



## Gambaran *Mindfulness* Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental

Amalia Zulfa<sup>1</sup>, Febby Fariska<sup>2</sup>, Abdul Malik Karim Amrullah<sup>3</sup>, Dewi Khurun Aini<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Semarang, Indonesia

Email: <sup>1</sup>2107016126@student.walisongo.ac.id, <sup>2\*</sup>2107016151@student.walisongo.ac.id, <sup>3</sup>2107016159@student.walisongo.ac.id, <sup>4</sup>dewi\_khurun@walisongo.ac.id

### Abstract

*In a state of mindfulness, a person deliberately focuses completely on one particular thing or activity, without being distracted by attention to other things. This research uses qualitative methods, especially phenomenology with the aim of understanding the picture of mindfulness of Psychology students at UIN Walisongo in maintaining mental health. Data was obtained through interviews, observation and documentation, with a population of all Psychology students at UIN Walisongo and a sample of 5 informants selected using purposive sampling. The research results showed that 4 informants had a good picture of mindfulness because they fulfilled three main aspects, namely acting with awareness, observing, and accepting without judgment. One informant, although he had a good picture of mindfulness in the first two aspects, was still lacking in the aspect of accepting without judgment. These findings provide an overview of the level of mindfulness among Psychology students at UIN Walisongo, with potential implications in the development of mental health strategies or interventions in academic environments. These results provide valuable insight for the development of mental health intervention strategies among Psychology students at UIN Walisongo.*

**Keywords:** *Mindfulness, Mental Health*

### Abstrak

Dalam keadaan mindfulness, seseorang dengan sengaja fokus sepenuhnya pada satu hal atau aktivitas tertentu, tanpa terpecah oleh perhatian pada hal-hal lain. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, khususnya fenomenologi dengan tujuan untuk memahami gambaran mindfulness mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam menjaga kesehatan mental. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan populasi seluruh mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dan sampel 5 orang informan yang dipilih dengan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 4 informan memiliki gambaran mindfulness yang baik karena memenuhi tiga aspek utama, yaitu acting with awareness, observing, dan accepting without judgement. Satu informan, meskipun memiliki gambaran mindfulness yang baik dalam dua aspek pertama, namun masih kurang dalam aspek accepting without judgement. Temuan ini memberikan gambaran tentang tingkat mindfulness di kalangan mahasiswa Psikologi UIN Walisongo,

Penulis Korespondensi:

Febby Fariska | [2107016151@student.walisongo.ac.id](mailto:2107016151@student.walisongo.ac.id)

dengan potensi implikasi dalam pengembangan strategi atau intervensi kesehatan mental di lingkungan akademis. Hasil ini memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan strategi intervensi kesehatan mental di kalangan mahasiswa Psikologi UIN Walisongo.

**Kata Kunci:** Mindfulness, Kesehatan Mental

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah salah satu unsur terpenting dalam pembangunan bangsa. Hal ini terjadi dikarenakan semakin banyaknya orang terutama Generasi Z yang telah sadar pentingnya pendidikan sehingga menjadikan mahasiswa memegang peran penting dalam arah perkembangan suatu negara. Dilansir dari Kompas.id, Gen-Z pada 2020 memiliki proporsi mencapai 27,94 persen dari 270,2 juta jiwa. Sebagai generasi yang tumbuh berkembang bersamaan dengan teknologi yang semakin canggih, Gen-Z menjadi generasi yang turut aktif mengandalkan gadget. Hal ini menjadikan Gen-Z cenderung rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan mental (Bakar & Usmar, 2022).

Mindfulness adalah teknik yang membantu seseorang untuk mengurangi stres (Hidayati, 2020), meningkatkan kesadaran diri (Fourianalisyawati & Listiyandini, 2021) dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam praktiknya, mindfulness membantu seseorang untuk fokus pada lingkungan dan merasakan emosi yang ada sehingga bisa menerima secara terbuka (Saputro, 2023).

Riset yang dilakukan oleh Baer dan rekan-rekannya pada tahun 2006 mengenai dimensi mindfulness sangat penting dalam memahami kesadaran dalam diri. Dalam riset tersebut, ditemukan tiga dimensi utama mindfulness yang menjadi fokus utama, yaitu: Pertama, *acting with awareness* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini. Ini berarti individu dapat mengalami setiap tindakan yang mereka lakukan secara penuh, tanpa terjebak dalam pemikiran atau perasaan masa lalu atau masa depan. Bertindak dengan kesadaran memungkinkan seseorang untuk hidup dalam momen sekarang dan mengekspresikan diri mereka dengan lebih autentik. Kedua, *observing* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyadari stimulus internal, seperti pemikiran, perasaan, dan sensasi tubuh. Ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengobservasi dapat memahami dan mengenali apa yang terjadi di dalam diri mereka, bahkan hal-hal yang mungkin tersembunyi atau tidak disadari secara sadar. Mengobservasi adalah langkah penting menuju pemahaman diri yang lebih dalam. Ketiga, *accepting without judgement* berkaitan dengan kemampuan individu untuk menerima dan mengamati apa yang ada di dalam pikiran mereka tanpa menilai atau menghakimi. Ini berarti individu tidak mengkritik atau menilai diri mereka sendiri, pemikiran mereka, atau perasaan mereka. Ini menciptakan ruang untuk menerima diri apa adanya tanpa berlebihan menghakimi diri sendiri.

