

Profil Mindfulness Mahasiswa Berdasarkan Five-Facet Mindfulness Questionnaire

Intan Wahdia, Kiki Cahaya Setiawan, Fakhira Zaharani, Yesri Lian, Mudhiah Halifi⁵,
M. Raihan Bakri, Tatiana Delfina Calista

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁷

Corresponding email: Intanwahdia01@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Received: 03-01-2026

Revised: 12-01-2026

Accepted: 13-01-2026

Keywords

Mindfulness

FFMQ

Mathematics Education

Students

Kata Kunci

Mindfulness

FFMQ

Mahasiswa Pendidikan

Matematika

ABSTRACT

This study aims to describe the mindfulness profile of Mathematics Education students at UIN Raden Fatah Palembang based on the five dimensions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). A descriptive quantitative approach was used, with participants selected through purposive sampling. Data were collected using the adapted FFMQ scale and analyzed through descriptive statistics. The results show that students' mindfulness is generally moderate, with higher scores in describing and non-judging, and lower scores in acting with awareness and non-reactivity. These findings indicate that students possess adequate mindfulness, although certain aspects still require strengthening, particularly sustained attention and emotional regulation. The study provides a foundation for developing mindfulness-based support programs to help students manage academic demands.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil mindfulness mahasiswa Pendidikan Matematika UIN Raden Fatah Palembang berdasarkan lima dimensi Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan partisipan yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala FFMQ adaptasi dan dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat mindfulness mahasiswa berada pada kategori cukup baik, dengan dimensi describing dan non-judging lebih menonjol dibandingkan acting with awareness dan non-reactivity. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mindfulness mahasiswa sudah berkembang, namun beberapa aspek masih memerlukan penguatan, terutama kesadaran penuh dan regulasi respons internal. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program pendukung untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Pendahuluan

Mahasiswa program studi Matematika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi karena karakteristik bidang ilmu yang bersifat abstrak, menuntut ketelitian logis, serta membutuhkan kemampuan pemecahan masalah tingkat lanjut. Proses pembelajaran dalam matematika mengharuskan mahasiswa untuk berhadapan dengan konsep-konsep teoritis yang kompleks, pemodelan yang detail, serta penyelesaian persoalan yang memerlukan analisis mendalam. Pada tahap akhir studi, terutama ketika mahasiswa memasuki fase

penyusunan tugas akhir atau skripsi, beban akademik tersebut meningkat secara signifikan. Tuntutan penyusunan yang sistematis, kebutuhan ketepatan argumentasi ilmiah, serta proses evaluasi yang ketat sering menimbulkan tekanan tersendiri. Situasi ini menempatkan mahasiswa pada kondisi yang memerlukan kemampuan manajemen diri, ketahanan psikologis, dan regulasi emosi agar dapat menjalani proses penyelesaian studi dengan lancar.

Selaras dengan pandangan *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan, proses akademik yang optimal terjadi apabila kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dapat dipenuhi secara memadai (Deci & Ryan, 2000). Pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut berperan penting dalam membentuk motivasi intrinsik mahasiswa. Namun, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, mahasiswa dapat mengalami penurunan motivasi, munculnya tekanan psikologis, serta hambatan dalam pelaksanaan tugas akademik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa Matematika tingkat akhir memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap tekanan akademik, terutama dalam proses penyusunan skripsi yang memerlukan keterampilan kognitif dan emosional secara bersamaan (Nenotaek & Sabat, 2025). Temuan ini memperkuat pentingnya perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik adalah *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung secara sadar, terbuka, dan tanpa memberikan penilaian berlebihan terhadap pikiran maupun emosi yang muncul (Sutanto & Immanuela, 2022). Konsep ini menekankan dua komponen pokok, yaitu kesadaran atau *awareness* terhadap pengalaman saat ini, serta penerimaan atau *acceptance* terhadap kondisi internal yang dirasakan individu. Sejak diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn dalam program *Mindfulness-Based Stress Reduction* pada akhir tahun 1970-an, pendekatan *mindfulness* berkembang luas dan diterapkan dalam berbagai model intervensi seperti *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, *Dialectical Behavior Therapy*, dan *Self-Compassion Training* (Wijayaningsih et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* telah terbukti memberikan berbagai manfaat bagi peserta didik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan fokus belajar, membantu regulasi emosi, serta mengurangi tekanan akademik pada lingkungan pendidikan formal (Putri et al., 2024). Temuan lainnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan matematika sehingga berpengaruh pada peningkatan performa akademik mahasiswa (Aigbodion, 2023). Dengan demikian, *mindfulness* menjadi salah satu pendekatan psikologis yang relevan untuk membantu mahasiswa Matematika menghadapi tuntutan kognitif yang tinggi.

