

MINDFULNESS DAN NEGATIVE EMOTIONAL STATE PADA MAHASISWA

Siti Yuana¹, Ayu Kurnia S¹, Novi Qonitatin²

¹ Magister Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

² Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

yuanaundip@gmail.com

Abstract

Being a student is associated with a transition period, social change, responsibility, academic and non-academic burdens. These situations are prone to cause psychological problems. Studies shows mindful individuals able to well adapted to stressful situations. This study aims to determine the association between mindfulness to the Negative Emotional State (NES) among undergraduate students. This study involved 240 respondents with an age range of 16-20 years ($M \pm SD = 18.1 \pm 0.72$). The sampling technique uses random sampling. Mindfulness was measured using Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (15 items, $\alpha = 0.851$) and NES in individuals measured using Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) (21 items, $\alpha = 0.904$). The results showed that mindfulness significantly affected NES ($\beta = -0.513$, $p < .001$) where the higher the mindfulness, the lower the negative NES. Mindfulness made an effective contribution of 25.8% to NES. This finding shows the importance of developing a mindfulness intervention program to reduce mental health problems in students.

Keywords: Mindfulness, Negative Emotional State, Undergraduate students

Abstrak

Menjadi mahasiswa dikaitkan dengan masa transisi, perubahan sosial, tanggung jawab, beban akademik dan non-akademik. Situasi-situasi tersebut rawan menimbulkan masalah psikologis. Penelitian menunjukkan individu yang *mindful* akan mampu beradaptasi dengan baik terhadap situasi menekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* terhadap *Negative Emotional State* (NES) pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 240 responden dengan rentang usia 16-20 tahun ($M \pm SD = 18,1 \pm 0,72$). Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. *Mindfulness* diukur dengan menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) (15 item, $\alpha = 0,851$) dan *negative emotional state* (depresi, kecemasan dan stress) pada individu diukur dengan menggunakan *Depression and Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) (21 item, $\alpha = 0,904$). Hasil menunjukkan bahwa *mindfulness* signifikan mempengaruhi NES ($\beta = -0,513$, $p < .001$) dimana semakin tinggi *mindfulness*, semakin rendah NES. *Mindfulness* memberikan sumbangan efektif sebesar 25,8% terhadap NES. Temuan ini menunjukkan pentingnya mengembangkan program intervensi *mindfulness* untuk menurunkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa.

Kata kunci: *mindfulness*, *negative emotional state*, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi permasalahan yang cukup kompleks terutama dalam hal penyesuaian diri. Mahasiswa membutuhkan keterampilan untuk mampu melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian adalah proses menemukan dan mengadopsi mode berperilaku yang sesuai dengan lingkungan atau perubahan pada lingkungan (Mangal, 2002). Penyesuaian juga melibatkan proses menghadapi stres, konflik, tekanan, dan pemenuhan kebutuhan (Julia & Veni, 2012). Penyesuaian diri pada kehidupan universitas terdiri atas penyesuaian akademik, sosial, personal-emosional, dan institusional (Taylor & Pastor, 2007).

Berdasarkan salah satu studi yang mengukur keempat penyesuaian ini, ditemukan bahwa penyesuaian personal-emosional memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan transisi dalam kemampuan akademik (Taylor & Pastor, 2007). Dalam memahami sumber daya intrapersonal yang mungkin membantu dalam mempromosikan resiliensi dan melindungi kesejahteraan psikologis selama masa transisi dari kehidupan sekolah menengah ke perguruan tinggi mungkin mampu menyediakan arah yang bermanfaat untuk intervensi berbasis konseling (Kaloeti, Rahmandani, Sakti, Salma, Suparno & Hanafi, 2019). Dan salah satu dinamika intrapersonal yang berhubungan dengan tingkat penyesuaian diri, terutama penyesuaian personal emosional, terhadap kehidupan perkuliahan adalah kemampuan regulasi emosi. Transisi ke kehidupan perkuliahan adalah salah satu periode yang penuh tekanan dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial (Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa, & Barkham, 2010). Selain itu, sebagian besar mahasiswa tahun pertama mulai hidup sendiri untuk pertama kalinya dan harus mengembangkan regulasi diri agar mampu mengurus dirinya sendiri (Sallis, Owen, & Fisher, 2008). Para mahasiswa ini tidak hanya dihadapkan dengan stresor utama yang berkaitan dengan hidup mandiri untuk pertama kalinya, tetapi juga tekanan yang signifikan untuk menunjukkan performa yang baik dalam rangka mencapai kesuksesan personal dan profesional dalam kehidupan di periode berikutnya (Beiter dkk., 2015). Menurut Tinto (dalam Olani, 2009) tahun pertama perkuliahan adalah periode transisi kritis, karena masa tersebut adalah waktunya mahasiswa untuk meletakkan dasar atau pondasi yang selanjutnya akan mempengaruhi keberhasilan akademik.

