

GAMBARAN TINGKAT *MINDFUL SELF-CARE* MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Anisa Zahra¹
Hilma Fitriyani²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gambaran tingkat *mindful self-care* (perawatan diri penuh perhatian) pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi, mengingat masa penyusunan skripsi adalah masa dengan kerentanan akan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek berjumlah 392 mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *convenience sampling*, dengan alat pengumpul data *Mindful Self-Care Scale* (MSCS). Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 4 pernyataan yang tidak valid, namun tetap digunakan dengan kalimat yang telah diformulasikan kembali. Hasil uji reliabilitas menunjukkan instrumen MSCS reliabel dengan skor *Cronbach's Alpha* 0.909. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *mindful self-care* mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata sebesar 3.8 dari 5, yang berarti rata-rata responden melakukan *mindful self-care* kurang lebih 3-4 hari dalam satu minggu. Aspek yang memiliki skor rata-rata paling tinggi adalah *Mindful Awareness*, yaitu mahasiswa menyadari dan menerima mengenai pikiran dan perasaannya; dan melibatkan pikiran dan perasaannya sebelum bertindak, dan paling rendah adalah *Physical Care*, yaitu mahasiswa tidak berolahraga setidaknya 30 - 60 menit perhari; tidak melakukan olahraga yang terjadwal; memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga; dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari. Berdasarkan jenis kelamin, laki-laki memiliki skor rata-rata yang sedikit lebih tinggi yaitu sebesar 3.84, sementara perempuan memiliki skor rata-rata sebesar 3.78. Dari 8 fakultas yang dilibatkan dalam penelitian, Fakultas Ilmu Keolahragaan mendapat skor tertinggi, sementara Fakultas Ilmu Pendidikan mendapat skor terendah. Penjelasan dapat dibaca lebih jauh dalam pembahasan hasil penelitian.

Kata Kunci: *Mindful Self-care*, *Mindful Self-Care Scale*, Mahasiswa Penyusun Skripsi

AN OVERVIEW OF *MINDFUL SELF-CARE* LEVEL OF JAKARTA STATE UNIVERSITY STUDENTS WHO ARE THESIS WRITING

Abstract

This research aims to describe of mindful self-care level of Jakarta State University who are thesis writing, considering that the period of writing the thesis is a period of vulnerability to physical, mental, and emotional health. This study uses a quantitative research methods with a descriptive approach. Subjects amounted to 392 students who took thesis courses. The sampling technique used is convenience sampling, with the Mindful Self-Care Scale (MSCS) data collection tool. The results of the validity test showed that there are 4 invalid statements, but there are still used with sentences that have been reformulated. The result of reliability test indicated that the MSCS instrument was reliable with a Cronbach's Alpha score of 0.909. The results indicated that the level of mindful self-care of Jakarta State University students who were writing their thesis was in the high category with an average score of 3.8 out of 5, which means that the average respondent does mindful self-care approximately 3-4 days a week.. The aspect that has the highest average score is Mindful Awareness, that is students are aware

¹ Universitas Negeri Jakarta, AnisaZahra_1106618065@mhs.unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, hilma@unj.ac.id

and accept about their thoughts and feelings; and involve their thoughts and feelings before doing something, and the lowest is Physical Care, that is students not doing exercise at least 30-60 minutes per day; not doing scheduled sports; choose activities that are more relaxing than exercise; and not doing schedule exercise every day. Based on gender, men had a slightly higher average score of 3.84, while women had an average score of 3.78. Of the 8 faculties involved in the research, the FIK got the highest score, while the FIP got the lowest score. The explanation can be read further in the discussion of the research results.

Keywords: Mindful Self-Care, Mindful Self-Care Scale, Thesis Writing Student

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan banyak perubahan pada kehidupan yang harus dihadapi masyarakat (Harlianty et al., 2021). Situasi pandemi ini juga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan terutama mengenai kesehatan baik fisik maupun mental, termasuk juga aspek kebersihan dan aspek pendidikan (Mungkasa, 2020). Dampak dari adanya pandemi Covid-19 ini juga dirasakan oleh mahasiswa. Permasalahan kesehatan mental dan atau emosional pada mahasiswa selama pandemi dapat dibuktikan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Deliviana, et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa sering memiliki perasaan negatif yakni seperti jenuh, malas, bosan, sedih, kesal, marah, dan takut karena banyak kendala yang dirasakan selama perkuliahan online. Sedangkan permasalahan kesehatan fisik pada mahasiswa terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Ulfa & Mikdar (2020), bahwa karena banyaknya yang harus dikerjakan menggunakan gadget selama perkuliahan online maka hal itu menyebabkan mahasiswa merasa matanya lebih lelah. Bukan hanya itu, dampak pandemi Covid-19 ini juga memberikan pengaruh pada pola makan yang menurun, kebiasaan berolahraga sebagai upaya meningkatkan imunitas, dan meminum jamu, herbal, atau ramuan.

Pandemi Covid-19 juga memberikan pengaruh yang cukup besar kepada khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil temuan Ramanda & Sagita (2020) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami hambatan dan kesulitan selama masa pandemi covid-19. Hal ini diakibatkan oleh beberapa hal seperti semangat dan motivasi yang rendah, takut tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu, sulit mencari sampel penelitian, permasalahan yang sulit dianalisis, tidak dapat melaksanakan penelitian akibat dirumah saja, kurang memiliki referensi,

dan masalah lainnya. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Sawitri & Widiasavitri (2021) menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 memberikan dampak pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adanya pandemi Covid-19 ini memberikan hambatan pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, karena rencana yang sebelumnya telah disusun tidak dapat terlaksana. Sehingga hal tersebut juga yang membuat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasakan perasaan khawatir, sedih, dan dapat memicu timbulnya stres.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Triningtyas, Christiana, & Saputra (2021) pada 56 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan kelelahan yang dialami secara fisik, emosi, maupun mental. Secara fisik, mahasiswa mengalami sakit kepala, demam, tegang pada otot bahu dan otot leher, kesulitan tidur, dan merasa mudah lelah. Sementara secara emosional, mahasiswa merasa mudah lelah, frustrasi, cemas, putus asa, kesulitan untuk menyesuaikan dan beradaptasi, kesulitan memahami bimbingan yang dilaksanakan secara daring, kesulitan dalam mencari judul yang tepat, kesulitan dalam menyusun proposal, dan lemahnya motivasi untuk mencari referensi dan bahan bacaan yang relevan. Sedangkan secara mental, mahasiswa merasa tertekan untuk mengerjakan aktivitas sehari-harinya, mudah putus asa, dan dikelilingi perasaan cemas juga gelisah.

