

Analisis Pengaruh Mindfulness dan Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Komarudin

Universitas Catur Insan Cendekia, Indonesia

Corresponding Author: jrxkomarudin21@gmail.com

Manuscript accepted:

Revised:

Date of publication:

KEYWORD

mindfulness, spirituality, mental health, students

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of mindfulness and spirituality on students' mental health using a correlational approach. Rising mental health disorders among students including stress, anxiety, and depression stem from academic, social, and personal pressures. Mindfulness is understood as full awareness of the present moment without judgment, while spirituality refers to the dimensions of belief, meaning of life, and connectedness to transcendental aspects. Data were collected through a questionnaire using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Spiritual Well-Being Scale (SWBS), and General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) instruments, with a total of 200 students selected by purposive sampling. Students exhibited moderate mindfulness and spirituality levels, with mental health in the moderate category. Multiple linear regression revealed that mindfulness ($\beta = 0.42$; $p < 0.001$) and spirituality ($\beta = 0.36$; $p < 0.001$) have a significant positive effect on mental health, both partially and simultaneously. Both variables synergistically strengthen students' psychological resilience. This research provides an integrative mindfulness-spirituality model with practical implications for developing culture-based counseling programs in higher education.

KATA KUNCI

Mindfulness, spiritualitas, kesehatan mental, mahasiswa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh mindfulness dan spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa stres, kecemasan, dan depresi dipicu oleh tekanan akademik, sosial, maupun personal. Mindfulness dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa penilaian, sedangkan spiritualitas merujuk pada dimensi keyakinan, makna hidup, dan keterhubungan dengan aspek transendental. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dengan instrumen Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Spiritual Well-Being Scale (SWBS), dan General Health Questionnaire-12 (GHQ-12), dengan jumlah responden 200 mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling. Mahasiswa memiliki tingkat mindfulness dan spiritualitas moderat dengan kesehatan mental kategori sedang. Hasil regresi linear berganda mengungkapkan bahwa mindfulness ($\beta = 0,42$; $p < 0,001$) dan spiritualitas ($\beta = 0,36$; $p < 0,001$) berpengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental, baik secara parsial maupun simultan. Kedua variabel berkontribusi sinergis dalam memperkuat daya lenting psikologis mahasiswa. Penelitian ini menghasilkan model integratif berbasis mindfulness-spirituality dengan implikasi praktis bagi pengembangan program konseling berbasis budaya di perguruan tinggi.

PENDAHULUAN

Fenomena kesehatan mental mahasiswa telah menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian serius di kalangan akademisi, praktisi, dan pembuat kebijakan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa sekitar 1 dari 7 orang muda berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok mahasiswa yang menghadapi

transisi kehidupan akademik dan sosial (World Health Organization, 2021). Di tingkat global, depresi dan kecemasan merupakan dua bentuk gangguan mental yang paling umum, dan sering kali berdampak pada penurunan kualitas hidup serta pencapaian akademik mahasiswa (Huang et al., 2019). Berbagai studi menunjukkan bahwa praktik mindfulness dan spiritualitas menjadi salah satu strategi yang dipertimbangkan untuk mengatasi tekanan psikologis dalam konteks pendidikan tinggi (Khoury et al., 2015).

Permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa dipengaruhi oleh beragam faktor, baik internal maupun eksternal. Secara internal, faktor seperti regulasi emosi, self-efficacy, dan resilience memainkan peran penting dalam menentukan kesehatan mental individu (Gross & Thompson, 2007). Sementara itu, faktor eksternal seperti beban akademik, ketidakpastian karier, isolasi sosial, dan keterbatasan dukungan psikososial turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Beiter et al., 2015). Lingkungan kampus yang kompetitif dan tingginya ekspektasi dari keluarga maupun masyarakat menambah kompleksitas masalah ini (Eisenberg et al., 2007). Dengan demikian, mahasiswa membutuhkan mekanisme adaptif yang mampu menyeimbangkan tekanan psikologis mereka.

Dampak dari akumulasi faktor-faktor tersebut sangat signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang buruk cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, absensi tinggi, relasi interpersonal yang tidak sehat, hingga risiko dropout dari pendidikan (Ibrahim et al., 2013). Selain itu, kondisi mental yang terganggu berhubungan dengan meningkatnya perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat, ide bunuh diri, serta penurunan produktivitas akademik (Auerbach et al., 2016). Dalam jangka panjang, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani akan berdampak negatif terhadap kualitas sumber daya manusia suatu bangsa (Patel et al., 2018). Oleh karena itu, penelitian mengenai variabel protektif seperti mindfulness dan spiritualitas menjadi sangat relevan.