Pentingnya pemahaman tentang dimensi-dimensi mindfulness ini adalah untuk membantu remaja dan individu lainnya dalam mengembangkan kemampuan untuk hidup dalam momen sekarang, memahami diri mereka lebih baik, dan mengurangi penghakiman diri yang berlebihan. Mindfulness dapat menjadi alat yang kuat dalam mengatasi stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan pemahaman tentang dimensi ini, individu dapat lebih efektif dalam mengembangkan kesadaran diri mereka.

Penelitian seperti yang diacu oleh Khoury dan rekan-rekan pada tahun 2013 dan Zoogman serta rekan-rekan pada tahun 2015, telah menunjukkan efektivitas mindfulness dalam mengurangi penderitaan dan memperbaiki kesejahteraan mental seseorang. Dalam

ilmu psikologi, mindfulness sering dianggap sebagai alat yang sangat berguna dalam merawat masalah kesehatan mental, dan sering digambarkan sebagai "hansaplast untuk mengobati luka masyarakat umum." Ini berarti bahwa mindfulness dapat digunakan sebagai metode yang relatif sederhana dan mudah diakses untuk membantu individu

mengatasi stres, kecemasan, depresi, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Praktik mindfulness sering melibatkan kesadaran penuh terhadap momen sekarang, mengamati pikiran dan perasaan tanpa penilaian, dan menciptakan ruang bagi diri sendiri. Dengan disiplin dan latihan rutin, individu dapat memanfaatkan manfaat besar dari praktik mindfulness, baik untuk kesejahteraan mereka sendiri maupun untuk masyarakat pada umumnya.

Naik, Harris dan Fortun (2013), menjelaskan bahwa ketika seseorang berada dalam keadaan mindfulness, mereka dengan sengaja dan akan bertujuan untuk fokus sepenuhnya pada satu hal atau aktivitas tertentu. Ini berarti bahwa perhatian mereka tidak terpecah menjadi berbagai hal yang berbeda, melainkan terpusat sepenuhnya pada saat ini. Kehadiran penuh adalah inti dari mindfulness, yang berarti individu hanya memfokuskan pikiran dan perhatian mereka pada aktivitas yang sedang mereka lakukan saat itu, tanpa terlalu merenungkan masa lalu atau khawatir tentang masa depan. Ini membantu individu untuk merasakan momen sekarang dengan lebih mendalam, mengurangi stres, dan menciptakan perasaan kedamaian. Penerimaan juga merupakan elemen penting dalam mindfulness. Ini berarti individu tidak menilai peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka sebagai baik atau buruk, positif atau negatif. Mereka menerima peristiwa tersebut sebagai bagian alami dari pengalaman hidup. Dengan tidak membiarkan penilaian atau evaluasi berlebihan memengaruhi emosi dan pikiran mereka, individu dapat menciptakan emosi yang lebih positif dan mengarahkan aktivitas kognitif mereka dengan lebih baik. Terlebih lagi, jika individu menerapkan kondisi mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, ini dapat memiliki dampak positif pada performa akademik mereka. Dengan meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi, individu dapat lebih efisien dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas akademik.

Fakhriyani, D. V. (2019) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi seseorang yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Ini melibatkan koordinasi antara pikiran, perasaan, kemauan, dan pandangan hidup, menciptakan keharmonisan dan menghindari perasaan ragu, gelisah, dan konflik batin.

Terbukanya pintu globalisasi memberikan kemudahan bagi generasi saat ini untuk mengakses informasi dari segala arah. Hal ini menjadikan mahasiswa yang saat ini merupakan generasi emas, sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Data dalam [republika.id](http://republika.id) menunjukkan bahwa sekitar 18% generasi yang lahir dalam kisaran 1997-2012 melaporkan kondisi mentalnya buruk atau sangat buruk, sementara hanya 6% dari generasi yang lahir pada 1946-1964 melaporkan kondisi serupa. Penelitian ini menggarisbawahi urgensi peningkatan kesadaran dan akses terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia, terutama untuk remaja, dengan hanya sekitar 2,6% dari mereka yang mengakses bantuan dan konseling. Kesehatan mental dianggap penting sebagai keseimbangan antara fisik dan psikis serta, mendukung adaptasi individu terhadap lingkungan sekitarnya.