Dengan kondisi pandemi ini tentu diperlukan solusi yang dapat mencegah maupun mengurangi permasalahan kesehatan. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan *self-care* (perawatan diri), seperti yang diungkapkan oleh Miller & Grise-Owens (2021), bahwa keterampilan perawatan diri merupakan aspek penting dari kesejahteraan dan sangat penting untuk mengelola pengalaman sulit dan emosi yang tidak menyenangkan.

Sehingga penting bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk melakukan upaya pencegahan masalah kesehatan fisik, emosi, dan mental yang diakibatkan adanya pandemi Covid-19 dengan melakukan *mindful self-care* (perawatan diri yang penuh perhatian). Akan tetapi mahasiswa di masa penulisan skripsi cenderung mengalami kerentanan permasalahan kesehatan baik fisik, emosi, maupun psikologis karena tekanan akademik yang dialami. Hal ini terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Rismen (2019) bahwa akibat dari ketakutan berlebihan dalam menghadapi ujian skripsi, mahasiswa yang akan ujian umumnya tidak dapat makan sebelum ujian tersebut selesai. Disamping hal tersebut, seperti yang dijelaskan oleh Saihu, et al. (2021) bahwa selama penyusunan skripsi sering membuat mahasiswa merasakan tekanan. Sehingga ketika mahasiswa penyusun skripsi tidak mampu untuk mengadaptasikan keinginannya terhadap kenyataan yang terjadi, baik di dalam maupun di luar diri menimbulkan tekanan batin dan juga konflik.

Selain itu, mahasiswa penulis skripsi juga kurang memiliki motivasi ataupun dukungan dari diri sendiri maupun orang lain sebagai salah satu aspek perawatan diri yang penuh perhatian. Seperti hasil wawancara pada penelitian yang dilaksanakan oleh Zain, et al. (2021) bahwa mahasiswa penyusun skripsi terkadang memiliki rasa malas, terlalu santai, dan memilih untuk melakukan pekerjaan lain yang menurutnya lebih penting. Selain itu juga merasa kurang mendapatkan dukungan moral dan material yang membuat mahasiswa penyusun skripsi memiliki motivasi yang rendah. Bahkan pandemi Covid-19 juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi mahasiswa penyusun skripsi. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Kusuma dan Indrawati (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menulis skripsi mengalami hambatan salah satunya yakni *lost social support* (kehilangan dukungan social) dan *social preasure* (tekanan sosial).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani, Wahyuni, & Hanim (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa belum menyadari mengenai *self-care* yang diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal diantaranya yakni tidak dapat mengatur waktu dan keadaan, kurang memiliki kualitas tidur yang baik, jarang melakukan olahraga,

jarang memakan sayur dan buah, jarang melakukan perawatan diri, dan kurang berkomunikasi dengan teman. Sementara itu pada faktor eksternal diantaranya yakni tidak ada dukungan dari keluarga, lingkungan, dan teman. Hal ini memberikan dampak pada mahasiswa sehingga merasakan tekanan yang menimbulkan stress dan mudah merasa kelelahan.

Penelitian lain mengenai perawatan diri oleh Qolbiyah, Apsari, & Wahab (2020) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa terhanyut dalam kejenuhannya atau perasaan stres yang seharusnya dapat diatasi dengan melakukan *self-care* (perawatan diri) sebagai metode pencegahan permasalahan kesehatan fisik dan mental. Adapun studi lain yang dilakukan Rudaz, White, Di Benedetto, et al. (2020; 2017; 2021) menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri yang mempromosikan kesehatan dapat secara signifikan mengurangi masalah kesehatan mental individu, misalnya mengurangi stres yang dirasakan, kecemasan, dan depresi, terutama di kalangan mahasiswa dan profesional kesehatan mental.

Sementara itu berdasarkan jenis kelamin, penelitian yang dilakukan oleh Sari, et al. (2020) menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri berhubungan dengan jenis kelamin. Adapun hasil yang didapatkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan memiliki kemampuan perawatan diri yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki dengan perbedaan presentase sebesar 26,4%. Akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh Sembiring, et al. (2019) menunjukkan bahwa saat ini laki-laki sudah mulai memperhatikan penampilannya, baik tubuh, wajah, maupun dirinya. Laki-laki juga memiliki persepsi bahwa perilaku perawatan diri merupakan kegiatan yang penting untuk dilakukan didalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya berdasarkan latar belakang pendidikan/disiplin ilmu, ACA (2012) mengungkapkan bahwa perawatan diri merupakan bagian penting dan tanggung jawab seorang konselor profesional ataupun konselor saat pelatihan atau masa pendidikan. Hal ini merupakan strategi agar konselor melakukan praktik perilaku kesehatan dan meningkatkan kesadarannya akan gangguan yang akan membahayakan kemampuan konselor untuk berkompetensi di bidang konseling. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Javed, et al. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa

keperawatan memiliki kebiasaan perawatan diri yang positif terhadap stress, kebiasaan makan, dan mengenai istirahatnya. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Sunardi & Kriswanto (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNY memiliki kesadaran akan perawatan diri yang sangat tinggi, hal ini dilakukan mahasiswa dengan perilaku kebersihan diri. Mahasiswa FIK juga memahami mengenai cara mengatur waktu untuk melakukan olahraga dan frekuensi yang harus dijaga setiap minggunya. Sementara itu, Cook-Cottone & Guyker (2018) juga menjelaskan bahwa instrumen yang akan digunakan didalam penelitian ini yaitu MSCS (*Mindful Self-Care Scale*) berpotensi kegunaannya salah satunya pada populasi mahasiswa sarjana dan pascasarjana dari berbagai disiplin ilmu.