Secara luas, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses netral untuk memodulasi respons emosional seseorang pada lingkungan, baik yang sifatnya adaptif maupun maladaptif, sebagai respons terhadap emosi positif atau negatif (Aldao, 2013). Praktik regulasi emosi seseorang telah diteliti secara ekstensif dalam literatur tentang cara coping siswa terhadap stresor kampus (Tamir, John, Srivastava, & Gross, 2007), di mana aspek dari regulasi emosi didemonstrasikan memiliki asosiasi langsung dalam mencegah stres dan memelihara kesejahteraan di berbagai domain (John & Gross, 2004). Mengikuti model proses dari Gross (2015), regulasi emosi meliputi tindakan mengubah lingkungan yang memicu emosi (modifikasi situasi), menghadiri dan secara kognitif menilai pengalaman lingkungan, serta secara fleksibel mengalibrasi usaha sebelumnya dalam meregulasi emosi untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan lebih baik. Cara kategoris untuk menginterpretasi lingkungan seseorang akan membentuk pengalaman emosional serta strategi yang akan digunakan dalam meregulasi emosi (Gross & Barrett, 2011).

Penelitian pada tahun 2018 menunjukkan bahwa stres bahkan depresi adalah sesuatu yang umum dialami oleh mahasiswa baru dan secara signifikan mempengaruhi kemampuan akademis mereka (Bruffaerts, Mortier, Kiekens, Auerbach, Cuijpersd, Demyttenaere, Green, Nock, Kessler, 2018). Kesulitan dalam regulasi emosi telah dibuktikan berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan stres paska trauma, dan disfungsi sosial (Gross & Munov, 1995). Regulasi emosi yang baik berhubungan dengan reorientasi atensi, penilaian kembali yang positif, dan ekspresi emosi. Sementara, disregulasi emosi diasosiasikan dengan ketidakberdayaan yang dipelajari (learned hopelessness), penyalahgunaan narkoba, dan ruminasi (Nelis dkk., 2011). Pengalaman emosional adalah salah satu faktor penting yang menentukan kondisi kesehatan mental seseorang. Ketidakmampuan dan kesulitan untuk memahami, mengekspresikan, dan mengomunikasikan emosi atau lebih parah lagi menekan (suppress) emosi dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun mental.

Telah dibuktikan melalui berbagai penelitian bahwa menjadi mindful mampu mengantarkan ke kesejahteraan dan kualitas hidup yang lebih baik. Peningkatan kemampuan mindfulness mampu menurunkan kesulitan yang dihadapi saat melakukan regulasi emosi (Rausch, Gramling, & Auerbuck, 2006). Mindfulness melibatkan kesadaran sepenuhnya pada pengalaman yang terjadi di setiap momen yang sengaja dibawa seseorang dengan cara yang lembut, tanpa penghakiman, dan penuh penerimaan (Segal, Williams, & Teasdale, 2012). Mindfulness adalah kesadaran yang terbuka dan merupakan kondisi perhatian terhadap apa yang terjadi pada saat sekarang (Brown & Ryan, 2004). Mindfulness didefinisikan sebagai “awareness of present experience, with acceptance” (Germer, 2009). Kondisi mindfulness adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. Mindfulness membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Kabat-Zinn, 2004; Harris, 2009). Menjadi mindful artinya individu sadar akan apapun kondisinya saat ini, terlepas dari kejadian masa lalu dan masa depan (Mace, 2008). Elemen dalam praktik mindfulness terdapat atensi sadar terhadap perasaan, pemikiran, dan emosi yang terjadi pada momen saat ini, di mana hal ini juga memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mindfulness terhadap Negative Emotional State (NES) pada mahasiswa.