Fakta global menunjukkan bahwa lebih dari 300 juta orang mengalami depresi, dan kurangnya pengobatan menjadi masalah serius, terutama di negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Penelitian oleh Murniati (2020), Aisyiyah & Suprapti (2021), dan Ramdhonia (2022) menyoroti potensi penerapan mindfulness sebagai alternatif untuk

menjaga kesehatan mental, dengan dampak positif pada psychological well-being dan penurunan tingkat kecemasan dan depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Lekatompessy, R. (2023) khususnya menunjukkan pengaruh positif mindfulness terhadap penurunan tingkat depresi pada remaja. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran tentang sejauh mana mahasiswa psikologi di UIN Walisongo menerapkan mindfulness dalam menjaga kesehatan mental mereka. Upaya seperti ini penting untuk membuka diskusi lebih lanjut tentang peran mindfulness dalam merawat kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang dapat menghadapi tekanan akademis.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, khususnya fenomenologi dengan tujuan untuk memahami gambaran mindfulness mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam menjaga kesehatan mental. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan populasi seluruh mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dan sampel 5 orang informan yang dipilih dengan purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut : Mahasiswa/i aktif UIN Walisongo Semarang, berusia 18-21, mahasiswa psikologi, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data interaktif Miles & Huberman, yang melibatkan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan menyusun kesimpulan. Proses analisis data ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang fenomena mindfulness di kalangan mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam menjaga kesehatan mental. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan metode triangulasi teknik. Hal ini dilakukan dengan membandingkan hasil dari berbagai sumber data dan teknik pengumpulan data untuk memastikan konsistensi dan validitas temuan. Dengan demikian, teknik analisis data ini memberikan dasar yang kokoh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mencapai tujuan penelitian secara menyeluruh.

## HASIL PENELITIAN

Informan 1

Nama : AT

Usia : 21 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tabel 1. Mindfulness Informan 1

Aspek	Uraian
	Merasa sadar dikarenakan adanya tanggung jawab yang harus dilakukan. Hal ini juga dirasa akan memberikan timbal balik kedepannya. Sehingga perlu dibuatkan schedule yang dapat membantu dalam mengatur waktu dan batasannya.
<i>Observing</i>	Memfokuskan diri pada tujuan dan berusaha menghilangkan atau mengurangi sesuatu hal yang dapat mendistraksi sampai satu hal yang difokuskan dapat selesai.
<i>Accepting with</i>	Iya, enak tanpa beban, nyaman, ringan terus enak juga kalau hidup ngalir aja, ga yang harus memikirkan hal-hal yang bakal bikin overthinking.
<i>Judgement</i>	Saya telah mengaplikasikan mindfulness di hubungan interpersonal saya,

misal di keluarga, saya bisa menerima apapun yang ada di keluarga misal parenting di keluarga saya ya emang gitu. Dan saya juga sudah mulai lebih menerima mengenai segala sesuatu karakter dari teman-teman saya. Karena semakin kesini saya belajar Psikologi menjadi lebih tahu gitu, kalau memang banyak sekali keunikan yang ada dalam diri setiap orang.

Informan 2

Nama : LF

Usia : 20 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tabel 2. Mindfulness Informan 2

Aspek	Uraian
<i>Acting with Awareness</i>	Keadaan sadar membantu melihat risiko dari situasi yang dihadapi. Kesadaran juga berperan dalam memilah antara waktu untuk mengerjakan tugas dan mengistirahatkan otak. Sehingga ketika waktu mengerjakan tugas, gadget yang dapat memecah fokus sebaiknya disingkirkan dari hadapan.
<i>Observing</i>	Lebih memahami kekurangan diri dalam melakukan pengamatan mendalam. Dapat mengatasi kecemasan saat mengerjakan tugas dengan deadline yang mepet. Saat saya mengerjakan tugas menjauhkan hp agar tidak terdistraksi dan terkadang mencari suasana yang sepi
<i>Accepting with Judgement</i>	Kalau aku itu sih, bisa lebih tenang, lebih menyadari diri gitu. Lebih bersyukur lagi harus bisa menjadi lebih baik lagi. Apalagi kan kita base psikologi kan jadi lebih paham kalau orang itu lagi ada masalah atau lagi stres misal. Jadi, nanti kita saling ngertiin dia dan bantu support juga.

Informan 3

Nama : RF

Usia : 19 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tabel 3. Mindfulness Informan 3

Aspek	Uraian
<i>Acting with Awareness</i>	Kesadaran dirasa perlu karena dapat menghindari pengambilan keputusan yang salah. Seperti halnya ketika dihadapkan pada situasi yang mengharuskan untuk tetap menjalankan tanggung-jawab organisasi meski tugas menumpuk. Namun kadang kala untuk menjaga fokus diperlukan tempat yang tenang dan jauh dari distraksi seperti suara berisik dari teman.
<i>Observing</i>	Kalo pas ngerjain tugas jadi tau cara mengatasi distraksi dan menjadikan diri lebih paham.