Maka dari itu hal tersebut menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dan latar belakang pendidikan memberikan pengaruh pada perawatan diri mahasiswa. Sementara itu dapat dilihat juga bahwa berdasarkan fenomena yang ada, serta faktor-faktor pendukungnya seperti jenis kelamin dan berbagai latar belakang pendidikan di perguruan tinggi menunjukkan perawatan diri penting untuk dilakukan oleh mahasiswa dan juga gambaran perawatan dirinya terlihat berbeda pada berbagai kelompok yang diteliti tersebut. Hal ini menjadi penting untuk diteliti, karena dengan perawatan diri individu akan memperhatikan perkembangan kehidupannya untuk melakukan pekerjaan dengan baik begitupun dengan mahasiswa penyusun skripsi (Siegel, 2010), yang memiliki kerentanan-kerentanan secara fisik, emosi, maupun mental.

Mindful Self-Care

Self-care atau perawatan diri merupakan salah satu bentuk kegiatan sehari-hari dengan menyadari dan memperhatikan kebutuhan fisiologis serta emosional dasar pada individu termasuk dalam membentuk rutinitas, hubungan, dan lingkungan sebagai pengembangan perawatan diri itu sendiri (Cook-Cottone & Guyker, 2018).

Pada tahun 1983 WHO (World Health Organization) mendefinisikan *self-care* (perawatan diri) sebagai tindakan yang dilakukan oleh individu dan kelompok dengan tujuan mencapai promosi serta pemulihan kesehatan, pencegahan penyakit, dan

meminimalkan penyakit (WHO, 1983). Hal ini meliputi kebersihan (pribadi dan umum), nutrisi (jenis dan kualitas makanan), gaya hidup (aktivitas fisik, waktu luang, dll), faktor lingkungan (kondisi tempat tinggal, kebiasaan sosial, dll), faktor sosial ekonomi (tingkat pendapatan, keyakinan, budaya dll) dan pengobatan pribadi. WHO juga menyebutkan bahwa *self-care* (perawatan diri) ini mengacu pada aktivitas individu, keluarga, dan komunitas yang berasal dari pengetahuan serta keterampilan dari kumpulan profesional dan pengalamannya sendiri. Individu yang awam mengenai *self-care* (perawatan diri) dapat melakukan kolaborasi partisipatif dengan para profesional. Hal tersebut juga merupakan bagian dari rangkaian upaya untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit (WHO, 2000).

Sementara itu, Cook-Cottone dan Guyker (2018) menyebutkan bahwa *mindful self-care* (perawatan diri yang penuh perhatian) didefinisikan sebagai kegiatan dasar yang diperlukan untuk kesejahteraan fisik dan emosional atau individu yang penuh kesadaran terhadap kebutuhan psikologis internal diri sendiri dan tuntutan psikologis eksternal. Keterlibatan yang disengaja mengenai praktik perawatan diri ini membantu menanggapi kebutuhan batin individu dan karena hal itu pula memungkinkan kesejahteraan psikologis yang positif. Sejalan dengan hal tersebut, Miller, et al. (2020) mendefinisikan *self-care* (perawatan diri) sebagai proses keterlibatan yang bertujuan dalam praktik yang mempromosikan kesehatan holistik dan kesejahteraan diri.

McCormack (2003) mengatakan bahwa perilaku perawatan diri ini dipilih oleh individu sebagai upaya mempertahankan hidup yang positif dan upaya meningkatkan kesehatan. Aktivitas dari perawatan diri ini dapat dilakukan oleh setiap individu, dengan atau tanpa menerima dukungan khusus, yang didasarkan pada keahlian praktis berdasarkan pengalaman. Perawatan diri didasarkan pada individu dan dikembangkan sesuai dengan "kebutuhan, keyakinan, minat, gaya hidup, dan spiritualitas" (Hooyman & Kramer, 2006). Keterampilan perawatan diri merupakan aspek penting dari kesejahteraan dan sangat penting untuk mengelola pengalaman sulit dan emosi yang tidak menyenangkan (Miller & Grise-Owens, 2021).

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self-care* (perawatan diri) merupakan kegiatan mempromosikan kesehatan baik secara fisik, mental, maupun emosional yang dilakukan oleh individu dan masyarakat luas untuk meningkatkan kesehatan, mencegah, meminimalkan, serta mengatasi berbagai masalah kesehatan agar mencapai kesejahteraan pribadi. *Self-care* (perawatan diri) ini dapat dilakukan oleh diri sendiri, ataupun bekerja sama dengan seorang profesional.

Tujuan dari *mindful self-care* adalah mencegah dan meningkatkan kesehatan. Karena metode perawatan diri menjadi langkah awal tindakan untuk mencegah permasalahan kesehatan fisik dan mental. Metode *self-care* mengajarkan individu untuk menemukan apa yang membuat dirinya bahagia dan lebih baik. Sehingga apabila individu memiliki mental yang sehat, maka fisik juga akan merasa sehat dan bugar (Qolbiyah et al., 2020). Selain itu perawatan diri yang baik serta adanya kemampuan pada individu untuk melakukannya sangat diperlukan dalam mengontrol segala kondisi serta situasi yang dihadapinya (Pranajaya & Nina, 2020). *Self-care* (perawatan diri) ini dimulai dengan kesadaran oleh individu itu sendiri terhadap dirinya untuk sadar akan apa yang terjadi pada dirinya dikemudian hari. Sehingga individu dapat mengelola, mengatasi, serta mencegah berbagai masalah yang akan mempengaruhi kesehatan fisik, mental, emosi, pikiran, serta spiritualnya (Pranajaya & Nina, 2020).