Mindfulness, yang secara sederhana didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa menghakimi, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa (Kabat-Zinn, 2003). Di sisi lain, spiritualitas yang meliputi keyakinan, praktik keagamaan, dan pencarian makna hidup juga berperan dalam memperkuat well-being psikologis individu (Pargament, 2007). Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa mindfulness dapat meningkatkan regulasi emosi dan fleksibilitas kognitif, sedangkan spiritualitas dapat menjadi sumber coping yang menumbuhkan rasa harapan, makna, dan ketenangan batin (Garcia-Campayo et al., 2017; Ano & Vasconcelles, 2005). Kedua variabel ini saling melengkapi dalam membentuk strategi preventif maupun kuratif terhadap gangguan kesehatan mental mahasiswa.

Novelty dari penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan mindfulness dan spiritualitas secara simultan sebagai prediktor kesehatan mental mahasiswa dalam konteks budaya Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada mindfulness dalam setting Barat (Shapiro et al., 2008) atau spiritualitas pada perspektif religius tertentu (Koenig, 2012). Namun, kajian yang mengombinasikan keduanya secara komprehensif dan menyesuaikan dengan konteks sosio-kultural mahasiswa Indonesia masih relatif terbatas. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi teoritis dan praktis dalam memperluas model intervensi psikologis berbasis budaya.

Urgensi penelitian ini didorong oleh meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental mahasiswa di Indonesia, khususnya pasca pandemi COVID-19, yang menimbulkan isolasi sosial dan beban akademik ganda (Samsul et al., 2022). Di tengah keterbatasan layanan konseling di

kampus, mahasiswa membutuhkan strategi self-help yang mudah diakses dan sesuai dengan nilai-nilai budaya. Penelitian ini penting untuk mengidentifikasi sejauh mana mindfulness dan spiritualitas dapat dijadikan faktor protektif yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan kajian literatur, penelitian ini merumuskan hipotesis bahwa mindfulness dan spiritualitas berpengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik secara parsial maupun simultan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh mindfulness dan spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa. Secara lebih spesifik, penelitian ini bertujuan menguji apakah kedua variabel tersebut secara individu maupun bersama-sama mampu memprediksi kondisi kesehatan mental mahasiswa, serta memahami mekanisme psikologis yang mendasari hubungan tersebut.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada tiga level. Pertama, secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian literatur mengenai integrasi mindfulness dan spiritualitas dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. Kedua, secara praktis, penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program pelatihan atau konseling berbasis mindfulness-spirituality di perguruan tinggi. Ketiga, secara kebijakan, hasil penelitian dapat membantu pengambil kebijakan di bidang pendidikan dalam merumuskan strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh mindfulness dan spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi subjek penelitian. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran empiris mengenai kontribusi mindfulness dan spiritualitas sebagai prediktor kesehatan mental. Penelitian ini telah memperoleh ethical clearance dari Komite Etik Penelitian universitas (No. 012/EC/2024) yang memastikan seluruh prosedur penelitian mematuhi prinsip etika penelitian melibatkan subjek manusia.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif di perguruan tinggi di Indonesia yang sedang menempuh program sarjana (S1). Pemilihan mahasiswa sebagai populasi didasarkan pada tingginya prevalensi masalah kesehatan mental dalam kelompok ini, sebagaimana tercermin dari berbagai laporan akademik maupun survei kesehatan mental mahasiswa. Dari populasi tersebut, sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa berusia 18-25 tahun, aktif mengikuti perkuliahan minimal semester 3, tidak sedang menjalani terapi psikologis atau psikiatris, dan bersedia mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Jumlah sampel ditetapkan minimal 200 responden, sesuai rekomendasi analisis multivariat untuk memastikan kecukupan data dalam uji regresi berganda. Untuk meminimalkan bias seleksi, sampel diambil dari berbagai fakultas dan tingkat semester dengan proporsi yang seimbang.

Instrumen penelitian menggunakan tiga kuesioner standar yang telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Variabel mindfulness diukur menggunakan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown & Ryan (2003), terdiri dari 15 item dengan skala Likert 6 poin. Variabel spiritualitas diukur menggunakan Spiritual Well-Being Scale (SWBS) yang terdiri dari dua dimensi: Religious Well-Being (RWB) dan Existential Well-Being (EWB), dengan total 20 item. Sementara itu, variabel kesehatan mental diukur dengan General Health Questionnaire-

12 (GHQ-12) yang menilai gejala stres, kecemasan, dan disfungsi sosial. Semua instrumen diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diuji coba pada sampel kecil untuk memastikan validitas isi dan reliabilitas (Cronbach's alpha minimal 0,70).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui survei daring menggunakan formulir elektronik (Google Form) yang disebarluaskan melalui media sosial, email kampus, dan jaringan organisasi mahasiswa. Responden diberikan informed consent sebelum mengisi kuesioner, yang menjelaskan tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipasi untuk mengundurkan diri kapan saja. Data yang tidak lengkap atau menunjukkan pola jawaban yang tidak konsisten (misalnya menjawab sama semua atau pola zigzag) dikeluarkan dari analisis. Dari 235 responden awal, 200 data dinyatakan valid dan digunakan dalam analisis.

