan akan membuat bekerja lebih baik, sementara hanya (3%) yang tidak pernah memikirkannya. Pada pertanyaan nomor 4 sebagian responden mengatakan bahwa (35%) selalu mencoba dalam menghadapi sesuatu meskipun pernah gagal, sebanyak (35%) sering mencoba dalam menghadapi sesuatu meskipun pernah gagal, sebanyak (23%) kadang-kadang mencoba dalam menghadapi sesuatu meskipun pernah gagal, sementara hanya (6%) tidak pernah mencoba dalam menghadapi sesuatu meskipun pernah gagal.

Pada pertanyaan nomor 5 dan 6 termasuk *Negative affect and emotional response* yaitu pertanyaan nomor 5 sebagian besar responden (23%) selalu berfikir situasi sulit adalah hal yang menantang, sebanyak (42%) sering berfikir bahwa situasi sulit adalah hal yang menantang, sebanyak (32%) mengatakan bahwa kadang-kadang berfikir bahwa situasi sulit adalah hal yang menantang, sementara hanya (3%) yang tidak pernah berfikir bahwa situasi sulit adalah hal yang menantang. Pada pertanyaan nomor 6 sebagian responden (29%) selalu merasa tertekan dengan keadaan, sebanyak (32%) sering merasa tertekan dengan keadaan, sebanyak (29%) kadang-kadang merasa tertekan dengan keadaan, sementara (10%) tidak pernah merasa tertekan dengan keadaan.

Tabel.3 Indikator Resiliensi Akademik

Indikator	Jumlah Pertanyaan	Skor	Frekuensi	Jumlah Skor Rata-rata	Presentase
Resiliensi Akademik	6	4 (S)	45	180	34%
		3 (SR)	75	225	43%

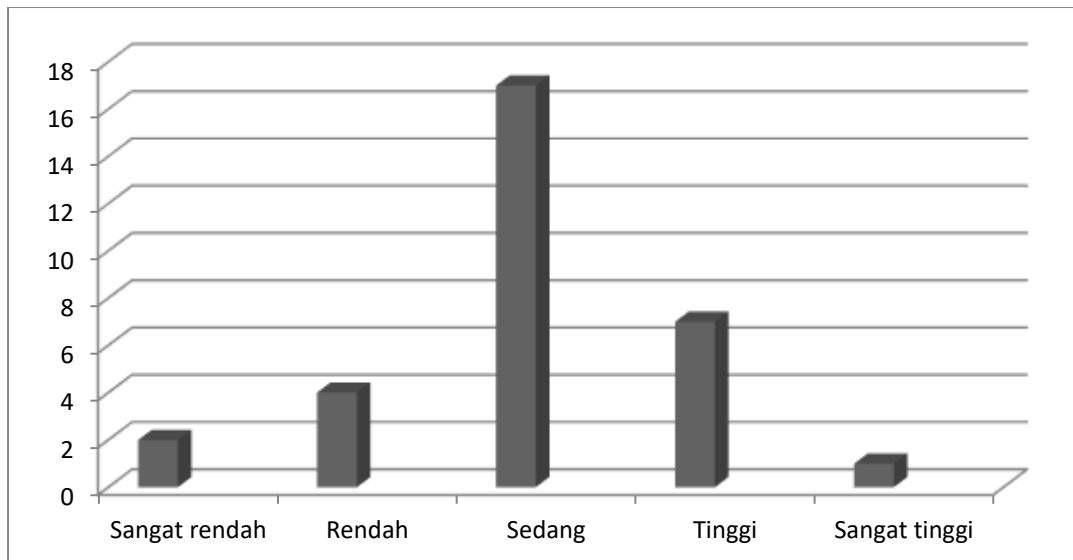
		2 (KK)	58	116	22%
		1 (TP)	8	8	2%
Jumlah			186	529	100%
Skor Maksimal			744		
Presentase Rata-rata			71%		
Kriteria			Tinggi		

Berdasarkan table di atas, menunjukkan hasil bahwa pada indikator *resiliensi* akademik yang memiliki 3 aspek, yaitu : *Perseverance, Reflecting and adaptive help-seeking, Negative affect and emotional response*. Diperoleh presentase yang menjawab selalu sebesar 34%, yang menjawab sering sebesar 43%, yang menjawab kadang-kadang 22% dan yang menjawab tidak pernah 2%. Dapat disimpulkan bahwa respon mahasiswa terhadap *resiliensi* akademik dengan rata-rata presentase sebesar 71% tergolong **tinggi**.