METODE

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 240 responden yang secara acak dipilih (*simple random sampling*). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi partisipan yaitu: (1) Berstatus sebagai mahasiswa, (2) bersedia mengisi kuesioner yang dibuktikan dengan *informed consent*.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua buah instrumen yaitu *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* untuk mengukur kondisi mindfulness pada individu, dan *Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* untuk mengukur negative emotional state (depresi, kecemasan dan stress) pada individu.

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) terdiri dari 15 item (contoh aitem: Saya bisa mengalami emosi tertentu dan tidak menghiraukannya sampai beberapa saat berselang). Pengisian skala *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* menggunakan skala likert dari 1 (hampir selalu) – 5 (hampir tidak pernah) adapun penjumlahan skor yang didapatkan dari pertanyaan 1-15 menunjukkan angka mindfulness individu. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat mindfulness. Koefisien reliabilitas *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* pada penelitian ini yaitu 0,851.

Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) terdiri dari 21 item (contoh aitem: Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele). Pengisian skala *Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* menggunakan skala likert dari 0 (Tidak pernah) – 3 (sering sekali). Koefisien reliabilitas *Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* pada penelitian ini yaitu 0,904.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa atau responden dalam penelitian ini dengan mendatangi partisipan secara langsung. Adapun keikutsertaan partisipan pada penelitian ini bersifat sukarela dengan ditandai penandatanganan *informed consent* yang telah disediakan. Setelah pengisian *informed consent*, partisipan diarahkan untuk melakukan pengisian kuesioner. Hasil pengisian kuesioner kemudian diolah pada analisa data penelitian.

Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data dalam studi ini menggunakan *program IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows versi 22.0*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk melihat ada tidaknya pengaruh mindfulness terhadap negative emotional state pada individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah 240 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan rentang usia 16-20 tahun. Selain itu, jumlah partisipan terbanyak adalah perempuan (77,08 %) dan berusia 18 tahun (56,67 %). Selain itu, lebih dari setengah partisipan merasakan bahwa kehidupan perkuliahan merupakan permasalahan yang paling sering menyita pikiran (57,91%) Adapun penjabaran lebih rinci mengenai gambaran demografis partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Kategori	Total	
	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	55	22,91
Perempuan	185	77,08
Usia		
16	4	1,67
17	36	15
18	136	56,67
19	57	23,75
20	7	2,91
Permasalahan yang paling sering menyita pikiran		
Pertemanan	40	16,67
Keluarga	21	8,75
Finansial	29	12
Perkuliahan	139	57,91
Organisasi	3	1,25
Lainnya (diri sendiri dan <i>life style</i>)	8	3,33