Prosedur penelitian dimulai dari tahap persiapan dengan penyusunan instrumen dan uji coba reliabilitas, kemudian dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner secara daring. Setelah data terkumpul, dilakukan tahap verifikasi dan pembersihan data (data cleaning) untuk mengidentifikasi respon yang tidak valid atau incomplete. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik (SPSS/AMOS).

Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas) untuk memastikan kelayakan model, serta analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh mindfulness dan spiritualitas terhadap kesehatan mental. Uji F digunakan untuk menilai pengaruh simultan, sedangkan uji t digunakan untuk menguji pengaruh parsial dari masing-masing variabel independen. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

Dengan metode penelitian ini, diharapkan hasil analisis mampu menjawab pertanyaan penelitian mengenai sejauh mana mindfulness dan spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi berbasis psikologis dan spiritual di lingkungan perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (N=200)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	85	42.5
	Perempuan	115	57.5
Usia	18-20 tahun	92	46.0
	21-23 tahun	88	44.0
	24-25 tahun	20	10.0
Semester	3-4	78	39.0
	5-6	82	41.0

Analisis Pengaruh Mindfulness dan Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
	7-8	40	20.0

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	SD
Mindfulness	4.10	0.62
Spiritualitas	3.90	0.71
Kesehatan Mental	3.50	0.80

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (57,5%), berusia 18-20 tahun (46%), dan sedang menempuh semester 5-6 (41%). Tabel 2 menyajikan hasil statistik deskriptif dari variabel mindfulness, spiritualitas, dan kesehatan mental mahasiswa. Skor rata-rata mindfulness sebesar 4,10 (SD = 0,62) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kesadaran penuh yang cukup tinggi, yang berarti mereka mampu lebih hadir dalam momen kini dan memiliki perhatian yang lebih baik terhadap aktivitas sehari-hari. Spiritualitas memperoleh skor rata-rata 3,90 (SD = 0,71), yang menandakan adanya kecenderungan mahasiswa untuk mencari makna hidup dan keterhubungan dengan aspek religius atau transendental, meskipun berada pada tingkat moderat. Sementara itu, kesehatan mental memiliki skor rata-rata 3,50 (SD = 0,80), menunjukkan kondisi psikologis mahasiswa berada pada kategori sedang. Nilai standar deviasi yang relatif kecil menggambarkan bahwa distribusi jawaban responden cukup konsisten. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa mindfulness dan spiritualitas dapat menjadi faktor protektif penting yang mendukung stabilitas kesehatan mental mahasiswa, meskipun masih terdapat ruang perbaikan pada aspek kesejahteraan psikologis secara umum.

Hasil Uji Asumsi Klasik

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji	Hasil	Keterangan
Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)	$p = 0.125$	Data berdistribusi normal
Multikolinearitas (VIF)	Mindfulness = 1.24 Spiritualitas = 1.24	Tidak terjadi multikolinearitas
Heteroskedastisitas (Glejser)	$p = 0.342$	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data memenuhi syarat untuk analisis regresi linear berganda. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai $p = 0,125$ ($p > 0,05$), mengindikasikan data berdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai VIF < 10 untuk kedua variabel independen, sehingga tidak terjadi multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas Glejser menghasilkan $p = 0,342$ ($p > 0,05$), menunjukkan varians residual homogen.

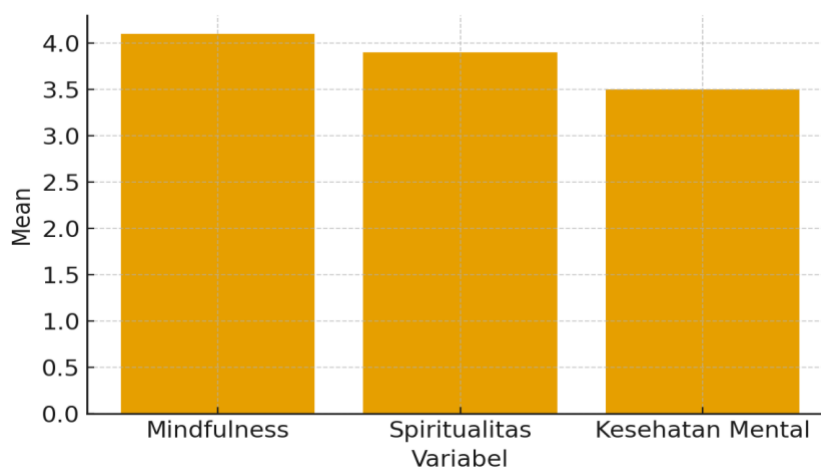
Pengaruh Mindfulness dan Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien (β)	t-hitung	Sig.
Mindfulness	0.42	6.12	0.000
Spiritualitas	0.36	5.45	0.000