Berdasarkan hasil penelitian pada kategori *mindfulness trait* yang dipaparkan diatas, didapatkan hasil bahwa Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon mempunyai tingkat *mindfulness trait* yang tinggi, itu menjadi bukti dari tingginya tingkat *resiliensi* akademik yang dimilikinya. Maka *mindfulness trait* mempunyai pengaruh terhadap *resiliensi* akademik. Karena semakin tingginya tingkat *mindfulness trait* maka semakin tinggi juga tingkat *resiliensi* akademik, Semakin rendahnya tingkat *mindfulness trait* maka semakin rendah juga tingkat *resiliensi* akademik.

C. Hubungan Antara *Mindfulness Trait* dengan *Resiliensi* Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Grafik.1 Distribusi Frekuensi



Berdasarkan grafik diatas yang dihasilkan dari kuisisioner yang dibagikan kepada responden dalam penelitian ini, menyatakan bahwa terlihat mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness trait* sangat rendah sebanyak 2 mahasiswa, pada kategori rendah sebanyak 4 mahasiswa, pada kategori sedang sebanyak 17 mahasiswa, pada kategori tinggi sebanyak 7 mahasiswa dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 mahasiswa. Hal tersebut menginterpretasikan bahwa masih terdapat sebagian mahasiswa dengan kurangnya kesadaran terhadap resiliensi akademik dan apa yang sedang dialaminya. Data grafik diatas menunjukkan bahwa hubungan antara *mindfulness trait* dengan resiliensi akademik dari hasil kuisisioner penelitian yaitu mayoritas mahasiswa jurusan pendidikan bahasa arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon masih berada pada kategori **sedang**. Dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness trait* memiliki hubungan terhadap resiliensi akademik.

PEMBAHASAN

Tingkat pemahaman *mindfulness trait* pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Mindfulness trait adalah keadaan perhatian terhadap pengalaman, dan ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan terhadap pengalaman. *Mindfulness trait* sebagai karakteristik sifat perhatian, kesadaran, dan penerimaan diri yang ada pada diri seseorang secara alami tanpa pelatihan terhadap pengalaman sensorik dan emosional (Styles, 2021). Hasil penelitian diatas sama halnya dengan hasil penelitian ini yaitu mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Arab di IAIN Syekh nurjati Cirebon mempunyai tingkat *Mindfulness trait* yang tinggi, dimana mahasiswa sadar betul akan berbagai aspek *mindfulness trait* salah satunya sadar akan segala sesuatu yang berhubungan dengan pikiran. Kedua hasil penelitian diatas dikuatkan kembali

oleh (Istiqomah & Salma, 2020) yaitu Pendekatan *mindfulness* yang terpusat pada kesadaran serta dengan sikap tidak menghakimi dan menilai dapat ditransfer secara bermakna pada ragam konteks budaya, ras, etnik, social, ekonomi, disabilitas dan orientasi seksual. Dari ketiga paparan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai.

Terdapat 4 komponen *Mindfulness trait* menurut (Aniatul, 2021) yakni: a). *Attention*, berdasarkan pengalaman langsung, dengan demikian menjadi lebih peka terhadap suatu hal. b). *Present-focus*, berlawanan dengan karakteristik pikiran yang mudah berubah-ubah setiap waktu. c). *Awareness*, mengamati dan memperhatikan perubahan yang terjadi pada pikiran dan perasaan d). *Acceptance*, keadaan terbuka terhadap pengalaman dan realitas saat ini. Penelitian diatas mendukung hasil penelitian ini dimana mahasiswa sering sibuk memikirkan masa depan dan dapat berkonsentrasi secara penuh terhadap sesuatu yang dimana kedua aspek tersebut masuk kedalam komponen dari *mindfulness trait*. Kedua hasil paparan penelitian diatas dikuatkan kembali oleh (Retty Fauzia, 2018) menemukan bahwa agar individu benar-benar menerima diri mereka, maka individu harus mampu merasakan setiap hal yang mereka lakukan dengan rasa kesadaran. Rasa kesadaran (*mindfulness*) merupakan keadaan perhatian dengan keterbukaan dan penerimaan pada pengalaman. Dari ketiga hasil paparan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness trait* berhubungan dengan semua emosional dan proses mental lainnya yang tersedia untuk kesadaran saat ini.