<i>Accepting with Judgement</i>	Saya lebih cepat mencari solusi mengenai masalah yang saya hadapi. Dan untuk pengaplikasiannya sama aja, ngalah aja ga yang tak bawa pikiran, yaudahlah daripada banyak omong gitu.
---------------------------------	---

Informan 4

Nama : IM

Usia : 20 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tabel 4. Mindfulness Informan 4

Aspek	Uraian
<i>Acting with Awareness</i>	Kesadaran menjadi peran penting ketika menghadapi situasi yang memerlukan fokus penuh. Sehingga situasi-situasi seperti multitasking yang dapat memecah fokus lebih baik dihindari. Lebih baik mengerjakan tugas satu-persatu. Bahkan jika perlu, minum air putih untuk meningkatkan fokus.
<i>Observing</i>	Kalo saya lebih menyangkut ke jangka perhatian apalagi konten di tiktok itu banyak menyita perhatian sehingga dari itu mudah terdistraksi. Cara menghadapi selain mencari tempat sepi juga dengan memaksakan fokus agar atensi saya tidak berkurang.
<i>Accepting with Judgement</i>	Bisa juga, tapi itu bisa jadi ada efek dari itu di kemudian hari karena misalnya orang itu dingertiin terus di segala situasi malah menjadikan orang itu pengennya dingertiin terus ga mau ngertiin orang lain. Malah itu bisa menjadi stres sendiri. Saling pengertian aja sih kalau orang lain lagi stres gitu terus mereka bisa ngertiin kita juga.

Informan 5

Nama : EM

Usia : 20 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tabel 5. Mindfulness Informan 5

Aspek	Uraian
<i>Acting with Awareness</i>	Adanya kesadaran penuh akan membantu dalam memberikan preventif dalam pengambilan keputusan, terutama ketika menghadapi urusan yang kompleks.
<i>Observing</i>	Jadi, tantangan khusus yaa emang dari diri sendiri. Karena kenapa, untuk melakukan pengamatan penuh perhatian kan dari diri sendiri, dari kesadaran yang mana kita tahu itu penting atau gak.
<i>Accepting with Judgement</i>	Ya, karena dari penilaian yang udah dilakuin sudah disaring mana yang bisa diterima mana yang ga bisa diterima untuk kesejahteraan mental sama emosi diri, jadi memang ga semua harus dilakukan penilaian atau seleksi. Sangat jarang karena tiap aspek perlu dicerna untuk diterima ya

sebagai filter untuk bisa mensejahterakan mental dan emosi. Lebih sering menggunakan penilaian dalam relasi sosial sekitar karena memang lingkungan kita yang buat sendiri, lingkungan atau relasi sosial akan mempengaruhi diri, bagaimana cara berpikir, memandang suatu hal dan bagaimana bersikap, itulah mengapa saya sering menggunakan penilai dalam hubungan relasi sosial disekitar saya.

---

## **PEMBAHASAN**

### **Acting with Awareness**

Secara keseluruhan, para informan mengakui bahwa kesadaran diperlukan dalam pengambilan keputusan dan menghadapi situasi yang kompleks. Seperti halnya Informan 5 dan 2 yang mengungkapkan bahwa kesadaran penuh dapat membantunya dalam menyadari risiko dari situasi kompleks yang dihadapi sehingga dapat memberikan langkah pencegahan untuk kedepannya. Hal ini berkaitan dengan kehidupan manusia yang dinamis dimana tidak bisa dipungkiri bahwa semakin berkembangnya zaman semakin kompleks pula permasalahan yang dihadapi manusia (Santoso, M. B., 2016). Hal ini kemudian dapat menimbulkan depresi dan kecemasan yang disebabkan ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan. Dimana dalam studi Suryani & Yoga (2019) tekanan dalam takaran tertentu jika tidak segera ditangani akan menimbulkan beberapa gangguan mental yang kemudian akan mempengaruhi pekerjaan dan lingkungan sekitarnya. Informan 3 juga mengakui bahwa keadaan sadar dapat membantunya dalam meminimalisir kesalahan dalam pengambilan keputusan. Hal ini sesuai dengan penelitian Analya, p., yan, k., & cakrangadinata, c. (2021) dimana mindfulness berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam pengerjaan tugas kognitif, dalam konteks penelitian yakni mengerjakan tugas dalam kecepatan waktu tertentu dengan mendapat kesalahan yang sedikit.

Kesadaran menjadi aspek penting ketika menghadapi situasi yang memerlukan fokus penuh. Hal ini bisa dilakukan dengan mengatur urutan pengerjaan tugas seperti yang dilakukan informan 1. Adapun Informan 3, dia seringkali mencari tempat yang tenang untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Sedangkan informan 2 akan menjauhkan barang-barang yang sekiranya hanya akan mengganggu fokusnya seperti gadget. Hal ini sesuai dengan studi Andani, dkk., (2023) bahwa penggunaan gadget ketika pembelajaran (phubbing) merupakan salah satu bentuk distraksi pikiran. Berbeda dengan Informan 4 dimana dia mengungkapkan bahwa untuk menjaga dirinya tetap sadar adalah dengan cara meminum air putih dan menghindari perilaku yang dapat memecahkan fokusnya seperti mengerjakan lebih dari satu pekerjaan dalam satu waktu sehingga pekerjaan tidak terselesaikan secara maksimal. Dia juga mengungkapkan bahwa dia seringkali mengerjakan dan fokus menyelesaikan satu-persatu tugasnya sehingga dapat menguatkan konsentrasinya. Hal ini juga sesuai dengan teori Nabila, dkk., (2023) bahwa suatu pekerjaan bisa lebih terlaksana dengan lebih efektif jika dilakukan secara monotasking (satu-persatu). Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian Wetherell, dkk.. (2023) dimana penelitian menggunakan simulasi mirip dengan lingkungan kerja yang mengharuskan seseorang menjawab banyak tugas sekaligus. Subjek penelitian menjalani tugas-tugas yang terdiri dari menguji daya ingat, kemampuan pemrosesan informasi, dan reaksi terhadap tuntutan kinerja tinggi bersamaan dengan pemberian penilaian kritis oleh seorang penilai yang akan mengomentari kinerja subjek. Didapat hasil bahwa stres diketahui mempengaruhi cara seseorang berperilaku. Konteks yang ditunjukkan dalam penelitian berupa cara individu mengetik ketika merasa stres. Hasilnya menunjukkan bahwa stres mempengaruhi cara mengetik seseorang. Sehingga dapat dipahami bahwa situasi-situasi seperti multitasking yang dapat mengganggu fokus lebih baik dihindari.

