

**MINDFULNESS SEBAGAI PREDIKTOR PENURUNAN
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA MAHASISWA**

Annisa Fitria¹, Dewang Sulistiana², Agung Nugraha³

¹*Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. E-mail: anniseiii1805@gmail.com*

²*Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. E-mail: dewang@umtas.ac.id*

³*Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. E-mail: agung.nugraha@umtas.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2025-11-30
Review : 2025-11-30
Accepted : 2025-11-30
Published : 2025-11-30

KEYWORDS

Mindfulness, Psychological Distress, Students.

A B S T R A C T

Students are in a developmental stage characterized by substantial academic, social, and emotional demands. The pressures often increase the risk of psychological distress, including anxiety, stress, and depressive symptoms. Mindfulness has been widely recognized as a protective factor that supports individuals in managing psychological challenges. This study aims to examine the influence of mindfulness on psychological distress among students of the Faculty of Teacher Training and Education at Muhammadiyah University of Tasikmalaya, Class of 2022. The research employed a quantitative correlational design with a sample of 178 students. Data were collected using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and a distress scale based on anxiety and depression indicators proposed by Mirowsky and Ross. Simple regression analysis revealed that mindfulness had a negative and significant effect on psychological distress ($R = 0.568$; $R^2 = 0.322$; $p < 0.05$). These findings indicate that students with higher levels of mindfulness tend to experience lower psychological distress. The results emphasize the importance of integrating mindfulness-based programs into guidance and counseling services to promote students' mental well-being.

A B S T R A K

Kata Kunci: Mindfulness, Psychological Distress, Mahasiswa.

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang penuh tekanan akademik, sosial, dan emosional. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan psychological distress berupa kecemasan, stres, serta gejala depresi. Mindfulness telah banyak dikaji sebagai faktor protektif yang dapat membantu individu mengelola tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh mindfulness terhadap psychological distress pada mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 178 mahasiswa. Instrumen yang digunakan meliputi Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) serta skala distress yang mengacu pada indikator kecemasan dan depresi dari

Mirowsky dan Ross. Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh negatif dan signifikan terhadap psychological distress ($R = 0.568$; $R^2 = 0.322$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat mindfulness tinggi cenderung mengalami distress yang lebih rendah. Hasil penelitian menegaskan pentingnya penguatan program berbasis mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan menghadapi tekanan psikologis akibat transisi perkembangan menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu dituntut untuk mencapai kemandirian, mengembangkan kemampuan akademik, serta menyesuaikan diri dengan dinamika sosial. Tuntutan tersebut tidak jarang memicu kecemasan, stress, hingga gejala depresi yang terakumulasi menjadi psychological distress.

Mirowsky dan Ross (2003) menggambarkan psychological distress sebagai kondisi emosional negatif yang ditandai oleh perasaan tidak berdaya, ketegangan, kecemasan, serta penurunan suasana hati. Distress yang dibiarkan dapat mengganggu proses belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbagai survei terkini menunjukkan peningkatan distress di kalangan mahasiswa. Kementerian Kesehatan RI (2023) mencatat bahwa lebih dari 20% mahasiswa mengalami gejala stres dan kecemasan. Tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dinamika sosial, dan perubahan sistem pembelajaran turut berkontribusi terhadap meningkatnya distress pada mahasiswa.

Mindfulness dipandang sebagai salah satu strategi regulasi emosi yang dapat menurunkan distress. Brown dan Ryan (2003) menjelaskan mindfulness sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian berlebihan. Individu yang mindful cenderung mampu mengamati pikiran dan emosinya secara objektif sehingga tidak terjebak dalam reaksi impulsif terhadap stresor. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat menurunkan stres akademik, memperbaiki fokus belajar, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, kajian mengenai pengaruh mindfulness terhadap psychological distress mahasiswa di lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris dalam konteks local mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk melihat sejauh mana mindfulness dapat memprediksi psychological distress pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Mindfulness Mahasiswa