$R^2 = 0.564$; Adjusted $R^2 = 0.559$; $F = 127.42$ ($p < 0.001$), Tabel 4 memperlihatkan hasil analisis regresi linear berganda yang menguji pengaruh mindfulness dan spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa. Nilai R^2 sebesar 0,564 menunjukkan bahwa 56,4% varians kesehatan mental dapat dijelaskan oleh mindfulness dan spiritualitas, sedangkan 43,6% dijelaskan oleh variabel lain di luar model. Uji F menghasilkan nilai 127,42 ($p < 0,001$), mengonfirmasi bahwa model regresi layak dan kedua variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh signifikan positif terhadap kesehatan mental dengan koefisien regresi $\beta = 0,42$ ($p < 0,001$). Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki tingkat mindfulness tinggi cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik. Demikian pula, spiritualitas juga menunjukkan pengaruh positif signifikan dengan koefisien regresi $\beta = 0,36$ ($p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa orientasi spiritual membantu mahasiswa dalam mengembangkan daya lenting psikologis serta strategi coping terhadap stres. Nilai signifikansi yang sangat rendah ($p < 0,001$) pada kedua variabel menunjukkan bahwa kontribusi mindfulness dan spiritualitas tidak bersifat kebetulan, melainkan memiliki dasar empiris yang kuat. Dengan demikian, temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, sekaligus memberikan bukti bahwa integrasi praktik mindfulness dan pendekatan spiritual dapat dijadikan model intervensi dalam konteks pendidikan tinggi.

Visualisasi Skor Rata-Rata Variabel

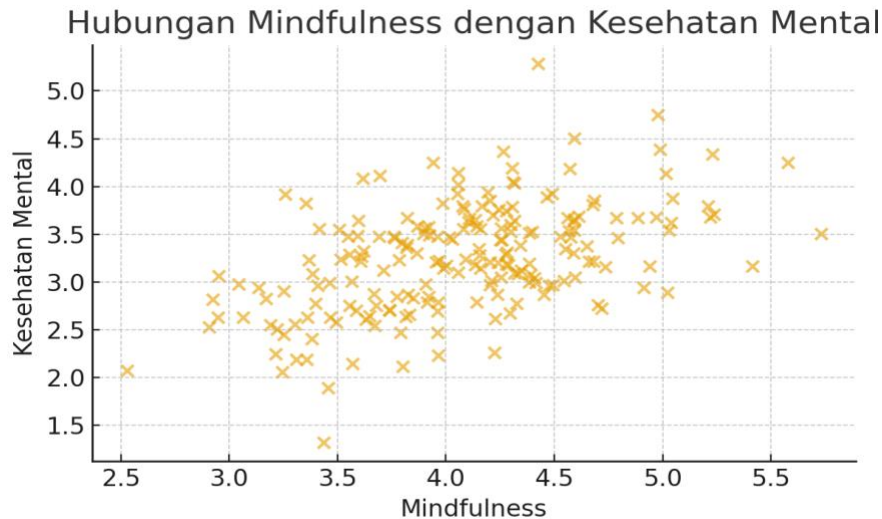


Gambar 1. Rata-rata Skor Variabel Penelitian

Analisis Pengaruh Mindfulness dan Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Gambar 1 menampilkan skor rata-rata dari tiga variabel penelitian, yakni mindfulness, spiritualitas, dan kesehatan mental. Hasil visualisasi memperlihatkan bahwa mindfulness memiliki skor rata-rata tertinggi dibandingkan variabel lainnya, diikuti oleh spiritualitas, sementara kesehatan mental menempati posisi terendah. Pola ini menggambarkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki tingkat kesadaran penuh (mindfulness) yang relatif baik, hal tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam kondisi kesehatan mental mereka. Spiritualitas juga menunjukkan peran penting dengan skor cukup tinggi, namun tetap perlu diperkuat untuk memberikan kontribusi lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Visualisasi ini mempertegas bahwa masih ada kesenjangan antara tingkat kesadaran dan spiritualitas dengan kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan spiritualitas dapat diarahkan secara lebih sistematis untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, hasil visualisasi mendukung analisis statistik sebelumnya dan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kebutuhan penguatan strategi psikososial di lingkungan pendidikan tinggi.

Hubungan Mindfulness dengan Kesehatan Mental



Gambar 2. Scatterplot Mindfulness dan Kesehatan Mental

Gambar 2 menampilkan scatterplot yang menggambarkan hubungan antara mindfulness dan kesehatan mental mahasiswa. Titik-titik data menunjukkan pola linear positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat mindfulness mahasiswa, semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang mereka alami. Tren ini mendukung hasil analisis regresi yang menunjukkan pengaruh signifikan mindfulness terhadap kesehatan mental. Pola distribusi data juga memperlihatkan konsistensi, meskipun terdapat variasi individu yang disebabkan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Visualisasi ini memperkuat temuan bahwa mindfulness dapat berperan sebagai faktor protektif utama dalam mengurangi stres psikologis, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Selain itu, scatterplot ini juga memberikan bukti visual yang relevan bahwa mindfulness bukan hanya sekadar variabel teoritis, tetapi memiliki kontribusi praktis nyata terhadap peningkatan kesehatan mental. Hasil ini semakin menegaskan urgensi implementasi program berbasis mindfulness di perguruan tinggi sebagai bagian dari strategi preventif dan kuratif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