### **Observing**

Informan 1, Informan 2, dan informan 3 mengungkapkan bahwa observasi atau pengamatan sangat memiliki peran penting dalam memfokuskan diri pada sesuatu yang sangat memerlukan perhatian lebih. Misalnya saat mengerjakan sebuah tugas ketiga informan ini sangat menyadari adanya distraksi yang dapat mengganggu perhatian mereka sehingga mereka mengatasi distraksi tersebut dengan lebih fokus pada apa yang diamati serta menyingkirkan suatu hal yang dapat mengganggu perhatian. Dalam hal ini ketiga informan memiliki karakteristik yang dapat menerapkan cara berpikir *mindfulness*. Hal ini sejalan dengan teori menurut Bishop dalam (Fajrin, 2018) mengemukakan bahwa *mindfulness* terdiri dari dua komponen. Komponen awal yaitu keterampilan dalam mengatur perhatian terhadap situasi yang mencakup cara seseorang mengelola pengalaman atau peristiwa yang sedang dihadapi dengan meningkatkan pengetahuan mengenai pengalaman baru yang saat ini terjadi. Komponen kedua merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi pengalaman baru dengan sikap ingi tahu, terbuka, dan memiliki penerimaan yang positif.

Menurut informan 4 dan informan 5 *observing* sangat memiliki keterkaitan mengenai perhatian jangka panjang serta adanya kesadaran akan pengalaman baik atau buruk. Kedua informan menyadari bahwa adanya pengalaman buruk yang harus mereka hadapi. Dari gambaran yang disampaikan oleh kedua informan sangat berkaitan dengan teori Sari, 2023 bahwa seseorang yang mampu memiliki *mindfulness* dapat berorientasi dengan pengalaman yang saat ini terjadi sehingga dapat berkonsentrasi dan memberikan perhatian penuh pada apa yang dilakukan oleh individu, serta adanya kesadaran mengenai segala kegiatan yang ada di sekitarnya.

### **Accepting without Judgement**

Informan 1, 2, 3, dan 4 menggambarkan bahwa penerimaan tanpa penilaian dapat membuat hidup lebih tenang, nyaman, ringan, dan tidak membuat *overthinking*. Informan 1 juga dapat mengaplikasikan penerimaan tanpa penilaian tersebut di dalam hubungan interpersonalnya, misalnya dalam keluarga yang mana informan menerima bentuk *parenting* yang dipakai oleh orang tuanya. Ia menyadari bahwa belajar psikologi membuatnya semakin mengetahui bahwa penting dalam berpikir *mindfulness* dan semakin terampil dalam melakukannya. Hal tersebut sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Sriati et al., 2022 bahwa penerimaan tanpa penilaian yang dilakukan secara berulang dapat membantu mengurangi kemungkinan munculnya pikiran negatif, terutama penilaian berlebihan terhadap diri sendiri. Ini menciptakan suasana pikiran yang lebih positif dan mendukung kesejahteraan mental. *Accepting without judgement* mengajarkan individu untuk menerima tanpa menghakimi dan menjadi sadar tanpa *labeling* adalah hal yang positif. Hal ini dapat membantu mengembangkan keterampilan kesadaran diri dan mengurangi penilaian yang berlebihan terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, individu cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman dan dapat mengambil keputusan dengan lebih bijaksana dalam menghadapi situasi atau masalah (Nuryono & Syafitri (2020).

Selain itu, menurut informan 2 yang menjelaskan bahwa dengan belajar psikologi membuatnya lebih paham akan perasaan orang lain atau masalah yang dihadapi orang lain. Hal tersebut berkaitan dengan empati yang mana jika seseorang dapat melakukan penerimaan tanpa penilaian dengan baik cenderung menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki empati, membangun keintiman, mampu menerima, dan saling percaya terhadap orang lain (Savitri & Listiyandini, 2017). Seseorang yang dapat mempraktikkan *mindfulness* dengan baik dapat membawa perubahan positif dalam berperilaku dan membantu mengarahkan individu menuju emosi yang positif seperti,

kebersyukuran, pribadi yang lembut, berempati, dan rasa kasih sayang (Labbe, 2011). Diperkuat dengan adanya penelitian yang telah dilakukan oleh Bogels et al., 2006 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara mindfulness dan empati. Tingkat mindfulness yang lebih tinggi dapat meningkatkan sikap empati seseorang. Dengan meningkatnya kesadaran diri melalui mindfulness, seseorang menjadi lebih terbuka dan responsif terhadap perasaan orang lain, memungkinkan mereka untuk memahami dan merasakan empati dengan lebih baik.