Berikut ini adalah aspek atau domain dari *Mindful Self-Care Scale* (MSCS) oleh Cook-Cottone dan Guyker (2018):

- 1) *Physical care* (Perawatan fisik). Aspek ini meliputi nutrisi dasar, hidrasi, dan olahraga. Misalnya seperti berolahraga 30-60 menit sehari, merencanakan latihan harian, terlibat dalam latihan pikiran/tubuh seperti yoga, cukup menghidrasi, makan-makanan bergizi, dan perencanaan makan dan camilan.
- 2) *Supportive relationship* (Hubungan suportif). Hubungan yang mendukung diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan. Misalnya seperti individu menghabiskan waktu dengan orang-orang yang baik padanya dan individu yang merasa didukung ketika ada individu lain yang mau mendengarkan, menjadwalkan waktunya, dan menghargai pilihannya.
- 3) *Mindful awareness* (Kesadaran penuh perhatian). Aspek ini meliputi praktik yang penuh perhatian dan bersyukur. Misalnya seperti kesadaran yang tenang atas pikiran, perasaan, dan jasmani, serta hati-hati dan memilih secara sengaja dari pikiran dan perasaan mana saja yang akan digunakan individu dalam bertindak.
- 4) *Self-compassion and purpose* (Welas asih dan tujuan). Aspek ini memungkinkan seseorang untuk mempertahankan mindset berkembang dalam menghadapi perjuangan dan kegagalan. Misalnya seperti penerimaan kegagalan dan tantangan sebagai bagian dari proses, kemampuan untuk terlibat dalam dukungan dan menghibur diri, merasakan perasaan, dan pengetahuan bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman.
- 5) *Mindful relaxation* (Relaksasi penuh perhatian). Aspek ini dapat membantu individu rileks, seperti melakukan sesuatu yang kreatif atau melibatkan indra untuk bersantai.
- 6) *Supportive structure* (Struktur suportif). Aspek ini menekankan bahwa perawatan diri harus mengatasi faktor lingkungan. Misalnya seperti memelihara kehidupan yang nyaman dan menyenangkan, menciptakan keseimbangan antara tuntutan orang lain dan kebutuhan individu itu sendiri, dan mengorganisir jadwal kerja yang cukup.

Mahasiswa Penulis Skripsi

Mahasiswa terdiri dari dua kata yakni maha dan siswa, maha berarti besar sedangkan siswa berarti orang yang sedang belajar (Gafur, 2015). Mahasiswa merupakan individu yang memasuki masa dewasa yang umumnya berusia 18 hingga 25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa dapat dikatakan sebagai individu yang sedang belajar di sebuah perguruan tinggi, baik universitas ataupun institut dan dapat dikategorikan sebagai pemuda yang memiliki kemampuan intelektual yang tinggi (Sutrisman, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi Pasal 13 Ayat (1) : Mahasiswa sebagai Sivitas Akademika

diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional.

Kemudian berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 30 Tahun 1990 yang mengatur organisasi dan pengelolaan pendidikan tinggi di Indonesia, mahasiswa yang hendak menyelesaikan studinya pada suatu jenjang pendidikan tinggi diwajibkan membuat karya tulis atau karya ilmiah, yakni skripsi untuk jenjang S1, tesis untuk jenjang S2, dan disertasi untuk jenjang S3.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2013) adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi ataupun sampel, mengumpulkan data menggunakan instrument yang telah ditetapkan, dan analisis datanya bersifat kuantitatif atau statistik. Sementara metode penelitian deskriptif ini dipilih karena peneliti bermaksud untuk menggambarkan mengenai tingkat mindful self-care (perawatan diri penuh perhatian) pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi Adapun data yang akan diperoleh dari penelitian ini dalam bentuk skor tingkat *mindful self-care* dalam bentuk angka-angka yang sifatnya kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa S1 dari 8 fakultas di Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi/mengambil mata kuliah skripsi. Adapun jumlah populasinya yakni 6616 mahasiswa. Sedangkan jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 377 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi/mengambil mata kuliah skripsi. Adapun angka tersebut didapatkan dari hasil perhitungan menggunakan Rumus Slovin.

Instrumen yang digunakan didalam penelitian ini adalah *Mindful Self-Care Scale* (MSCS) yang dikembangkan oleh C.P. Cook-Cottone dan W.M. Guyker (2018) dengan jumlah 36 item pernyataan dan telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia pada sasaran mahasiswa oleh Fitriyani (2021). Adapun dalam pengolahannya menggunakan software IBM SPSS versi 25.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian gambaran tingkat *mindful self-care* mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi ini melibatkan sejumlah 392 mahasiswa, diketahui sebanyak 379 mahasiswa atau 96.7% responden memiliki skor yang berkategori tinggi. Sementara 13 mahasiswa lainnya atau 3.3% responden memiliki skor yang berkategori rendah.

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq 3$	Tinggi	379	96.7%
$X < 3$	Rendah	13	3.3%

Tabel 1. Kategorisasi Hasil Keseluruhan

Berdasarkan perhitungan keseluruhan, skor rata-rata yang didapatkan adalah 3.8 dari skor maksimum sebesar 5. Hal ini juga menunjukkan bahwa rata-rata responden melakukan *mindful self-care* kurang lebih 3-4 hari dalam satu minggu.

Responden	Skor Mini	Skor Maksimum	Rata-rata	Standar Deviasi
392	2.42	4.67	3.8	0.02

Tabel 2. Data Keseluruhan

Apabila dilihat, berdasarkan kategorisasi skor secara keseluruhan rata-rata mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *mindful self-care* yang tergolong tinggi. Individu yang memiliki tingkat *mindful self-care* tinggi berarti individu tersebut memiliki kesadaran serta memperhatikan kebutuhannya baik secara fisik, emosi, maupun mental melalui praktik perawatan diri. Adapun hal-hal yang individu sadari atau perhatikan tersebut meliputi perawatan fisik, hubungan yang mendukung, kesadaran penuh perhatian, belas kasih dan tujuan diri, relaksasi penuh perhatian, dan struktur pendukung (Cook-Cottone & Guyker, 2018). Individu dengan kesadaran yang penuh perhatian dalam perawatan dirinya juga berarti membangun dan memelihara kesehatan fisik maupun mental, serta mencegah dan mengatasi gejala kesehatan (WHO, 2000).