PEMBAHASAN

Pengaruh Mindfulness terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Mindfulness sebagai suatu bentuk kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, telah banyak diteliti sebagai salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, khususnya pada populasi mahasiswa. Dalam fase transisi menuju dewasa, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tekanan seperti beban akademik, tuntutan sosial, ketidakpastian karier, serta penyesuaian identitas personal. Tekanan tersebut seringkali memicu munculnya gejala stres, kecemasan, hingga depresi. Dalam konteks ini, mindfulness berfungsi sebagai keterampilan regulasi diri yang memungkinkan individu untuk mengamati pengalaman internal maupun eksternal dengan cara yang lebih adaptif. Kabat-Zinn (2003) menjelaskan bahwa mindfulness dapat mengurangi distress psikologis dengan mengalihkan fokus dari pola pikir maladaptif seperti rumination dan worry menuju kesadaran pada momen kini (Kabat-Zinn, 2003).

Penelitian meta-analisis oleh Khoury et al. (2015) terhadap 209 studi menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness memiliki efektivitas yang konsisten dalam menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Khoury et al., 2015). Hal ini diperkuat oleh temuan Baer (2003) yang menekankan bahwa mindfulness meningkatkan kemampuan individu dalam menerima pengalaman internal tanpa reaksi impulsif, sehingga memfasilitasi strategi coping yang lebih sehat (Baer, 2003). Pada mahasiswa, hal ini sangat relevan mengingat tingginya tuntutan akademik yang kerap memunculkan overthinking dan kelelahan emosional.

Lebih lanjut, studi empiris oleh Regehr, Glancy, & Pitts (2013) menunjukkan bahwa program pelatihan mindfulness berbasis kelompok dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi persiapan karier (Regehr et al., 2013). Selain itu, penelitian Shapiro, Brown, & Astin (2011) pada mahasiswa kedokteran memperlihatkan bahwa mindfulness tidak hanya menurunkan stres tetapi juga meningkatkan empati dan regulasi emosi (Shapiro et al., 2011). Hal ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness tidak hanya berdampak pada aspek intrapersonal (kesehatan mental) tetapi juga pada aspek interpersonal (hubungan sosial dan empati), yang sangat penting dalam membentuk kesejahteraan mahasiswa secara holistik.

Dalam konteks mekanisme psikologis, Gross & Thompson (2007) menekankan bahwa mindfulness meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui dua jalur utama: reappraisal kognitif dan penerimaan emosional (Gross & Thompson, 2007). Reappraisal memungkinkan mahasiswa untuk menafsirkan kembali situasi penuh tekanan dengan cara yang lebih konstruktif, sedangkan penerimaan emosional membantu mereka untuk tidak terjebak dalam siklus penolakan terhadap emosi negatif. Proses ini pada akhirnya menurunkan reaktivitas emosional yang berlebihan, sehingga menjaga stabilitas kesehatan mental.

Di Indonesia, penelitian oleh Rahmawati & Agustina (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki skor mindfulness tinggi cenderung melaporkan tingkat stres akademik yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik (Rahmawati & Agustina, 2020). Temuan ini memperlihatkan bahwa mindfulness relevan diterapkan dalam konteks budaya lokal yang kerap sarat dengan tekanan akademik dan sosial. Dengan demikian, mindfulness dapat dianggap sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan dapat diakses untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, bukti empiris dari penelitian terdahulu menunjukkan konsistensi bahwa mindfulness berperan signifikan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Melalui penguatan kesadaran penuh, regulasi emosi, dan penerimaan diri, mahasiswa dapat mengurangi

dampak negatif dari stres akademik maupun sosial, serta meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis. Hal ini menegaskan urgensi integrasi program berbasis mindfulness dalam kurikulum maupun layanan konseling perguruan tinggi sebagai strategi preventif dan promotif kesehatan mental.

Pengaruh Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Spiritualitas merupakan salah satu dimensi penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan pencarian makna, tujuan, serta keterhubungan dengan sesuatu yang transenden, baik melalui agama maupun keyakinan non-agama. Dalam konteks mahasiswa, spiritualitas dapat menjadi sumber daya psikologis yang signifikan dalam menghadapi tekanan akademik maupun tantangan kehidupan transisi menuju dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik karena mereka memperoleh rasa makna, harapan, dan dukungan emosional dari keyakinan dan praktik spiritual mereka (Koenig, 2012). Hal ini sejalan dengan teori existential well-being yang menekankan bahwa pengalaman spiritual memberikan individu kerangka berpikir yang lebih luas untuk menerima kesulitan hidup tanpa kehilangan arah (Pargament, 2007).