Selanjutnya, informan 3 menjelaskan bahwa penerimaan tanpa penilaian dalam praktik mindfulness memungkinkan individu untuk dengan cepat menemukan solusi pada masalah yang dihadapi. Konsep ini sejalan dengan teori yang menekankan bahwa mindfulness dapat membantu menciptakan ketenangan dan kejernihan, memungkinkan respons kreatif terhadap situasi tanpa reaksi impulsif. Pendekatan ini, seperti yang disebutkan oleh Duncan, Coastworth, & Greenberg (2009), membuka ruang bagi pemikiran kreatif dan pemecahan masalah yang lebih efektif karena individu dapat menghadapi situasi dengan pikiran yang lebih terbuka dan tidak terpengaruh oleh penilaian prasangka. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ulandari et al., 2023 menjelaskan bahwa praktik mindfulness dapat membantu individu mengendalikan emosi, menciptakan rasa relaksasi, dan meningkatkan ketenangan saat menghadapi masalah. Dengan memfokuskan perhatian pada saat ini, seseorang dapat menghindari reaksi impulsif dan tetap berpikir positif dalam menyelesaikan masalah. Seperti yang dijelaskan juga oleh Dwidiyanti (2018) yang melibatkan kesadaran terhadap kondisi diri dan fokus pada solusi terhadap masalah yang dihadapi. Sikap tenang, penuh kasih, serta penghargaan terhadap diri sendiri adalah aspek penting yang muncul melalui praktik mindfulness, membantu individu menghadapi masalah dengan lebih baik.

Sedangkan, pada informan 3 menjelaskan bahwa penerimaan tanpa penilaian memiliki efek samping yang menjadikan seseorang sering diberikan empati malah akan terus bergantung. Jika seseorang yang berempati berlebihan akan mempengaruhi mindfulness. Hal ini karena mindfulness melibatkan pengakuan dan penerimaan terhadap pikiran dan perasaan tanpa penilaian. Jika seseorang terlalu berempati, mereka akan cenderung menilai diri mereka sendiri dan orang lain terlalu keras, yang dapat mengganggu praktik kesadaran diri mereka. Oleh karena itu, penting untuk menemukan keseimbangan antara empati dan kesadaran diri yang sehat (Larouche, 2014). Mindfulness sendiri berkaitan erat dengan pola pengaturan diri (self-regulation). Dengan mempraktekkan mindfulness, seseorang dapat mengembangkan keterampilan pengaturan diri yang memungkinkan mereka merespons secara bijaksana dalam hubungan atau interaksi. Kemampuan untuk tetap fokus pada saat ini, mengelola emosi, dan menghindari reaksi berlebihan dapat menciptakan pola pengaturan diri yang lebih seimbang dan responsif (Agustin et al., 2021). Ini memberikan dasar yang kuat untuk menjalani hubungan secara lebih sadar dan bijaksana. Terlihat bahwa dari pernyataan informan 3 masih belum memiliki mindfulness yang baik.

Kemudian, pada informan 4 menganggap bahwa segala sesuatu yang diterima perlu dilakukannya penilaian mana yang bisa ia terima mana yang tidak. Ia melakukan penerimaan atas segala sesuatu yang didapatkan haruslah dinilai apakah itu baik atau buruk, benar atau salah. Dapat disimpulkan bahwa informan tersebut belum bisa mempraktekkan mindfulness dalam kehidupannya. Karena berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh Dimidjian & Linehan, 2008 bahwa pentingnya melakukan penerimaan tanpa penilaian dalam konteks mindfulness sangatlah ditekankan. Dengan menahan diri dari memberikan penilaian atau penentuan nilai pada pengalaman saat ini, seseorang dapat menciptakan ruang untuk menerima keadaan dengan penuh kesadaran. Ini melibatkan kemampuan untuk melihat pengalaman tanpa menghakimi sebagai baik atau