Sementara itu, indikasi yang menunjukkan bahwa individu didalam penelitian ini memiliki tingkat *mindful self-care* yang tinggi berdasarkan pernyataan yang memiliki skor rata-rata paling tinggi yaitu individu memiliki harapan dan tujuan yang besar akan kehidupan

pribadinya baik dalam membahagiakan diri, mencapai cita-cita, membahagiakan orang tua, maupun menjadi individu yang lebih baik di masa depan; lalu mengingatkan dirinya bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia; lalu menjaga hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya agar nyaman dan menyenangkan; lalu mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitarnya; dan memenuhi tugas perkuliahan sebagai seorang mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chatterjee & Jethwani (2020) bahwa rerata frekuensi untuk populasi adalah 3,44 dari 5 yang menunjukkan jumlah populasi rata-rata melakukan aktivitas perawatan diri antara 3-4 hari per minggu. Sementara itu berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani, et al. (2021) bahwa mahasiswa memiliki tingkat *mindful self-care* yang cenderung rendah, hal ini dapat dilihat dari belum tersadarnya mahasiswa mengenai perawatan diri yang disebabkan oleh berbagai faktor, baik kognitif, emosional, maupun fisiologi. Sementara itu adapun hal-hal yang membuat penelitian ini berbeda adalah penelitian Fitriyani, et al. (2021) meneliti pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Banten sementara penelitian ini pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNJ. Lalu dalam hal waktu penelitian, Nina Fitriyani, et al. (2021) melakukan penelitian di tahun 2021 saat pandemi Covid-19 masih meningkat, sedangkan penelitian ini dilakukan di tahun 2022 saat pandemi Covid-19 sudah melandai.

Aspek	Skor Mini mum	Skor Maksi mum	Skor Rata-rata	Standar Deviasi
<i>Mindful relaxation</i>	2.33	5	3.78	0.03
<i>Physical care</i>	1.75	5	3.27	0.03
<i>Self-compassion and purpose</i>	1.67	5	4.05	0.03
<i>Supportive relationship</i>	2	5	3.98	0.03
<i>Supportive structure</i>	1.75	5	3.99	0.03
<i>Mindful awareness</i>	2.25	5	4.09	0.03

Tabel 3. Data Berdasarkan Aspek

Diketahui secara berurutan skor rata-rata berdasarkan aspek dari yang tertinggi hingga terendah, yaitu *Mindful awareness* dengan skor 4.09, *Self-compassion and purpose* dengan skor 4.05, *Supportive structure* dengan skor 3.99, *Supportive relationship* dengan skor 3.98, *Mindful relaxation* dengan skor 3.78, dan *Physical care* dengan skor 3.27.

Secara keseluruhan aspek *mindful self-care* yang memiliki skor rata-rata paling tinggi adalah *Mindful awareness* yakni dengan skor sebesar 4.09. Aspek *mindful awareness* merupakan aspek perawatan diri yang berkaitan dengan kesadaran penuh perhatian dan rasa syukur. Kesadaran yang penuh perhatian ini meliputi pikiran, perasaan, dan fisik, serta kehati-hatian individu atas pikiran dan perasaannya untuk melakukan tindakan (Cook-Cottone & Guyker, 2018). Sementara pada penelitian yang dilakukan oleh Chatterjee & Jethwani (2020) menunjukkan bahwa aspek tertinggi dalam penelitiannya adalah *supportive relationship*. Adapun hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* pada aspek ini tinggi berdasarkan pernyataan yang memiliki skor tertinggi yaitu mahasiswa menyadari dan menerima mengenai pikirannya, menyadari dan menerima mengenai perasaannya, dan melibatkan pikiran dan perasaannya sebelum bertindak. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Oktafany, et al. (2018) bahwa tingkat *mindful attention awareness* mahasiswa tergolong tinggi. Hal ini menandai bahwa mahasiswa memiliki keyakinan dan kepercayaan akan sesuatu hal yang baik akan terjadi padanya.

Sedangkan *Physical care* merupakan aspek yang memiliki skor terendah dari 5 aspek lainnya yaitu dengan skor rata-rata sebesar 3.27. Aspek *physical care* membahas mengenai perawatan diri secara fisik baik nutrisi, hidrasi, olahraga, maupun hal yang terlibat dalam perawatan medis (Cook-Cottone & Guyker, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chatterjee & Jethwani (2020) bahwa aspek *mindful self-care* yang memiliki skor paling rendah adalah aspek *Physical care* dengan skor 2.59. Adapun hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* pada aspek ini rendah berdasarkan pernyataan yang memiliki skor terendah yaitu mahasiswa tidak berolahraga setidaknya 30 - 60 menit perhari, tidak melakukan olahraga yang terjadwal (misalnya, jogging, jalan santai, bersepeda, renang, atau senam), memilih kegiatan yang lebih santai

dibanding berolahraga, dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Haditya & Griadhi (2018) dapat diketahui bahwa hal yang menghalangi mahasiswa tidak berolahraga karena menganggap dirinya tidak memiliki waktu yang cukup, merasa kelelahan, malas, dan tidak memiliki teman saat berolahraga.

Jenis Kelamin	Respon	Skor Mini	Skor Maksimum	Skor Rata-rata	Standar Deviasi
Laki-laki	106	2.61	4.67	3.84	0.04
Perempuan	286	2.42	4.58	3.78	0.02
Total	392				

Tabel 4. Data Berdasarkan Jenis Kelamin

Mindful self-care berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa penyusun skripsi, diketahui bahwa mahasiswa laki-laki memiliki skor rata-rata yang sedikit lebih tinggi yaitu dengan skor sebesar 3.84 daripada mahasiswa perempuan dengan skor sebesar 3.78. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki maupun mahasiswa perempuan rata-rata melakukan perilaku *mindful self-care* 3-4 hari dalam satu minggu.