Tabel 2.
Kategorisasi Skor Variabel Negative Emotional State

Jenis Kelamin	Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Total (n= 240)	
				Jumlah	%
Laki-laki (n=55)	Depresi	$X \leq 9$	Normal	35	14,6
		$10 \leq X \leq 13$	Ringan	8	3,3
		$14 \leq X \leq 21$	Sedang	6	2,5
		$21 \leq X \leq 27$	Parah	2	0,8
		$X \geq 28$	Sangat parah	3	1,3
	Kecemasan	$X \leq 7$	Normal	12	5
		$8 \leq X \leq 9$	Ringan	14	5,8
		$10 \leq X \leq 14$	Sedang	14	5,8
		$15 \leq X \leq 19$	Parah	7	2,9
		$X \geq 20$	Sangat parah	7	2,9
	Stres	$X \leq 14$	Normal	29	12,1
		$15 \leq X \leq 18$	Ringan	8	3,3
		$19 \leq X \leq 25$	Sedang	10	4,2
		$26 \leq X \leq 33$	Parah	5	2,1
		$X \geq 34$	Sangat parah	2	0,8
Perempuan (n=185)	Depresi	$X \leq 9$	Normal	126	52,5
		$10 \leq X \leq 13$	Ringan	24	10
		$14 \leq X \leq 21$	Sedang	22	9,2
		$21 \leq X \leq 27$	Parah	8	3,3
		$X \geq 28$	Sangat parah	5	2,1
	Kecemasan	$X \leq 7$	Normal	39	16,3
		$8 \leq X \leq 9$	Ringan	19	7,9
		$10 \leq X \leq 14$	Sedang	57	23,8
		$15 \leq X \leq 19$	Parah	32	13,3
		$X \geq 20$	Sangat parah	38	15,8
	Stres	$X \leq 14$	Normal	92	38,3
		$15 \leq X \leq 18$	Ringan	35	14,6
		$19 \leq X \leq 25$	Sedang	38	15,8
		$26 \leq X \leq 33$	Parah	17	7,1
		$X \geq 34$	Sangat parah	3	1,3

Tabel 3.
Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Konstanta	93,447	6,453		14,482	,000
Mindfulness	-,978	,107	-,513	-9,112	,000

Berdasarkan hasil uji t, dapat diketahui bahwa nilai konstanta (a)=93,447 dan beta=0,978 serta taraf signifikansi 0,000. Persamaan regresi yang diperoleh berdasarkan hasil dari table uji T adalah $Y=93,447 - 0,978X$ yang dapat diartikan bahwa setiap penambahan satu poin

pada variabel *mindfulness*, maka terjadi penurunan pada variabel resiliensi sebesar 0,978 poin. Tanda negatif pada nilai beta menyatakan bahwa hubungan variabel bebas dan variabel terikat berbeda arah, yakni setiap kenaikan pada variabel bebas (X) akan mengakibatkan penurunan variabel terikat (Y), begitu pula sebaliknya jika terjadi penurunan pada variabel bebas (X) akan mengakibatkan peningkatan pada variabel terikat (Y).

Mindfulness* mempengaruhi *Negative Emotional State (NES)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* individu maka akan menurunkan permasalahan kesehatan mental yang dialami. Sejalan dengan hasil penelitian ini, Keng, Smoski, & Robins, (2011) melaporkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berpengaruh pada *subjective wellbeing* individu, namun juga pada menurunnya permasalahan pada *symptom* psikologis individu dan reaktivitas emosional individu.

Melalui penjabaran tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa membutuhkan keterampilan *mindfulness* guna meningkatkan kesehatan mentalnya. Adapun berbagai macam intervensi *mindfulness* yang pernah ada untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa telah diteliti sebelumnya. *Mindfulness Meditation App* yang dikembangkan oleh Walsh, Saab, & Farbe (2019) terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu. Selain itu, Solhaug, dkk. (2019) mengembangkan sebuah training *mindfulness* jangka panjang yaitu selama 4 tahun dan menghasilkan efek yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental individu.

Negative Emosional State pada Mahasiswa laki-laki dan perempuan

Analisis tambahan dari penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental yang dominan dirasakan pada level sangat parah baik pada mahasiswa laki-laki (2,9%) maupun perempuan (15,8%) adalah kecemasan (Tabel 2). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syed, Ali, & Khan (2018) yang menyatakan bahwa kecemasan (68,54%) merupakan permasalahan kesehatan mental yang paling tinggi dialami mahasiswa dibandingkan depresi (48%) dan stres (53,2%). Berbagai studi mengenai analisa faktor yang melatarbelakanginya telah dikaji pada penelitian sebelumnya, salah satunya Islam, Akter, & Sikder, (2020) menyatakan bahwa permasalahan kecemasan yang dialami mahasiswa disebabkan oleh banyaknya penggunaan sosial media. Berdasarkan paparan tersebut, perlu adanya perhatian khusus dari pemegang kebijakan dalam kampus terhadap penanganan permasalahan kesehatan mental terutama dalam upaya menurunkan kecemasan yang dirasakan mahasiswa.