buruk, benar atau salah. Dengan demikian, individu dapat menghadapi situasi tanpa keinginan impulsif untuk mengubahnya, yang nantinya dapat mengurangi perilaku impulsif, dan maladaptif. Ini merupakan elemen kunci dalam adaptasi yang baik terhadap berbagai situasi. Begitupun juga dengan teori yang dijelaskan oleh Yunita & Lesmana, 2019 bahwa mengenali dan mengakui kehadiran fenomena tanpa segera berusaha mengubah atau menghilangkannya adalah kunci dalam praktik mindfulness. Dalam konteks ini, tanpa penilaian atau tidak memberikan penilaian adalah suatu sikap dimana seseorang dapat mengamati pengalaman dengan hati-hati, memberi label tanpa penilaian baik atau buruk, dan membiarkan pengalaman tersebut ada tanpa kritik. Penerimaan tanpa penilaian bukan berarti pasrah atau berdiam diri sepenuhnya. Sebaliknya, ini adalah pendekatan yang melibatkan pengamatan yang cermat tanpa penilaian nilai. Dengan mengizinkan pengalaman tidak diinginkan untuk ada tanpa kritik, seseorang dapat menghindari respons impulsif, tanpa kontrol, atau otomatis yang mungkin tidak sehat. Ini adalah bagian integral dari kemampuan adaptasi dan pengelolaan diri yang ditekankan dalam praktik mindfulness, sebagaimana diungkapkan oleh Baer et al. (2004).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa informan 1, 2, 3, dan 4 memiliki gambaran mindfulness yang baik. Hal tersebut bisa ditunjukkan dari setiap aspek yang telah dijelaskan. Namun, pada informan 5 belum memiliki gambaran mindfulness yang baik, karena di salah satu aspeknya belum memenuhi yaitu pada aspek *accepting without judgement*.

Dalam aspek *acting with awareness* secara keseluruhan, para informan mengakui bahwa kesadaran diperlukan dalam pengambilan keputusan dan menghadapi situasi yang kompleks. Terutama Informan 2 dan 5 yang mengungkapkan bahwa mindfulness terutama dalam pengambilan keputusan di tengah situasi yang kompleks dirasa sangat penting. Hal ini dikarenakan mindfulness dapat membantu mereka mengidentifikasi risiko yang mungkin timbul dari situasi yang kompleks, sehingga memungkinkan untuk mengambil langkah-langkah pencegahan. Selain itu beberapa informan juga menjaga keadaan sadar dengan cara tertentu, seperti informan 4 yang menjaga fokusnya dengan cara minum air putih dan mengerjakan tugas secara satu-persatu. Selain itu, dapat dilakukan perencanaan urutan tugas yang akan dilakukan sehingga akan membantu individu dalam memilah tugas mana yang akan dilaksanakan terlebih dahulu seperti yang dilakukan informan 1. Berbeda dengan informan lainnya yang menjaga fokusnya dengan menjauhkan gadget seperti informan 2 dan mencari tempat yang tenang seperti yang dilakukan oleh informan 3.

Selanjutnya, pada aspek *observing* juga Informan 1, Informan 2, dan informan 3 mengungkapkan bahwa observasi atau pengamatan sangat memiliki peran penting dalam memfokuskan diri pada sesuatu yang sangat memerlukan perhatian lebih. Misalnya saat mengerjakan sebuah tugas, seseorang yang mampu memiliki mindfulness dapat berorientasi dengan pengalaman yang saat ini terjadi sehingga dapat berkonsentrasi dan memberikan perhatian penuh pada apa yang dilakukan oleh individu, serta adanya kesadaran mengenai segala kegiatan yang ada di sekitarnya (Sari, 2023).

Kemudian, aspek *accepting without judgement* pada informan 1, 2, 3, dan 4 menggambarkan bahwa penerimaan tanpa penilaian dapat membuat hidup lebih tenang, nyaman, ringan, dan tidak membuat *overthinking*. Hal tersebut sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Sriati et al., 2022 bahwa penerimaan tanpa penilaian yang dilakukan secara berulang dapat membantu mengurangi kemungkinan munculnya pikiran negatif, terutama penilaian berlebihan terhadap diri sendiri. Ini menciptakan suasana pikiran yang lebih positif dan mendukung kesejahteraan mental. Hal ini dapat membantu

mengembangkan keterampilan kesadaran diri dan mengurangi penilaian yang berlebihan terhadap diri sendiri dan orang lain.

Namun, pada informan 5 dalam aspek *accepting without judgement* belum memenuhi adanya gambaran *mindfulness* dalam dirinya. Hal tersebut disebabkan karena ia lebih sering melakukan penerimaan terhadap sesuatu selalu menggunakan penilaian terlebih dahulu. Ia menganggap bahwa segala sesuatu yang diterima perlu dilakukannya penilaian mana yang bisa ia terima mana yang tidak. Hal tersebut tidak sejalan dengan pemenuhan aspek *accepting without judgement* pada *mindfulness*. Karena berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh Dimidjian & Linehan, 2008 bahwa pentingnya melakukan penerimaan tanpa penilaian dalam konteks *mindfulness* sangatlah ditekankan. Ini melibatkan kemampuan untuk melihat pengalaman tanpa menghakimi sebagai baik atau buruk, benar atau salah.

