BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang penuh tuntutan, baik secara akademik, emosional, maupun sosial. Pada masa ini, mereka dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik, mengikuti perkuliahan, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta mempersiapkan masa depan kariernya. Tekanan akademik yang berkelanjutan dapat memunculkan stres, kecemasan, *burnout*, hingga penurunan motivasi belajar. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental, terutama ketika harus menghadapi tuntutan akademik yang tidak stabil dan situasi pasca-pandemi yang mengubah pola pembelajaran (Baumgartner & Schneider, 2023; Mahama, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), kelompok usia dewasa awal termasuk mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan pendidikan dan tuntutan pencapaian akademik.

Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik selama menjalani perkuliahan, yang dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola stres dan menghadapi berbagai kesulitan akademik (Antara dkk., 2025). Selain itu, resiliensi akademik diketahui berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut, di mana mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu bertahan, beradaptasi, dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik meskipun menghadapi berbagai hambatan (Rahman dkk., 2024).

Kariv dan Heiman (2005) menemukan banyak tantangan yang dihadapi mahasiswa seperti kompetisi antar teman, banyaknya tugas, dan tantangan

beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru. Di tingkat perguruan tinggi, setiap mahasiswa memerlukan waktu untuk berdaptasi dengan padatnya kegiatan dalam perkuliahan. Di dalam perkuliahan mahasiswa senantiasa menghadapi sejumlah tuntutan, tantangan serta hambatan akademik. Kondisi tersebut menuntut adanya kemampuan psikologis tertentu yang dapat membantu mahasiswa untuk bertahan dan bangkit dari tekanan akademik, salah satunya yaitu resiliensi akademik.

Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan pulih dari kesulitan akademik seperti kegagalan nilai, tekanan tugas, maupun hambatan belajar lainnya. Cassidy (2016) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kapasitas untuk mengatasi, menahan, beradaptasi, dan pulih dari kesulitan akademik, termasuk kegagalan, stres, serta hambatan belajar, sehingga individu tetap mampu mempertahankan atau meningkatkan performa akademiknya. Dengan demikian, resiliensi akademik bukan hanya kemampuan menghadapi stres, tetapi kemampuan untuk tetap produktif dan berkembang meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih kuat, strategi belajar yang lebih adaptif, serta kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Permatasari, Yudha, & Taufiq, 2023)

Kondisi tersebut semakin relevan dengan karakteristik kehidupan mahasiswa pada era digital yang ditandai oleh pesatnya perkembangan teknologi informasi dan digitalisasi pembelajaran. Perkembangan teknologi memberikan berbagai kemudahan dalam proses belajar, namun di sisi lain mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks sehingga berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan proses belajarnya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan kelelahan psikologis yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik serta perubahan lingkungan pembelajaran (Mahama, 2024). Selain itu, tinjauan

sistematis yang dilakukan oleh Yosep dkk. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan *digital Mindfulness* efektif membantu meningkatkan kesehatan mental mahasiswa melalui peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan selama menjalani proses pembelajaran.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya memerlukan kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan psikologis untuk mengelola tekanan yang muncul selama proses perkuliahan. Salah satu kemampuan psikologis yang dipandang penting adalah *Mindfulness*, yaitu kemampuan memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar tanpa memberikan penilaian terhadap pikiran maupun emosi yang muncul. Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif sehingga berpotensi mendukung terbentuknya resiliensi akademik.

Di sisi lain, salah satu faktor psikologis yang terbukti membantu meningkatkan resiliensi adalah *Mindfulness*. Baer 2006 mendefinisikan *Mindfulness* sebagai kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, dilakukan secara sengaja, terbuka, dan tanpa menghakimi. Dalam konteks akademik, *Mindfulness* mencakup kemampuan mahasiswa untuk tetap hadir dan fokus pada apa yang sedang dikerjakan, menyadari emosi tanpa berlebihan bereaksi, serta menerima pengalaman belajar tanpa penolakan. Penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi, fleksibilitas psikologis, kejernihan kognitif, dan fokus, sehingga pada akhirnya dapat memperkuat ketahanan akademik mahasiswa (Almanasef dkk., 2024; Siti Sarah dkk., 2024). Salsabila dan Widyasari (2021) menemukan bahwa *Mindfulness* berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik melalui peningkatan *self-compassion*. Mahama (2024) juga menunjukkan bahwa Mindfulness dapat memprediksi resiliensi akademik mahasiswa, terutama pada lingkungan pendidikan yang penuh tekanan pasca-pandemi.

Beberapa penelitian menemukan bahwa *Mindfulness* memberikan pengaruh yang kuat terhadap resiliensi akademik, tetapi penelitian lain

menunjukkan bahwa pengaruh tersebut hanya signifikan ketika variabel mediator seperti regulasi emosi, *psychological flexibility*, atau dukungan sosial juga diperhitungkan (Aldbyani, 2023). Selain itu, Wahyuni (2024) menemukan bahwa efek *Mindfulness* cenderung lebih besar pada mahasiswa yang mengalami stres tinggi dibandingkan pada mahasiswa dengan stres rendah. Variasi hasil ini menunjukkan perlunya penelitian tambahan untuk memahami hubungan *Mindfulness* dan resiliensi akademik secara lebih mendalam, terutama dalam konteks pendidikan Indonesia yang memiliki karakteristik budaya, sistem pendidikan, dan pola tekanan akademik yang unik.

Untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi resiliensi akademik pada mahasiswa, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap lima mahasiswa aktif yang berasal dari program studi Ilmu Komunikasi, Pendidikan Agama Islam, Manajemen, dan Teknik pada tanggal 13 dan 15 November 2024. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan ketekunan belajar, mencari bantuan secara adaptif, serta mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi resiliensi akademik pada sebagian mahasiswa belum optimal sehingga perlu dikaji lebih lanjut.

Table 1. Hasil Wawancara Variabel Resiliensi Akademik

Resiliensi Akademik	**Subjek 1**	**Subjek 2**	**Subjek 3**	**Subjek 4**	**Subjek 5**
Perseverance (ketekunan)	✓	-	-	✓	-
Reflecting and adaptive help-seeking (mencari bantuan adaptif)	✓	-	✓	✓	-
Negative affect and emotional response (pengaruh negatif dan respon emosional)	-	-	-	✓	-

(Sumber: Diolah oleh peneliti)

Pada aspek pertama *Perseverance* (Ketekunan Akademik) Pada aspek ketekunan, terdapat 2 subjek tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun

mengalami kesulitan. Namun, 3 subjek lainnya belum memenuhi aspek ini karena menunjukkan kecenderungan menyerah, menunda pengerjaan tugas, atau kehilangan motivasi ketika menghadapi hambatan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan akademik belum merata pada seluruh subjek. Lalu, pada aspek kedua *Reflecting and Adaptive Help-Seeking* dalam aspek refleksi dan pencarian bantuan adaptif, hanya 3 subjek yang mampu merefleksikan kekurangan diri serta mencari bantuan atau mengubah strategi belajar ketika mengalami kesulitan. Sementara itu, 2 subjek lainnya belum memenuhi aspek ini karena refleksi yang dilakukan masih cenderung berfokus pada kekurangan diri tanpa diikuti upaya perbaikan yang adaptif, serta minim inisiatif untuk mencari bantuan secara konstruktif.

Pada aspek ketiga, *Negative Affect and Emotional Response* hanya 1 subjek yang menunjukkan pengelolaan emosi negatif secara adaptif. Subjek mampu menjaga kestabilan emosi dan tidak membiarkan tekanan akademik mengganggu fungsi belajarnya secara signifikan. Sebaliknya, 4 subjek lainnya belum memenuhi aspek ini karena emosi negatif seperti cemas, takut gagal, dan kecewa cenderung memengaruhi perilaku akademik, seperti menghindar, overthinking, atau menarik diri. terlihat bahwa sebagian besar subjek belum menunjukkan resiliensi akademik yang optimal dalam menghadapi tekanan perkuliahan. Hal ini mengindikasikan adanya faktor internal yang memengaruhi kemampuan bertahan mahasiswa, salah satunya adalah *Mindfulness*. Secara konseptual, kemampuan menyadari dan mengelola emosi dalam *mindfulness* diduga berperan dalam membentuk resiliensi akademik, sehingga penting untuk mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut.

Table 2. Hasil Wawancara Variabel *Mindfulness*

Mindfulness	**Subjek 1**	**Subjek 2**	**Subjek 3**	**Subjek 4**	**Subjek 5**
Observing (Mengamati)	✓	-	✓	✓	-
Describing (Menjelaskan)	-	-	-	✓	-
Acting with awareness (Bertindak secara sadar)	-	-	-	✓	-

Mindfulness	**Subjek 1**	**Subjek 2**	**Subjek 3**	**Subjek 4**	**Subjek 5**
Non-judging of inner experience (Tidak menghakimi pengalaman yang terjadi)	-	-	-	✓	-
Nonreactivity to inner experience (Tidak breaksi terhadap pengalaman yang terjadi)	-	-	✓	✓	-

(Sumber: Diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat 3 dari 5 subjek yang memenuhi aspek *observing*, subjek ini mampu menyadari ketika dirinya sedang mengalami stres, cemas, atau tekanan akademik, serta dapat mengenali perubahan kondisi emosionalnya. Namun, terdapat 2 subjek yang belum memenuhi aspek ini secara optimal. Hal ini terlihat dari kesulitan mereka dalam menyadari dan mengidentifikasi kondisi emosional secara spesifik; respon yang muncul lebih berupa reaksi langsung terhadap tekanan tanpa kesadaran reflektif yang jelas. Lalu, aspek *describing* hanya 1 dari 5 subjek yang memenuhi, subjek tersebut mampu mengungkapkan perasaan dan kondisi psikologisnya secara jelas dan terstruktur. Sementara itu, 4 subjek lainnya belum memenuhi aspek ini secara optimal karena cenderung menjelaskan emosi secara umum, terbatas, atau bahkan kesulitan mendeskripsikan apa yang sebenarnya dirasakan saat menghadapi tekanan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur emosi pada sebagian besar subjek masih rendah