Selain itu, pada hasil penelitian ini, prosentase permasalahan kesehatan mental pada level sangat parah juga dilaporkan lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Reddy, Menon, & Thattil (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan cenderung merasakan kecemasan akan kegagalan yang akan dihadapi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Senada dengan hasil penelitian tersebut, sebanyak 53.82% mahasiswi dilaporkan memiliki *symptom anxiety* dibandingkan mahasiswa laki-laki (40,27%) Miron, dkk. (2019). Tuntutan selama masa perkuliahan dan nilai yang didapatkan menjadi hal yang sangat diperhatikan oleh mahasiswi. Berdasarkan paparan tersebut, perlu adanya perhatian khusus dari pemegang kebijakan dalam kampus terhadap penanganan permasalahan kesehatan mental pada mahasiswi.

Intervensi Mindfulness sebagai upaya mengatasi Permasalahan Mahasiswa

Berdasarkan laporan pada data demografi penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa merasakan bahwa kehidupan perkuliahan merupakan permasalahan yang dominan menyita pikirannya (57,91%). Hal tersebut didukung oleh Grotan, Sund, & Bjekerset (2019) yang menyatakan bahwa jumlah mahasiswa yang menganggap bahwa kehidupan akademik mereka membuat stres semakin meningkat. Selain itu, Grotan, Sund, dan Bjekerset (2019) juga menyatakan bahwa separuh dari mahasiswa yang dilaporkan memiliki gejala stres sudah mengalaminya sebelum mereka memulai kuliah, sedangkan separuhnya lagi merasakan gejala stres saat menjalani pembelajaran. Pada beberapa penelitian sebelumnya dilaporkan berbagai permasalahan terkait kehidupan perkuliahan yang dirasakan oleh mahasiswa. Crede & Niehorster (2012) menyebutkan bahwa mahasiswa dihadapkan pada tekanan berupa tuntutan akademik, penyesuaian untuk belajar mandiri yang berbeda dengan pendidikan sebelumnya, serta tuntutan untuk mampu mengatur segala aktifitasnya. Dalam proses pembelajaran mereka di perguruan tinggi, mahasiswa akan mengalami tantangan sosial yang berbeda, misalnya tinggal berpisah dengan orang tua dan tuntutan akademis yang baik, hal tersebut akan berkaitan dengan tekanan emosional seperti perasaan kesepian, sedih, nostalgia, duka, dan peningkatan penggunaan narkoba (Manee Khoiee, & Eghbal, 2015).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan mindfulness mampu menurunkan kesulitan yang dihadapi mahasiswa terlebih dalam hal melakukan regulasi emosinya (Rausch, Gramling, & Auerbuck, 2006). Analisa yang mendalam terkait permasalahan yang dialami mahasiswa dapat membantu proses pembuatan intervensi mindfulness. Berdasarkan hal tersebut, pemegang kebijakan dalam kampus dapat menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk menyampaikan aspirasinya terkait permasalahan-permasalahan yang dialami selama proses perkuliahan guna menjadi bahan untuk diramu lebih lanjut dalam proses pembuatan intervensi mindfulness.

SIMPULAN

Penelitian ini memfokuskan pada pembahasan mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *Negative Emotional State* (NES) pada mahasiswa. Hasil penelitian mengungkap bahwa *mindfulness* signifikan mempengaruhi NES dimana semakin tinggi *mindfulness*, semakin rendah NES. Selain itu, *mindfulness* memberikan sumbangan efektif sebesar 25,8% terhadap NES. Temuan ini menunjukkan pentingnya mengembangkan program intervensi *mindfulness* untuk menurunkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa terutama kecemasan-kecemasan yang dialami. Selain itu, guna meramu program intervensi *mindfulness*, peneliti selanjutnya maupun pemegang kebijakan dalam kampus dapat menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk menyampaikan aspirasinya terkait permasalahan-permasalahan yang dialami selama proses perkuliahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pada 240 mahasiswa sebagai responden penelitian dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah memberikan akses dalam penggalan data, serta peneliti mengucapkan terimakasih pada Magister Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah membantu selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *Student adaptation to college questionnaire: Manual*. Western Psychological Services.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560 – 572.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A., & Hofman, S.G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6, 587-595.
- Credé, M., & Niehorster, S. (2011). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133–165. doi:10.1007/s10648-011-9184-5
- Chodron, P. (2001). *The places that scare you: A guide to fearlessness in difficult times*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002-1011. doi:10.1016/j.brat.2010.06.006
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press, Nueva York .
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J.J., & Munov, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8–16.
- Grøtan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students – the shot study, norway. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.00045
- Hidayati, N. (2019). Mindfulness based stress reduction (MBSR) untuk resiliensi remaja yang mengalami bullying. *Proceeding Nasional Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 40-49