Pengaruh *mindfulness trait* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Proses pembelajaran bertujuan membentuk peserta didik agar mampu secara aktif untuk mengembangkan potensi diri, membantu peserta didik dalam memenuhi tugas perkembangannya. Salah satu prediktor resiliensi yang berkaitan dengan faktor internal individu yaitu *mindfulness*. Terdapat tiga komponen mendasar yang terdapat dalam *mindfulness* yaitu kesadaran, pengalaman masa kini, dan sikap menerima. (Sari & Munawaroh, 2022). Penelitian diatas sama halnya dengan penelitian ini dimana resiliensi dapat dicapai dengan meningkatkan *mindfulness*, mengurangi penolakan terhadap pengalaman, perasaan negative. Kedua hasil paparan penelitian diatas dikuatkan kembali oleh (Aini, 2020) Resiliensi remaja lebih ditekankan pada kemampuan untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapi, beradaptasi dengan tekanan dan masalah yang dihadapi, serta

mengembangkan kompetensi (sosial, akademik, psikologis) di mana hal ini perlu dilakukan dengan baik. Dari ketiga hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa efek dari tuntutan akademik yang tinggi mengakibatkan remaja menjadi susah fokus karena mereka stress dengan tuntutan resiliensi akademiknya.

Resiliensi akademik adalah kemampuan pengendalian, keinginan, dorongan, dan juga tekanan muncul dari dalam diri individu berdasarkan pengalaman terhadap respon yang ada pada saat permasalahan muncul di dalam hal akademik. (Wibowo, 2018) membagi *Resiliensi* akademik dalam 3 aspek pembentuk yaitu : a). *Perseverance* (ketekunan), b). *Reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), dan c). *Negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Sama hal nya dengan hasil penelitian ini yaitu pada cara menghadapi kesulitan mungkin mempengaruhi resiliensi, kecenderungan untuk membawa perhatian pada pengalaman di masa sekarang. Kedua paparan hasil penelitian diatas dikuatkan kembali oleh (Satrianta et al., 2021). Resiliensi membutuhkan kestabilan emosi yang mengarahkan individu untuk menjalin relasi dengan orang lain, identifikasi masalah, dan upaya serta strategi apa yang akan dilakukan. Ketika individu tidak mampu mengatur regulasi emosi yang baik, dan tidak mampu bertahan dalam kondisi yang sulit (resilien), maka individu akan mengalami kesulitan dalam hal menjalin hubungan relasi dengan orang lain. Dari ketiga hasil paparan penelitian diatas sama hal nya dengan penelitian ini yaitu *mindfulness* berpotensi untuk meningkatkan resiliensi individu secara lebih baik.

Hubungan Antara *Mindfulness Trait* dengan *Resiliensi Akademik* Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Aspek-aspek pendukung dari variabel *mindfulness* yang mempengaruhi terhadap resiliensi akademik, dilihat dari nilai korelasi masing-masing aspek yang berurutan dari paling tertinggi yaitu aspek kesadaran. Aspek kesadaran memiliki pengaruh paling besar terhadap resiliensi. Kemampuan untuk mengontrol emosi menjadikan siswa memiliki pribadi yang lebih resilien (Listiyandini et al., 2018). Sama hal nya dengan hasil penelitian ini yaitu mayoritas mahasiswa memang dapat mengontrol *mindfulness trait* nya dan memiliki pemikiran yang cukup resilien akan tetapi karena mereka memiliki tingkat kesadaran yang masih berada dalam kategori sedang. Kedua paparan hasil penelitian diatas dikuatkan kembali oleh (Afiffatunnisa & Sundari, 2021) Munculnya resiliensi dapat dipicu dengan beberapa alasan atau dorongan diri. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa kemampuan resiliensi pada seseorang tidak terlepas dari faktor protektif yang mempengaruhinya antara

lain: *Caring Relationship*, mengarah kepada pemberian cinta kasih (afeksi) yang didapatkannya, *high expectation*, mengarah kepada harapan, kepercayaan dan keyakinan bahwa dirinya berharga dan mampu melalui tugas dalam hidup. Dari ketiga paparan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness trait* memang mempengaruhi *resiliensi* akademik.