Pada aspek *Acting with Awareness* hanya 1 subjek yang menunjukkan kemampuan bertindak secara sadar dan terarah dalam menghadapi tuntutan akademik. Subjek mampu tetap fokus pada tugas dan mengatur strategi ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, 4 subjek lainnya belum memenuhi aspek ini karena menunjukkan kecenderungan terdistraksi, *overthinking*, atau melakukan penundaan tugas saat mengalami tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek masih bertindak secara reaktif, bukan secara sadar dan terkontrol. Kemudian pada aspek *non-Judging of Inner Experience* hanya

1 subjek yang memenuhi, ditandai dengan kemampuan menerima kekurangan diri tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. Sementara itu, 4 subjek lainnya tidak memenuhi aspek ini karena menunjukkan kecenderungan *self-blaming*, seperti merasa tidak cukup pintar, membandingkan diri dengan orang lain, atau menganggap kegagalan sebagai cerminan ketidakmampuan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa pola penilaian negatif terhadap diri masih dominan pada sebagian besar subjek.

Pada aspek *non-Reactivity to Inner Experience* hanya 1 subjek yang mampu mengelola emosi tanpa langsung bereaksi secara impulsif. Subjek menenangkan diri sebelum mengambil tindakan ketika mengalami tekanan. Sebaliknya, 4 subjek lainnya menunjukkan reaksi emosional yang langsung memengaruhi perilaku, seperti menangis, menghindari tugas, atau kehilangan fokus. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada sebagian besar subjek masih belum stabil. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa karena mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik akibat tuntutan perkuliahan, penyelesaian tugas, target pencapaian akademik, serta penyesuaian terhadap lingkungan pendidikan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, mempertahankan fokus belajar, serta bertahan ketika menghadapi hambatan akademik. Selain itu, mahasiswa yang menjadi subjek penelitian berasal dari latar belakang program studi dan pengalaman akademik yang beragam sehingga dinilai relevan untuk mengkaji hubungan *mindfulness* dan resiliensi akademik pada mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang berbeda mengenai hubungan *mindfulness* dan resiliensi akademik.

Salsabila dan Widyasari (2021) menemukan bahwa *mindfulness* tidak secara langsung memengaruhi resiliensi akademik, melainkan melalui mediator *self-compassion*. Penelitian Aldbyani (2023) juga menunjukkan bahwa hubungan *mindfulness* dan resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor lain seperti regulasi emosi dan dukungan sosial. Sementara itu, Wahyuni,

Munthe, dan Fadilla (2024) menemukan bahwa efektivitas mindfulness terhadap resiliensi akademik dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan tingkat stres individu. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan *mindfulness* dan resiliensi akademik masih belum konsisten dan perlu diteliti lebih lanjut, khususnya pada mahasiswa di Indonesia dengan karakteristik tekanan akademik yang beragam.

Selain *mindfulness*, resiliensi akademik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, regulasi emosi, dan *self-compassion*. Penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik mahasiswa (Afifah, Purna, & Sari, 2022), serta dukungan sosial juga berperan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Namun, dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada mindfulness sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik, karena *mindfulness* berkaitan langsung dengan kemampuan regulasi emosi dan fokus perhatian (Khaira dkk., 2023).

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa karena mahasiswa berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, tanggung jawab, serta tekanan dalam menentukan masa depan (Hulukati & Djibran, 2018). Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami stres akademik, sehingga penting untuk memiliki kemampuan resiliensi akademik yang baik. Oleh karena itu, mahasiswa dipandang sebagai subjek yang relevan untuk mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik.

Meskipun penelitian mengenai resiliensi akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian lebih menitik beratkan pada faktor-faktor seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, dan regulasi emosi (Sekarini, 2021). Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa di lingkungan Universitas Islam “45”

Bekasi. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan tersebut secara empiris.

Dengan demikian, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa dengan karakteristik yang spesifik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperkaya kajian mengenai faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *mindfulness* pada mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran *mindfulness* pada mahasiswa?
2. Untuk mengetahui gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa?
3. Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama di bidang psikologi pendidikan dan perkembangan.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pemahaman pembaca mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi akademik

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa, yaitu membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri dalam menghadapi tekanan akademik, mengelola emosi negatif secara lebih adaptif, serta mempertahankan ketekunan dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Selain itu, pemahaman mengenai *mindfulness* diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk merefleksikan kesulitan akademik secara lebih objektif dan mendorong perilaku pencarian bantuan yang adaptif, sehingga resiliensi akademik mahasiswa dapat berkembang secara optimal

b. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi universitas dalam merancang program pendampingan mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan *mindfulness* dan penguatan resiliensi akademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji *mindfulness* dan resiliensi akademik pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain, memperluas karakteristik subjek, atau menggunakan desain penelitian yang berbeda.