- Holland, R. W., Vries, M. de, Hermsen, B., & Knippenberg, A. van. (2011). Mood and the attitude– behavior link. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 356– 364. doi:10.1177/1948550611421635
- Islam, S., Akter, R., Sikder, T. (2020). Prevalence and factors associated with depression and anxiety among first-year university students in bangladesh: a cross-sectional study. *Int J Ment Health Addiction* (2020). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00242-y>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: a systematic review. *PLOS ONE*, 13(1), e0191332. doi:10.1371/journal.pone.0191332
- Julia, M., & Veni., B. (2012). An analysis of the factors affecting student's adjustment at an university in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5(6), 244-251.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S. & Hanafi, S. (2019). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24 (2), 177-184, <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1485584>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Martín-Asuero, A., & García-Banda, G. (2010). The mindfulness-based stress reduction program (mbsr) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(02), 897–905. doi:10.1017/s1138741600002547
- Mangal S.K., (2002). *Advanced educational psychology*. New Delhi: PHI Learning Pvt. Ltd.
- Manee, F. M., Khoiee, S. A., & Eghbal, M. K. (2015). Comparison of the efficiency of self-awareness, stress management, effective communication life skill trainings on the social and academic adjustment of first-year students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 18–24.
- Munazilah, M & Hasanat, N. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Journal Of Professional Psychology*
- Mirón J, Goldberg X, López-Sola C, Nadal R, Armario A, et al. (2019). Perceived stress, anxiety and depression among undergraduate students: an online survey study. *J Depress Anxiety* 8: 330. doi:10.4172/2167-1044.1000330
- Niazi, A.K. & Niazi, S. K. (2011). Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses. *Journal Medicine Science*, 3(1), 20-30

- Nielsen, L., & Kazniak, A.W. (2006). Awareness of subtle emotional feelings: A comparison of long-term meditators and nonmeditators. *Emotion, 6*, 392-405.
- Noonan, S. (2014). Mindfulness-based stress reduction. *Can Vet Journal, 55*(2), 134-135.
- Taylor, M.A., & Pastor, D.A. (2007). A confirmatory factor analysis of the student adaptation to college questionnaire. *Educational and psychological measurement, 67*(6), 1002-1018.
- Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomed Pharmacol J, 11*(1). <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>.
- Rush, S. E., & Sharma, M. (2016). Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for cancer care. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 22*(2), 348–360. doi:10.1177/2156587216661467.
- Shahidi, S., Akbari, H., & Zargar, F. (2017). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on emotion regulation and test anxiety in female high school students. *Journal of Education and Health Promotion, 6*(87).
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Sharma, J., & Singh, A.P. (2016). A study on mindfulness, regulation of emotion, and mental wellbeing among young adults. *IRJMST, 7*(9).
- Syed, A., Ali, S. S., Khan, M. (2018). Frequency of depression, anxiety and stress among the undergraduate physiotherapy students. *Pak J Med Sci. 34*(2), 468–471. Doi: 10.12669/pjms.342.12298.
- Solhaug, I., de Vibe, M., Friborg, O. *et al.* (2019). Long-term mental health effects of mindfulness training: a 4-year follow-up study. *Mindfulness 10*, 1661–1672. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01100-2>.
- Walsh, K. M., Saab, B. J., Farbe, N. A. (2019). Effects of a mindfulness meditation app on subjective well-being: active randomized controlled trial and experience sampling study. *JMIR Publications, 6*(1).doi:10.2196/10844