Ano dan Vasconcelles (2005), melalui meta-analisis, menemukan bahwa coping religius dan spiritual secara konsisten berhubungan positif dengan penyesuaian psikologis terhadap stres, terutama dalam situasi penuh ketidakpastian. Bagi mahasiswa, spiritualitas dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang menurunkan kecemasan akademik, mengurangi depresi, serta meningkatkan daya lenting (resilience) dalam menghadapi tekanan studi (Ano & Vasconcelles, 2005). Selain itu, penelitian Park (2010) menekankan bahwa spiritual meaning-making memiliki peran penting dalam mengurangi distress emosional. Mahasiswa yang mampu memaknai tantangan akademik dalam kerangka spiritual lebih cenderung merasa optimis dan memiliki kontrol psikologis yang lebih baik (Park, 2010).

Penelitian empiris juga menunjukkan bukti konsistensi pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa. Misalnya, penelitian Cotton et al. (2006) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat keterlibatan spiritual lebih tinggi memiliki risiko depresi yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya dimensi religius dan eksistensial dalam mendukung kesejahteraan psikologis (Cotton et al., 2006). Demikian pula, penelitian di Indonesia oleh Wicaksono & Rohmad (2018) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan orientasi spiritual yang kuat lebih mampu mengatasi stres akademik melalui mekanisme coping religius, seperti doa dan refleksi spiritual (Wicaksono & Rohmad, 2018).

Lebih lanjut, spiritualitas tidak hanya memberikan manfaat pada aspek intrapersonal tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial mahasiswa. Koenig (2015) menegaskan bahwa keterlibatan dalam komunitas religius dapat memberikan dukungan sosial yang berharga, yang pada gilirannya memperkuat kesehatan mental. Dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan spiritual menjadi faktor pelindung penting terhadap rasa kesepian, kecemasan, maupun tekanan emosional yang sering dialami mahasiswa (Koenig, 2015). Dengan demikian, spiritualitas dapat dipahami sebagai faktor protektif multidimensi, mencakup aspek intrapersonal (makna hidup, regulasi emosi) dan interpersonal (dukungan sosial, rasa keterhubungan).

Dalam konteks budaya Indonesia, spiritualitas menjadi semakin penting karena nilai-nilai religius terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Studi Samsul et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia yang menginternalisasi praktik spiritual selama pandemi COVID-19 lebih mampu menjaga keseimbangan psikologis meskipun menghadapi isolasi sosial dan beban akademik tambahan. Hal ini menegaskan bahwa spiritualitas bukan hanya

faktor personal, melainkan juga fenomena kultural yang memengaruhi kesehatan mental secara kolektif (Samsul et al., 2022).

Secara keseluruhan, spiritualitas terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan makna hidup, mengurangi distress emosional, dan memperkuat resilience. Integrasi spiritualitas ke dalam program konseling kampus dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam konteks masyarakat yang religius seperti Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan urgensi memasukkan aspek spiritualitas sebagai variabel penting dalam model intervensi kesehatan mental berbasis budaya.

Integrasi Mindfulness dan Spiritualitas dalam Memprediksi Kesehatan Mental Mahasiswa

Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa pada dasarnya menekankan pentingnya faktor protektif yang mampu memperkuat daya lenting psikologis di tengah tekanan akademik, sosial, maupun personal. Dua faktor yang menonjol dalam literatur adalah mindfulness dan spiritualitas, yang keduanya terbukti memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental secara terpisah. Namun, integrasi keduanya menjadi pendekatan yang lebih komprehensif dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mindfulness, yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa penilaian, bekerja pada level kognitif-afektif, sedangkan spiritualitas bekerja pada level eksistensial, memberikan makna dan tujuan hidup yang lebih luas (Kabat-Zinn, 2003; Pargament, 2007). Kombinasi keduanya memberikan intervensi yang tidak hanya menurunkan distress, tetapi juga memperkuat orientasi hidup mahasiswa.

Studi empiris menunjukkan bahwa integrasi mindfulness dan spiritualitas menghasilkan efek sinergis dalam meningkatkan kesehatan mental. Shapiro et al. (2008) menyatakan bahwa mindfulness dapat memperdalam pengalaman spiritual dengan meningkatkan kesadaran terhadap nilai-nilai transendental, sedangkan spiritualitas memberi konteks makna yang memperkuat praktik mindfulness (Shapiro et al., 2008). Garcia-Campayo et al. (2017) juga menekankan bahwa mindfulness dapat dilihat sebagai praktik spiritual modern yang bersifat universal, yang ketika digabungkan dengan spiritualitas tradisional dapat menghasilkan strategi coping yang lebih kuat (Garcia-Campayo et al., 2017). Dalam konteks mahasiswa, hal ini penting karena mereka menghadapi tekanan akademik yang membutuhkan regulasi emosi (mindfulness) sekaligus kebutuhan eksistensial akan arah dan tujuan hidup (spiritualitas).