Dengan adanya informan masih belum memenuhi gambaran *mindfulness* khususnya pada aspek *accepting without judgement*. Hal ini dapat menjadi dasar untuk merancang strategi atau intervensi kesehatan mental yang lebih spesifik di lingkungan akademis, terutama di kalangan mahasiswa Psikologi UIN Walisongo. Strategi atau intervensi tersebut dapat difokuskan pada pengembangan kemampuan *accepting without judgement*, yaitu kemampuan untuk menerima pengalaman atau pikiran tanpa menilai atau menghakimi. Ini bisa melibatkan pelatihan keterampilan kognitif, seperti mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap proses penilaian internal. Selain itu, pendekatan ini dapat diperkaya dengan penggunaan metode-metode seperti sesi pelatihan *mindfulness*, diskusi kelompok, atau bahkan konseling individual. Dengan demikian, diharapkan bahwa mahasiswa yang masih memiliki kendala dalam aspek *accepting without judgement* dapat mengembangkan kemampuan ini untuk meningkatkan kesehatan mental mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Analya, P., Yan, K., & Cakrangadinata, C. (2021). PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PERFORMA TUGAS KOGNITIF. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2).
- Agustin, A., Mardiyanti, R., Safitri, R. A., & Faizin, M. N. (2021). Psikoedukasi Mindful Parenting Dalam Meningkatkan Parenting Skill Ibu Balita Di Era Digital. In *Prosiding Seminar Abdimas Indonesia (SAI)* (Vol. 1, No. 1, pp. 21-29).
- Andani, C. S., Mayasari, M., & Oxcygentri, O. (2023). Makna Perilaku Phone Snubbing Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 22242-22247.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bakar, R. M., & Usmar, A. P. M. Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*. Vol 2(2), 122-128.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2008). 40 MINDFULNESS PRACTICE. *Cognitive behavior therapy*, 327.
- Duncan, L. G., Coastworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implication for parent child relationship and prevention research.

Chlinical Childand Family Psychology Review, 12(3),255-270. doi: 10.1007/s10567-009-0046-3.

- Dwidiyanti M et al. (2018). The Effect of "Mindfulness Spiritual Islam" on the Medication Adherence of Patients with Psychiatric and Mental Health Disorder ". J Holist Nurs. 2018. Fourianalisyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan Mindfulness di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 694-698.
- Fajrin, F. (2018). MINDFULNESS LANSIA BEKERJA ( STUDI KASUS PADA LANSIA PENGURUS VETERAN DPC KOTA SURABAYA YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP PEMENUHAN EKONOMI ANAK DAN CUCU). Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. Pamekasan: duta media publishing.
- Fridayanti, F., Kardinah, N., & Nurul Fitri, T. J. (2019). Peran workplace well-being terhadap mental health: Studi pada karyawan disabilitas. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 191-200.
- Hidayati, N. (2020). MENGELOLA STRES PENGASUHAN MELALUI PENDEKATAN MINDFULNESS. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL* (p. 68).
- Labbe, E.E. (2011). *Psychology moment by moment: a guide to enhancing your clinical practice with mindfulness and meditation*. Canada: Elise E. Labbe New Harbinger Publications.
- Larouche, M., Cote, G., Belisle, D., & Lorrain, D. (2014). Kind attention and non-judgment in mindfulness-based cognitive therapy applied to the treatment of insomnia: state of knowledge. *Pathologie Biologie*, 62(5), 284-291.
- Lekatompessy, R. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 3(1), 11-15. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S.
- G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>.
- Murniati (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol 1(2), 63 – 69.
- Naik, P., Harris, V. W., & Forthun, L. F. (2013). *Mindfulness: An introduction*.  
Diunduh dari [https://www.researchgate.net/publication/261528260\\_Mindfulness\\_An\\_Introduction](https://www.researchgate.net/publication/261528260_Mindfulness_An_Introduction).
- Nuryono, W., & Syafitri, E. R. (2020). Dialectical behavior therapy (DBT) sebagai upaya mengatasi posttraumatic stress disorder (PTSD) selama masa pandemic covid-19. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 467-476.
- Prastiwi, M. (2022). Kenali Ciri-ciri Generasi Z, Kelebihan dan Kelemahannya. <https://edukasi.kompas.com/read/2022/08/08/154354771/kenali-ciri-ciri-generasi->

z-kelebihan-dan-kelemahannya?page=all. diakses 9 oktober 2023.

RAMDHONIA, R. (2022). Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation terhadap Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19 Literature Review (Doctoral dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).

Santoso, M. B. (2016). Kesehatan mental dalam perspektif pekerjaan sosial. *Share: Social Work Journal*, 6(1).

Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214-1219.

Sari, A. T. (2023). Implementasi Mindfulness Remaja Korban Bullying Di Pantia Asuhan Daerah Kota Surakarta. Skripsi. UIN Raden Mas Said Surakarta.

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.

Sriati, A., Hernawaty, T., Khaerera, A., Aulia, F., Yolanda, Y., Rahmawati, S., & Yuda, N. P. (2022). INTERVENSI MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT KRONIS: NARRATIVE REVIEW. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 953-962.

Suryani, N. K., & Yoga, G. A. D. M. (2019). Konflik dan stres kerja dalam organisasi. *Widya Manajemen*, 1(1), 99-113.

Wetherell, M. A., Lau, S. H., & Masion, R. A. (2023). The effect of socially evaluated multitasking stress on typing rhythms. *Psychophysiology*, e14293.

Ulandari, P., Razzaq, A., & Marianti, L. (2023). Peran Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam mengatasi Kecemasan Pada Remaja Di LPKA Kelas I Palembang. *Journal of Society Counseling*, 1(1), 62-68.

Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness dan Vigor dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 172-184.

Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A Meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>.