Untuk memahami tingkat *mindfulness* secara komprehensif, salah satu instrumen yang banyak digunakan adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* atau FFMQ. Instrumen ini dikembangkan untuk menilai lima aspek utama dari *mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience* (Baer et al., 2006). Melalui kelima dimensi tersebut, FFMQ

memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kecenderungan perilaku mindful seorang individu. Penggunaan FFMQ sangat relevan dalam konteks akademik, terutama bagi mahasiswa Matematika yang dihadapkan pada tantangan kognitif dan emosional secara bersamaan. Instrumen ini dapat membantu mengidentifikasi pola kesadaran diri mahasiswa, cara mereka merespons tekanan akademik, serta kemampuan mereka dalam mempertahankan fokus dan ketenangan ketika menghadapi tuntutan pembelajaran. Informasi mengenai tingkat mindfulness mahasiswa penting sebagai dasar pengembangan strategi dukungan psikologis dan akademik yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Mengingat karakteristik pembelajaran matematika yang menuntut konsentrasi tinggi, kesabaran, dan ketekunan, pemetaan profil mindfulness dapat memberikan wawasan mengenai aspek-aspek psikologis yang perlu diperkuat dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana profil mindfulness mahasiswa Pendidikan Matematika UIN Raden Fatah Palembang berdasarkan lima dimensi *Five Facet Mindfulness Questionnaire* atau FFMQ. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat mindfulness mahasiswa Pendidikan Matematika UIN Raden Fatah Palembang berdasarkan lima dimensi FFMQ. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program peningkatan kesejahteraan psikologis serta strategi pembelajaran yang lebih adaptif sehingga dapat menunjang keberhasilan studi mahasiswa secara optimal.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran variabel psikologis secara numerik menggunakan instrumen baku sehingga hasilnya dapat dianalisis secara objektif. Desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi mindfulness mahasiswa sebagaimana adanya tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi tertentu. Menurut Sugiyono (2019), desain deskriptif tepat digunakan ketika tujuan penelitian adalah memaparkan fenomena berdasarkan data yang diperoleh dari responden, sehingga penelitian ini dapat memberikan gambaran faktual, sistematis, dan akurat mengenai tingkat mindfulness mahasiswa Pendidikan Matematika.

Variabel dalam penelitian ini adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan individu untuk memberikan perhatian penuh pada pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa menghakimi, sebagaimana dijelaskan oleh Kabat-Zinn (2003). Pengukuran variabel dilakukan menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang mencakup lima dimensi. Dimensi *observing* berkaitan dengan kemampuan memperhatikan sensasi dan pengalaman internal; *describing* berkaitan dengan kemampuan mengungkapkan pengalaman dalam kata-kata; *acting with awareness* menggambarkan perilaku yang dilakukan dengan penuh perhatian; *non-judging* merujuk pada sikap tidak mengkritik pikiran atau perasaan; dan *non-reactivity* menunjukkan kemampuan membiarkan pengalaman internal muncul tanpa reaksi berlebihan. Instrumen ini dikembangkan oleh Baer dan koleganya melalui analisis faktor dari berbagai skala *mindfulness* sebelumnya (Baer et al., 2006) dan dipilih karena mampu

memberikan gambaran komprehensif mengenai aspek-aspek mindfulness dalam konteks akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika UIN Raden Fatah Palembang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel meliputi mahasiswa aktif yang berada pada tingkat akhir dan sedang menjalani proses penyusunan skripsi atau tugas akhir. Teknik *purposive sampling* digunakan karena penelitian ini membutuhkan partisipan dengan kondisi akademik spesifik, yaitu mahasiswa yang menghadapi tuntutan kognitif dan emosional lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada tingkat lainnya. Pemilihan teknik ini memungkinkan data yang diperoleh lebih sesuai dengan fokus penelitian dan menggambarkan profil mindfulness secara lebih representatif pada kelompok yang dituju.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan FFMQ 39 item dalam bentuk skala Likert. Instrumen disebarakan melalui formulir digital agar mudah diakses dan dapat menjangkau responden secara lebih efisien tanpa keterbatasan ruang dan waktu. Sebelum pengisian, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, sifat kerahasiaan jawaban, dan hak mereka selama berpartisipasi. Prosedur ini mengikuti prinsip pengukuran psikologis yang menekankan pentingnya standar administrasi agar instrumen dapat menghasilkan data yang reliabel dan valid (Azwar, 2017). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusi skor setiap dimensi *mindfulness*. Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi mindfulness mahasiswa tanpa melakukan pengujian hubungan atau perbandingan antar variabel. Analisis ini dipilih karena penelitian bertujuan memetakan profil *mindfulness*, bukan menguji efek atau hubungan antar variabel. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif yang menggambarkan kecenderungan skor pada masing-masing dimensi FFMQ sehingga pembaca dapat memahami karakteristik mindfulness mahasiswa secara menyeluruh.