Jenis Kelamin	Kategorisasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Laki-laki	103	3	106
Presentase	97.2%	2.8%	100%
Perempuan	276	10	286
Presentase	96.5%	3.5%	100%
Total	379	13	392

Tabel 5. Kategorisasi Jenis Kelamin

Sementara itu apabila dilihat secara keseluruhan aspek *mindful self-care*, diketahui bahwa hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa laki-laki tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa mengingatkan diri sendiri bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia, memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi (misalnya, membahagiakan diri, mampu mencapai cita-cita, membahagiakan kedua orang tua, menjadi individu yang lebih baik di masa depan), serta menyadari dan menerima mengenai pikirannya. Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful*

self-care mahasiswa laki-laki rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa tidak berolahraga setidaknya 30 - 60 menit perhari, memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari.

Adapun hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa perempuan tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa mengingatkan diri sendiri bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia, memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi (misalnya, membahagiakan diri, mampu mencapai cita-cita, membahagiakan kedua orang tua, menjadi individu yang lebih baik di masa depan), dan menjaga hubungan baik dengan lingkungan di sekitar agar nyaman dan menyenangkan. Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa perempuan rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa tidak berolahraga setidaknya 30 - 60 menit perhari, memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari.

Sejalan dengan hasil penelitian Sembiring (2019) yang menunjukkan bahwa saat ini laki-laki banyak yang sudah mulai memperhatikan penampilannya, baik tubuh, wajah, maupun dirinya. Bukan hanya perempuan, laki-laki juga banyak yang memiliki persepsi bahwa perilaku perawatan diri merupakan kegiatan yang penting untuk dilakukan didalam kehidupan sehari-hari.

Fakultas	Respon	Skor Mini	Skor Maksimum	Skor Rata-rata	Standar Deviasi
FIP	121	2.42	4.67	3.68	0.04
FE	66	2.61	4.45	3.81	0.04
FBS	51	3.09	4.52	3.9	0.05
FT	44	3.09	4.42	3.97	0.04
FIS	44	2.48	4.58	3.84	0.07
FPPsi	25	2.64	4.36	3.74	0.09
FMIPA	31	2.76	4.27	3.76	0.06
FIK	10	3.82	4.21	4.03	0.04
Total	392				

Tabel 6. Data Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Kategorisasi		Total
	Tinggi	Rendah	
FIP	114	7	121
Presentase	94.2%	5.8%	100%
FE	65	1	66
Presentase	98.5%	1.5%	100%
FBS	51	0	51
Presentase	100%	0%	100%
FT	44	0	44
Presentase	100%	0%	100%
FIS	43	1	44
Presentase	97.7%	2.3%	100%
FPPsi	23	2	25
Presentase	92%	8%	100%
FMIPA	29	2	31
Presentase	93.5%	6.5%	100%
FIK	10	0	10
Presentase	100%	0%	100%
Total	379	13	392

Tabel 7. Kategorisasi Fakultas

Mindful self-care berdasarkan fakultas pada mahasiswa penyusun skripsi, diketahui secara berurutan fakultas yang memiliki skor paling tinggi hingga paling rendah yaitu FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan), FT (Fakultas Teknik), FBS (Fakultas Bahasa dan Seni), FIS (Fakultas Ilmu Sosial), FE (Fakultas Ekonomi), FMIPA (Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam), FPPsi (Fakultas Pendidikan Psikologi), dan FIP (Fakultas Ilmu Pendidikan).

Diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki skor rata-rata paling tinggi merupakan mahasiswa dari FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan) dengan skor rata-rata sebesar 4.03, hal ini menunjukkan mahasiswa FIK melakukan *mindful self-care* rata-rata 4 hari dalam satu minggu. Adapun aspek yang memiliki skor paling tinggi pada mahasiswa FIK yaitu aspek *Mindful awareness* dengan skor sebesar 4.48. Sedangkan aspek terendah pada mahasiswa FIK adalah aspek *Physical care* dengan skor sebesar 3.86. Sementara itu, apabila dilihat secara keseluruhan aspek *mindful self-care*, diketahui bahwa hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FIK tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa menyadari dan menerima mengenai pikirannya, menyadari dan menerima mengenai tubuh/fisiknya, dan menyeimbangkan antara

kepentingan diri sendiri dengan kepentingan orang lain. Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FIK rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, tidak selalu mengatakan hal-hal baik kepada diri (misalnya, usaha yang telah saya lakukan sangatlah berarti dan berharga untuk diri saya), dan kurang mendapat dukungan dari orang-orang disekitarnya.

Selanjutnya mahasiswa FT (Fakultas Teknik) memiliki skor rata-rata sebesar 3.97, hal ini menunjukkan mahasiswa FT melakukan *mindful self-care* rata-rata 3-4 hari dalam satu minggu. Adapun aspek yang memiliki skor paling tinggi pada mahasiswa FT yaitu aspek *Mindful awareness* dengan skor sebesar 4.34. Sedangkan aspek terendah pada mahasiswa FT adalah aspek *Physical care* dengan skor sebesar 3.61. Sementara itu, apabila dilihat secara keseluruhan aspek *mindful self-care*, diketahui bahwa hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FT tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi (misalnya, membahagiakan diri, mampu mencapai cita-cita, membahagiakan kedua orang tua, menjadi individu yang lebih baik di masa depan), mendapat dukungan dari orang-orang disekitarnya, menyadari dan menerima mengenai pikirannya, dan menyadari dan menerima mengenai perasaannya. Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FT rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, tidak menjadwalkan olahraga setiap hari, dan tidak selalu melakukan latihan yang melibatkan pikiran/tubuh (misalnya, meditasi/mengatur dan menikmati nafas sambil mendengarkan musik).

Selanjutnya mahasiswa FBS (Fakultas Bahasa dan Seni) memiliki skor rata-rata sebesar 3.9, hal ini menunjukkan mahasiswa FBS melakukan *mindful self-care* rata-rata 3-4 hari dalam satu minggu. Adapun aspek yang memiliki skor paling tinggi pada mahasiswa FBS yaitu aspek *Self Compassion and Purpose* dengan skor sebesar 4.13. Sedangkan aspek terendah pada mahasiswa FBS adalah aspek *Physical care* dengan skor sebesar 3.36. Sementara itu, apabila dilihat secara

keseluruhan aspek *mindful self-care*, diketahui bahwa hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FBS tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa mengingatkan diri sendiri bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia, memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi (misalnya, membahagiakan diri, mampu mencapai cita-cita, membahagiakan kedua orang tua, menjadi individu yang lebih baik di masa depan), dan mengerjakan perkuliahan untuk memenuhi tugas perkuliahan sebagai seorang mahasiswa. Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FBS rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa tidak berolahraga 30 - 60 menit perhari, memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari.