Tabel 1. Deskripsi Statistik Mindfulness Mahasiswa

Kategori Mindfulness	Frekuensi	Persentase
Tinggi	121	68%
Sedang	58	32%

Rendah	0	0%
Total	179	100%

Dari 179 mahasiswa, terdapat 58 mahasiswa dalam kategori sedang, artinya mereka dapat menyadari pengalaman diri, tetapi belum konsisten dalam mempertahankan fokus terutama saat menghadapi tekanan akademik. Sedangkan terdapat 121 mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, artinya mereka dapat menyadari pengalaman diri dan mulai konsisten dalam mempertahankan fokusnya. Dan tidak terdapat mahasiswa yang tergolong dalam kategori mindfulness rendah.

2. Tingkat Psychological Distress Mahasiswa

Tabel 2. Deskripsi Statistik Psychological Distress Mahasiswa

Kategori <i>Psychological Distress</i>	Frekuensi	Persentase
Tinggi	9	5%
Sedang	137	77%
Rendah	33	18%
Total	178	100%

Gejala distress mahasiswa berada pada fase kategori sedang. Bentuk distress yang dominan adalah kecemasan terkait tugas perkuliahan, kelelahan emosional, dan kekhawatiran terhadap masa depan.

3. Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Distress

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.568 ^a	.322	.318	1.31041

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	144.525	1	144.525	84.164	.000 ^b
Residual	303.942	177	1.717		
Total	448.467	178			

Coefficients^a

Model	Unstandarized Coeffeicents		Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	58.101	.916		63.452	.000
Mindfulness	-.197	.022	-.568	-9.174	.000

Hasil regresi menunjukkan:

- Koefisien korelasi (R) = 0.568
- Koefisien determinasi (R²) = 0.322
- Signifikansi = 0.000 (< 0.05)

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan mindfulness tinggi mengalami distress lebih rendah. Mindfulness menjelaskan 32.2% variasi distress pada responden. Penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness memiliki peran penting dalam mengurangi distress pada mahasiswa. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rahmawati & Wibowo (2021) yang menyatakan bahwa mindfulness memperkuat kemampuan regulasi emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan membantu individu menerima pengalaman tanpa bereaksi berlebihan. Mindfulness memungkinkan mahasiswa mengamati tekanan akademik secara lebih objektif sehingga tidak terjebak dalam kekhawatiran yang berlebihan. Hal ini mendukung penelitian terdahulu oleh Hidayah (2022) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan mindfulness tinggi

cenderung lebih tenang, tidak mudah terprovokasi emosi, dan mampu menilai situasi secara rasional.

Hasil penelitian juga memberikan implikasi praktis bagi perguruan tinggi. Integrasi program mindfulness ke dalam layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi strategi preventif maupun kuratif untuk menurunkan distress. Program seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), relaksasi pernapasan, meditasi kesadaran, atau pelatihan atensi dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh negatif dan signifikan terhadap psychological distress mahasiswa. Semakin tinggi mindfulness, semakin rendah tingkat distress yang dialami. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kesadaran penuh dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Saran

1. Untuk Mahasiswa, melakukan latihan mindfulness secara rutin seperti meditasi pernapasan, body scanning, atau refleksi diri.
2. Untuk Perguruan Tinggi, mengembangkan layanan konseling berbasis mindfulness, seperti MBCT atau pelatihan pengelolaan stres.
3. Untuk Peneliti Selanjutnya, mengembangkan desain eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi mindfulness pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Hidayah, N. (2022). Mindfulness sebagai Prediktor Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 122 – 134. <https://doi.org/10.31234/osf.io/abcd1>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Nasional Kesehatan Jiwa Mahasiswa Indonesia 2022 – 2023. Kemenkes RI.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). Social Causes of Psychological Distress. Aldine de Gruyter.
- Rahmawati, S., & Wibowo, A. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Psychological Distress pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(2), 77 – 86.