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen diperlukan untuk memastikan bahwa alat ukur memiliki konsistensi internal yang baik ketika digunakan untuk mengukur konstruk yang sama pada sekelompok responden. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, nilai *Cronbach's Alpha* untuk 39 item dalam instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) adalah 0,823. Nilai ini menunjukkan reliabilitas yang sangat baik. George dan Mallery (2020) menjelaskan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,80 menunjukkan reliabilitas tinggi sehingga instrumen dianggap stabil dan dapat dipercaya dalam mengukur variabel yang sama pada responden yang berbeda. Dengan demikian, instrumen FFMQ layak digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas FFMQ

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.823	39

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen FFMQ memiliki konsistensi internal yang kuat sehingga hasil pengukuran *mindfulness* yang diperoleh dapat diinterpretasikan dengan tingkat kepercayaan yang tinggi.

2. Statistik Skala *Mindfulness* (Scale Statistics)

Statistik skala digunakan untuk menggambarkan skor total *mindfulness* mahasiswa berdasarkan keseluruhan 39 item instrumen FFMQ. Berdasarkan output SPSS bagian *Scale Statistics*, diperoleh nilai mean sebesar 124.69 dan standar deviasi sebesar 15.352, dengan variance 235.692. Nilai ini menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* mahasiswa berada pada kategori sedang.

Mean total sebesar 124.69 menunjukkan bahwa, secara umum, mahasiswa memiliki kecenderungan *mindfulness* yang cukup baik, meskipun belum mencapai tingkat optimal. Nilai standar deviasi sebesar 15.352 mengindikasikan adanya variasi sedang dalam skor *mindfulness* antar responden, yang berarti tingkat *mindfulness* tidak sama rata di semua mahasiswa.

Tabel 2. Scale Statistics FFMQ

<i>Scale Statistics</i>			
<i>Mean</i>	<i>Variance</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>N of Items</i>
124.69	235.692	15.352	39

Melihat tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyebaran skor *mindfulness* berada dalam kisaran variasi yang wajar, sehingga hasilnya representatif untuk menggambarkan kondisi mahasiswa yang menjadi responden penelitian.

3. Pembahasan

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* mahasiswa berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki dasar kemampuan *mindful* yang cukup, tetapi belum mencapai tingkat optimal pada semua dimensi. Perbedaan skor per item mengindikasikan bahwa beberapa keterampilan *mindful*, seperti kesadaran dan fokus, lebih berkembang dibandingkan keterampilan menerima pengalaman internal tanpa menghakimi.

Hal ini wajar mengingat mahasiswa Pendidikan Matematika dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, terutama pada tahap penyusunan tugas akhir. Tekanan akademik dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mempertahankan ketenangan, bersikap *non-judgmental*, dan mengelola reaksi emosional dengan baik. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan atau intervensi berbasis *mindfulness* yang lebih spesifik untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* mahasiswa Pendidikan Matematika UIN Raden Fatah Palembang berada pada kategori cukup baik, meskipun setiap dimensi FFMQ menunjukkan variasi. *Dimensi describing* dan *non-judging* cenderung lebih kuat, sementara *acting with awareness* dan *non-reactivity* perlu mendapat perhatian karena menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah. Secara keseluruhan, profil *mindfulness* mahasiswa menunjukkan bahwa mereka memiliki kapasitas dasar yang baik, namun masih memerlukan penguatan pada kemampuan hadir penuh dan merespons pengalaman internal secara lebih adaptif.

Referensi

- Aigbodion, V. V. (2023). Effect of Mindfulness-Based Interventions on Students With Mathematics Anxiety: A Discursive-Analytic Review. *Konselor*, 12(1), 38–46.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The What and Why of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- George, D., & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 Step-by-Step: A Simple Guide and Reference*. New York: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Nenotaek, B., & Sabat, A. O. (2025). Expressive Thesis Writing: Strategi Reflektif untuk Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa Matematika Tingkat Akhir. *Mandalika Mathematics and Education Journal*, 7(2), 718–729.
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghifarry, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah dan Pesantren*, 3(3), 152–162.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal Mindfulness bagi Siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1), 12–21.
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 36–45.