Selanjutnya mahasiswa FIS (Fakultas Ilmu Sosial) memiliki skor rata-rata sebesar 3.84, hal ini menunjukkan mahasiswa FIS melakukan *mindful self-care* rata-rata 3-4 hari dalam satu minggu. Adapun aspek yang memiliki skor paling tinggi pada mahasiswa FIS yaitu aspek Self Compassion and Purpose dengan skor sebesar 4.15. Sedangkan aspek terendah pada mahasiswa FIS adalah aspek *Physical care* dengan skor sebesar 3.38. Sementara itu, apabila dilihat secara keseluruhan aspek *mindful self-care*, diketahui bahwa hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FIS tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa mengingatkan diri sendiri bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia, memiliki harapan dan tujuan yang besar dalam menjalani masa perkuliahan, dan memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi (misalnya, membahagiakan diri, mampu mencapai cita-cita, membahagiakan kedua orang tua, menjadi individu yang lebih baik di masa depan). Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FIS rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa tidak melakukan olahraga yang terjadwal (misalnya, jogging, jalan santai, bersepeda, renang, atau senam), memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari.

Selanjutnya mahasiswa FE (Fakultas Ekonomi) memiliki skor rata-rata sebesar 3.81, hal ini menunjukkan mahasiswa FE melakukan *mindful self-care* rata-rata 3-4 hari dalam satu minggu. Adapun aspek yang memiliki skor paling tinggi pada mahasiswa FE yaitu aspek Self Compassion and Purpose dengan skor sebesar 4.12. Sedangkan aspek terendah pada mahasiswa FE adalah aspek *Physical care* dengan skor sebesar 3.24. Sementara itu, apabila dilihat secara keseluruhan aspek *mindful self-care*, diketahui bahwa hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FE tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa mengingatkan diri sendiri bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia, memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi (misalnya, membahagiakan diri, mampu mencapai cita-cita, membahagiakan kedua orang tua, menjadi individu yang lebih baik di masa depan), serta menyadari dan menerima mengenai pikirannya. Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FE rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa tidak berolahraga 30 - 60 menit perhari, tidak melakukan olahraga yang terjadwal (misalnya, jogging, jalan santai, bersepeda, renang, atau senam), memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari.

Selanjutnya mahasiswa FMIPA (Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam) memiliki skor rata-rata sebesar 3.81, hal ini menunjukkan mahasiswa FMIPA melakukan *mindful self-care* rata-rata 3-4 hari dalam satu minggu. Adapun aspek yang memiliki skor paling tinggi pada mahasiswa FMIPA yaitu aspek *Mindful awareness* dengan skor sebesar 4.07. Sedangkan aspek terendah pada mahasiswa FMIPA adalah aspek *Physical care* dengan skor sebesar 3.24. Sementara itu, apabila dilihat secara keseluruhan aspek *mindful self-care*, diketahui bahwa hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FMIPA tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa mengingatkan diri sendiri bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia, memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi (misalnya, membahagiakan diri, mampu mencapai cita-

cita, membahagiakan kedua orang tua, menjadi individu yang lebih baik di masa depan), mendapat dukungan dari orang-orang disekitar saya, dan mengerjakan perkuliahan untuk memenuhi tugas perkuliahan sebagai seorang mahasiswa. Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FMIPA rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa tidak berolahraga 30 - 60 menit perhari, memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari.

Selanjutnya mahasiswa FPPsi (Fakultas Pendidikan Psikologi) memiliki skor rata-rata sebesar 3.81, hal ini menunjukkan mahasiswa FPPsi melakukan *mindful self-care* rata-rata 3-4 hari dalam satu minggu. Adapun aspek yang memiliki skor paling tinggi pada mahasiswa FPPsi yaitu aspek *Supportive structure* dengan skor sebesar 4.06. Sedangkan aspek terendah pada mahasiswa FPPsi adalah aspek *Physical care* dengan skor sebesar 3.3. Sementara itu, apabila dilihat secara keseluruhan aspek *mindful self-care*, diketahui bahwa hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FPPsi tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa mengingatkan diri sendiri bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia, memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi (misalnya, membahagiakan diri, mampu mencapai cita-cita, membahagiakan kedua orang tua, menjadi individu yang lebih baik di masa depan), dan menjaga hubungan baik dengan lingkungan di sekitar agar nyaman dan menyenangkan. Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FPPsi rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa tidak berolahraga 30 - 60 menit perhari, memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari.

Adapun mahasiswa yang memiliki skor rata-rata paling rendah adalah mahasiswa dari FIP (Fakultas Ilmu Pendidikan) dengan skor rata-rata sebesar 3.68, hal ini menunjukkan mahasiswa FIP melakukan *mindful self-care* rata-rata 3-4 hari dalam satu minggu. Adapun aspek yang memiliki skor paling tinggi pada mahasiswa FIP adalah aspek *Mindful awareness* dengan skor sebesar 4.01. sedangkan aspek terendah pada mahasiswa FIP adalah aspek

Physical care dengan skor sebesar 3.04. Sementara itu, apabila dilihat secara keseluruhan aspek *mindful self-care*, diketahui bahwa hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FIP tinggi sesuai dengan butir pernyataan yang paling banyak dipilih yaitu mahasiswa mendengarkan musik untuk bersantai (misalnya, lagu kesukaan, podcast, radio), memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi (misalnya, membahagiakan diri, mampu mencapai cita-cita, membahagiakan kedua orang tua, menjadi individu yang lebih baik di masa depan), dan menjaga hubungan baik dengan lingkungan di sekitar agar nyaman dan menyenangkan. Sedangkan hal-hal yang menunjukkan *mindful self-care* mahasiswa FIP rendah sesuai dengan butir pernyataan yang paling sedikit dipilih yaitu mahasiswa tidak melakukan olahraga yang terjadwal (misalnya, jogging, jalan santai, bersepeda, renang, atau senam), memilih kegiatan yang lebih santai dibanding berolahraga, dan tidak menjadwalkan olahraga setiap hari.

