

## Mindfulness sebagai mediator hubungan resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa kurang beruntung = Mindfulness as mediator in relation of resilience to psychological distress among disadvantaged college student / Fathanah

Fathanah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476261&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Menjadi mahasiswa merupakan kesempatan sekaligus tantangan bagi seseorang. Tantangan yang dialami cenderung lebih kompleks pada kelompok mahasiswa kurang beruntung, yaitu mahasiswa berlatar belakang ekonomi rendah. Berbagai tantangan yang dialami mahasiswa kurang beruntung di satu sisi berpotensi menyebabkan distres psikologis, sedangkan di sisi lain berpeluang meningkatkan resiliensi. Penelitian terdahulu menunjukkan inkonsistensi hubungan resiliensi dan distres psikologis yang mengindikasikan ada variabel lain yang dapat membantu menjelaskan korelasi antara resiliensi dan distres psikologis. Mindfulness memiliki korelasi positif dengan resiliensi dan korelasi negatif dengan distres psikologis, serta cenderung berkembang pada kelompok yang banyak terekspos tantangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah mindfulness berperan sebagai mediator hubungan resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa kurang beruntung. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner distres psikologis HSCL-25, resiliensi CD-RISC 10, dan mindfulness FFMQ melalui google form. Data diperoleh dari 216 sampel mahasiswa Bidikmisi Perguruan Tinggi "X", dimana Bidikmisi merupakan bantuan biaya pendidikan bagi mahasiswa berlatar belakang keluarga ekonomi rendah yang prestasi akademisnya baik. Analisis regresi berganda dengan SPSS menunjukkan mindfulness berperan sebagai mediator hubungan resiliensi terhadap distres psikologis  $r = -0,479$ ;  $p < 0,01$ . Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk mengembangkan intervensi berbasis mindfulness untuk menunjang resiliensi dan menurunkan distres psikologis pada mahasiswa kurang beruntung.

<hr />

#### **ABSTRACT**

Abstract The challenges experienced in college life tend to be more complex among disadvantaged student, ie students with a low economic background. The challenges have the potential to cause psychological distress also increase resilience. Previous research has shown inconsistencies in resilience relationships and psychological distress which indicate there are other variables that may help explain the correlation between those variables. Mindfulness has a positive correlation with resilience and negative correlation with psychological distress and tends to develop in a group that is exposed to many life challenges. This study aims to see whether mindfulness acts as a mediator of resilience relationship to psychological distress in disadvantaged students. The research data were collected by distributing psychological distress questionnaires HSCL 25, resilience CD RISC 10, and mindfulness FFMQ through google form. Data obtained from 216 samples of University "X" Bidikmisi student, which Bidikmisi is an education tuition assistance for students with a low economic background of families with good academic achievement. Multiple regression analysis with SPSS showed mindfulness acting as a mediator of resilience relationship to psychological distress 0,479 p