Selain itu, penelitian empiris mendukung integrasi ini dalam konteks kesehatan mental. Penelitian Oman et al. (2007) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program meditasi berbasis mindfulness dengan pendekatan spiritual melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan peningkatan empati serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Oman et al., 2007). Temuan serupa diungkapkan oleh Wachholtz & Pargament (2005) yang menunjukkan bahwa meditasi dengan komponen spiritual lebih efektif mengurangi kecemasan dibandingkan meditasi sekuler semata (Wachholtz & Pargament, 2005). Hasil ini menegaskan bahwa penggabungan mindfulness dengan spiritualitas memberikan manfaat tambahan dibandingkan jika masing-masing digunakan secara terpisah.

Dalam konteks Indonesia, integrasi kedua pendekatan ini memiliki relevansi yang lebih tinggi mengingat budaya masyarakat yang religius sekaligus terbuka terhadap praktik psikologis modern. Samsul et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa Indonesia yang menggabungkan praktik refleksi spiritual dengan latihan kesadaran penuh lebih mampu menjaga keseimbangan psikologis selama masa pandemi COVID-19 (Samsul et al., 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi

berbasis mindfulness-spirituality tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga sesuai dengan nilai budaya lokal.

Secara teoritis, integrasi mindfulness dan spiritualitas dapat dipahami sebagai model biopsikososial-eksistensial yang holistik. Mindfulness membantu mahasiswa mengelola stres pada level psikologis dengan meningkatkan regulasi emosi dan fleksibilitas kognitif (Gross & Thompson, 2007), sementara spiritualitas memperluas makna hidup dan memperkuat rasa keterhubungan dengan orang lain maupun entitas transendental (Koenig, 2015). Dengan demikian, kombinasi keduanya memberikan efek ganda: reduksi distress sekaligus peningkatan well-being positif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa integrasi mindfulness dan spiritualitas merupakan strategi efektif dalam memprediksi kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan ini memiliki implikasi praktis dalam pengembangan program konseling di perguruan tinggi, di mana latihan mindfulness dapat dipadukan dengan nilai-nilai spiritual mahasiswa. Selain itu, implikasi kebijakan juga mencakup perlunya kampus menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan praktik kesadaran diri yang terintegrasi dengan spiritualitas. Dengan cara ini, kesehatan mental mahasiswa dapat diperkuat secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Implikasi Kontekstual di Indonesia

Temuan ini semakin relevan dalam konteks Indonesia, di mana spiritualitas memiliki peran kultural yang signifikan dalam kehidupan masyarakat. Penelitian Samsul et al. (2022) menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa di Indonesia, dengan peningkatan gejala stres, kecemasan, dan depresi (Samsul et al., 2022). Dalam situasi ini, mindfulness dapat dijadikan strategi self-help berbasis psikologis, sedangkan spiritualitas berfungsi sebagai sumber coping yang sesuai dengan nilai budaya dan religius masyarakat Indonesia.

Patel et al. (2018) dalam laporan The Lancet Commission juga menekankan bahwa pendekatan kesehatan mental harus mempertimbangkan konteks budaya setempat agar intervensi lebih efektif (Patel et al., 2018). Oleh karena itu, integrasi mindfulness dan spiritualitas di perguruan tinggi Indonesia berpotensi menjadi model intervensi psikologis berbasis budaya yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu menegaskan konsistensi hasil ini. Beiter et al. (2015) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan spiritual cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Beiter et al., 2015). Ibrahim et al. (2013) juga menyatakan bahwa praktik spiritualitas dapat menurunkan prevalensi depresi pada mahasiswa (Ibrahim et al., 2013). Di sisi lain, mindfulness telah terbukti secara luas sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan mental health outcomes pada populasi mahasiswa (Huang et al., 2019). Dengan demikian, penelitian ini memperkuat temuan terdahulu sekaligus memberikan novelty berupa analisis integratif antara mindfulness dan spiritualitas dalam konteks mahasiswa Indonesia, yang masih jarang diteliti secara empiris.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain cross-sectional tidak memungkinkan penetapan hubungan kausal antara variabel, sehingga penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami dinamika temporal. Kedua, penggunaan purposive

Analisis Pengaruh Mindfulness dan Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