Kesadaran mengenai kondisi diri pada saat ini terkait dengan konstruk di dalam psikologi positif, yaitu *mindfulness* (rasa kesadaran). mahasiswa dengan rasa kesadaran yang tinggi, khususnya yang mampu mengamati dan tidak menghakimi pengalaman internal akan lebih mudah menerima diri serta mengatasi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari (Listiyandini et al., 2018). Sama halnya dengan hasil pada penelitian ini yaitu dapat dikatakan bahwa rasa kesadaran akan mampu membantu tercapainya kondisi psikologis yang positif pada mahasiswa. Kedua penelitian ini dikuatkan kembali oleh (Farihal et al., 2022) Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. Dari ketiga paparan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *resiliensi* memungkinkan untuk bangkit kembali setelah menghadapi situasi sulit, meskipun begitu tidak semuanya memiliki kecenderungan yang sama untuk bangkit kembali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman *mindfulness trait* pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon tinggi, dengan kategori antara lain : (1) *Attention*, peka terhadap suatu hal. (2) *Present-focus*, karakteristik pikiran yang berubah-ubah. (3) *Awareness*, memperhatikan perubahan yang terjadi pada pikiran (4) *Acceptance*, keadaan terbuka terhadap pengalaman. Maka *mindfulness trait* mempunyai pengaruh terhadap *resiliensi* akademik, karena semakin tingginya tingkat *mindfulness trait* maka semakin tinggi juga tingkat *resiliensi* akademik dengan kategori antara lain : (1) *Perseverance*, memiliki kegigihan dalam menghadapi kesulitan. (2) *Reflecting and adaptive help-seeking*, individu yang mampu merefleksikan kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya. (3) *Negative affect and emotional response*, pengaruh negatif dan respon emosional. Hubungan antara *mindfulness trait* dengan *resiliensi* akademik dari hasil kuisioner penelitian yaitu mayoritas mahasiswa jurusan pendidikan bahasa arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon masih berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness trait* memiliki hubungan terhadap *resiliensi* akademik.

Penelitian memberikan informasi yang dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi akademik, Keterbatasan penelitian ini yaitu hanya dilakukan pada satu jurusan saja, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi ke populasi mahasiswa lain. Walaupun penelitian ini sudah dapat membuktikan efek utama dari mindfulness trait terhadap resiliensi akademik, sudah pasti dalam penelitian ini masih ada hal-hal yang belum sempurna dilakukan, oleh karenanya kepada peneliti lain yang berminat meneliti topik yang sama untuk meneliti bagian-bagian yang tidak sempat diteliti. Selanjutnya untuk adanya penguatan-penguatan, diharapkan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memahami mindfulness trait dan resiliensi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffatunnisa, N., & Sundari, R. (2021). Hubungan trait mindfulness dan resiliensi dengan psychological well-being pada single mother di komunitas Save Janda. *Seminar Nasional, April*, 52–64.
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1), 42–60.
- Aini, D. K. (2020). Positive Attachment , Mindfulness dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru. *Jurnal Prosiding Berkala Psikologi*, 2(1), 210–225.
- Aniatul, U. (2021). Hubungan Antara Mindfulness Trait Dan Positive Reappaisal Coping Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang*, 1(2), 1–19.
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqra' : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1), 86–100.
- Farihal, F., Handayani, E. S., & Heiriyah, A. (2022). Efektifitas Psikoedukasi Mindfulness Berbasis Singkat Untuk Meningkatkan Resiliensi Terhadap Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyah Banjarmasin. *Jurnal Neo Konseling*, 4(1), 26–31.
- Gidion. (2015). Metodologi Penelitian: Metodologi penelitian Skripsi. *Jurnal Rake Sarasin*, 3(2), 36–40.
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 11-24.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 89-98.
- Istiqomah, S., & Salma, S. (2020). 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.
- Listiyandini, R. A., Fourianalistyawati, E., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan antara Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) dengan Kekuatan Hubungan antara Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) dengan Kekuatan Karakter pada Mahasiswa. *Jurnal Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*, 1(3), 152–163.
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan Pendekatan Kuantitatif Dengan Pendekatan Kualitatif

- Dalam Metode Penelitian. *Jurnal Manajemen Dan Wirausaha*, 4(2), 123–136.
- Nisa, M. K. (2016). Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo A Study Of Children Resilience In Sidoarjo Orphanages. *Jurnal Fkip*, 6(3), 40–45.
- Purwanti, W., & Aulia, L. A.-A. (2017). Perbedaan resiliensi antara remaja yang hidup dalam keluarga lengkap, keluarga single parent, dan remaja yang hidup di panti asuhan. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 62–70.
- Retty Fauzia, R. A. L. (2018). Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri pada Remaja dengan Orangtua Bercerai serta Tinjauannya dalam Islam. *Jurnal Universita YARSI*, 2(2), 152–163.
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10.
- Satrianta, H., Rufaidah, A., Nisa, A., Dachmiati, S., & Artikel, S. (2021). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 18(12), 33–43.
- Styles, H. (2021). *Mindfulness, Self-Compassion*. *Jurnal Ilmu Perilaku Sosial*, 5(2), 39–56.
- Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 16–25.
- Sutisna, I. (2020). Statistika Penelitian: Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Universitas Negeri Gorontalo*, 1(1), 1–15.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107.
- Wibowo, U. F. (2018). Resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologu Terapan*, 2(1), 1–29.