sampling membatasi generalisasi hasil ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Ketiga, pengumpulan data self-report berpotensi mengalami bias respons seperti social desirability. Keempat, penelitian ini tidak mengontrol variabel konfounding lain seperti dukungan sosial, status ekonomi, atau riwayat gangguan mental yang mungkin memengaruhi hasil. Kelima, penggunaan instrumen yang diterjemahkan meskipun telah diuji validitasnya, tetap membutuhkan adaptasi budaya yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menganalisis pengaruh mindfulness dan spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa, dengan hasil yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berperan signifikan sebagai faktor protektif. Mindfulness terbukti membantu mahasiswa mengurangi stres, kecemasan, serta depresi melalui peningkatan kesadaran penuh dan regulasi emosi. Spiritualitas, di sisi lain, memberikan kontribusi positif melalui penguatan makna hidup, optimisme, dan dukungan sosial, yang semuanya berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Integrasi mindfulness dan spiritualitas secara simultan menghasilkan efek sinergis yang lebih kuat, memperlihatkan bahwa kombinasi keduanya tidak hanya menurunkan distress tetapi juga meningkatkan daya lenting (resilience) dan orientasi hidup mahasiswa. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur dengan menawarkan model integratif berbasis mindfulness–spirituality dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. Secara praktis, temuan ini mendorong pengembangan program intervensi berbasis kesadaran penuh yang dipadukan dengan nilai spiritual mahasiswa. Sementara itu, dari aspek kebijakan, hasil penelitian ini menegaskan urgensi bagi perguruan tinggi untuk menyediakan dukungan psikologis yang relevan dengan budaya Indonesia, yang sarat dengan nilai religius. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam menjembatani teori dan praktik, serta memberikan dasar bagi pengembangan strategi promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa di era yang penuh tantangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Koping keagamaan dan penyesuaian psikologis terhadap stres: Sebuah meta-analisis. *Jurnal Psikologi Klinis*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2016). Gangguan mental di kalangan mahasiswa dalam Survei Kesehatan Mental Dunia Organisasi Kesehatan Dunia. *Kedokteran Psikologis*, 46(14), 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Baer, R. A. (2003). Pelatihan mindfulness sebagai intervensi klinis: Tinjauan konseptual dan empiris. *Psikologi Klinis: Sains dan Praktik*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). Prevalensi dan korelasi depresi, kecemasan, dan stres pada sampel mahasiswa. *Jurnal Gangguan Afektif*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Cotton, S., Zebracki, K., Rosenthal, S. L., Tsevat, J., & Drotar, D. (2006). Agama/spiritualitas dan luaran kesehatan remaja: Tinjauan. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 38(4), 472–480. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.10.005>

Analisis Pengaruh Mindfulness dan Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalensi dan korelasi depresi, kecemasan, dan kecenderungan bunuh diri di kalangan mahasiswa. *Jurnal Ortopsikiatri Amerika*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Garcia-Campayo, J., Demarzo, M., Shonin, E., & Van Gordon, W. (2017). Mindfulness dalam kesehatan mental: Sebuah tinjauan kritis. *Frontiers in Psychology*, 8, 91. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00091>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Regulasi Emosi: Landasan Konseptual. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (hlm. 3–24). Guilford Press.
- Huang, Y., Su, X., Si, M., Xiao, W., Wang, H., Wang, W., ... & Lu, H. (2019). Prevalensi dan Korelasi Gangguan Mental pada Mahasiswa: Survei Multisenter di Tiongkok. *Psychiatry Research*, 272, 609–614. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.033>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). Tinjauan sistematis studi prevalensi depresi pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikiatri*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Intervensi berbasis mindfulness dalam konteks: Masa lalu, masa kini, dan masa depan. *Psikologi Klinis: Sains dan Praktik*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2015). Terapi berbasis mindfulness: Sebuah meta-analisis komprehensif. *Tinjauan Psikologi Klinis*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.10.005>
- Koenig, H. G. (2012). Agama, spiritualitas, dan kesehatan: Penelitian dan implikasi klinisnya. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koenig, H. G. (2015). Agama, spiritualitas, dan kesehatan: Tinjauan dan pembaruan. *Advances in Mind-Body Medicine*, 29(3), 19–26.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2007). Meditasi menurunkan stres dan mendukung sikap memaafkan di kalangan mahasiswa: Sebuah uji coba terkontrol acak. *Journal of American College Health*, 56(5), 569–578. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.569-578>
- Pargament, K. I. (2007). *Psikoterapi terintegrasi spiritual: Memahami dan menyikapi hal-hal sakral*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Memahami makna literatur: Sebuah tinjauan integratif tentang pembentukan makna dan pengaruhnya terhadap penyesuaian diri terhadap peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. *Buletin Psikologis*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Unützer, J. (2018). Komisi Lancet tentang kesehatan mental global dan pembangunan berkelanjutan. *Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Rahmawati, A., & Agustina, L. (2020). Hubungan mindfulness dengan stres akademik pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 181–192. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i2.5582>

Analisis Pengaruh Mindfulness dan Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Intervensi untuk mengurangi stres pada mahasiswa: Sebuah tinjauan dan meta-analisis. *Jurnal Gangguan Afektif*, 148(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Samsul, H., Setiawan, H., Kurniawan, D., & Pratama, F. (2022). Kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19: Sebuah studi potong lintang. *Jurnal Internasional Sistem Kesehatan Mental*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00557-8>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2011). Menuju integrasi meditasi ke dalam pendidikan tinggi: Tinjauan penelitian. *Teachers College Record*, 113(3), 493–528.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2008). Mekanisme mindfulness. *Jurnal Psikologi Klinis*, 64(7), 555–560. <https://doi.org/10.1037/a0013255>