Hasil penelitian berdasarkan fakultas yang menunjukkan bahwa mahasiswa FIK memiliki *mindful self-care* paling tinggi ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sunardi dan Kriswanto (2020) menunjukkan bahwa perilaku mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNY memiliki kesadaran akan perawatan diri yang sangat tinggi, hal ini dilakukan mahasiswa dengan perilaku kebersihan diri. Selain itu mahasiswa Pendidikan Olahraga juga memahami mengenai cara mengatur waktu untuk melakukan olahraga dan frekuensi yang harus mahasiswa jaga setiap minggunya. Karena dengan merawat diri berarti individu melakukan upaya pencegahan terhadap penyakit dan meningkatkan kesehatan diri.

Sementara itu, penelitian ini juga dilakukan di masa pandemi covid-19 menuju masa endemi. Pada masa ini pembelajaran dan bimbingan skripsi masih dilakukan secara online meskipun sebagian lain sudah dilakukan secara tatap muka. Hal ini harus dihadapi oleh mahasiswa penyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta selama proses menyelesaikan skripsi. Di dalam situasi yang cenderung mengharuskan penyelesaian skripsi dilakukan secara online tentu memberikan dampak pada mahasiswa. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyo dan Valentina (2020) bahwa secara psikologis mahasiswa merasakan perasaan

cemas, perasaan takut dan bingung, serta tidak tahu harus melakukan apa. Sementara secara kognitif, mahasiswa tidak mengetahui hal apa yang harus dilakukannya dalam menyusun skripsi serta tidak tahu dengan metode apa untuk mencari partisipan penelitian. Sejalan dengan hal tersebut, hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Triningtyas, et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan, takut, gugup, tidak percaya pada diri serta kemampuannya dalam menuntaskan skripsi, dan juga tidak bisa konsentrasi ketika mengerjakannya. Selain itu juga mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami hambatan dan kesulitan seperti semangat dan motivasi yang rendah (Peni & Sagita, 2020). Akan tetapi kerentanan akan kesehatan secara fisik maupun mental akibat tekanan akademik selama penulisan skripsi yang telah disebutkan tersebut diatasi oleh mahasiswa penyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta dengan melakukan praktik perawatan diri yang penuh perhatian (*mindful self-care*). Seperti yang diungkapkan oleh Cook-Cottone & Guyker (2015; 2018) bahwa untuk meningkatkan produktivitas studinya, mahasiswa dapat melakukan *mindful self-care* sebagai upaya perlindungan diri untuk mencegah munculnya gejala kesehatan mental dan kelelahan. Sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa ke-3 pernyataan dalam aspek General (Umum) berada diatas skor rata-rata. Adapun aspek general ini membahas mengenai *variety* dengan skor rata-rata 3.73, *planning* dengan skor rata-rata 3.71, dan *exploring* dengan skor rata-rata 3.79. Pernyataan dalam aspek general ini menjelaskan mengenai tingkatan individu terkait dengan variasi, rencana, serta eksplorasinya dalam praktik perawatan diri. Adapun pernyataan-pernyataan tersebut, yakni mahasiswa melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan perawatan diri (*self-care*), merencanakan kegiatan untuk melakukan perawatan diri (*self-care*), dan memiliki cara lain untuk melakukan perawatan diri (*self-care*). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa penyusun skripsi didalam situasi pandemi yang sudah melanda ini melakukan perawatan diri, merencanakan kegiatan perawatan diri, memiliki cara perawatan diri, dan mencari cara-cara perawatan diri yang baru untuk dibawa kedalam hidupnya.

Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu, dalam proses pengambilan data peneliti melakukannya secara online sehingga peneliti tidak dapat terjun secara langsung untuk menjangkau responden. Selain itu keterbatasan selanjutnya adalah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini belum banyak digunakan di Indonesia, sehingga peneliti kesulitan untuk membuat perbandingan pada penelitian sejenis. Sementara keterbatasan lainnya adalah penelitian ini terbatas pada lingkup Universitas Negeri Jakarta saja, sehingga hasil dari penelitian ini tidak dapat disamaratakan di lingkup lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Secara keseluruhan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta memiliki tingkat *mindful self-care* yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari hasil kategorisasi bahwa dari 392 mahasiswa yang dilibatkan, 96.7% mahasiswa atau sejumlah 379 mahasiswa berkategori tinggi. Sementara 3.3% mahasiswa atau sejumlah 13 mahasiswa memiliki skor yang berkategori rendah. Adapun skor rata-rata *mindful self-care* yang diperoleh adalah sebesar 3.8 dari skor maksimal sebesar 5. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata responden melakukan *mindful self-care* kurang lebih 3-4 hari dalam satu minggu terakhir.
- 2) Aspek *mindful self-care* yang memiliki skor paling rendah adalah aspek *Physical care* dengan skor sebesar 3.27. Sedangkan aspek *mindful self-care* yang memiliki skor paling tinggi adalah aspek *Mindful awareness* yang memiliki skor sebesar 4.09.
- 3) Berdasarkan jenis kelamin tingkat *mindful self-care* pada jenis kelamin laki-laki memiliki skor rata-rata yang sedikit lebih tinggi yaitu dengan skor sebesar 3.84, sementara perempuan memiliki skor rata-rata sebesar 3.78. Kemudian berdasarkan fakultas, tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan) memperoleh skor rata-rata paling tinggi, sedangkan mahasiswa FIP (Fakultas Ilmu Pendidikan) memperoleh skor rata-rata yang paling rendah.

- 4) Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa meskipun mahasiswa penyusun skripsi memiliki kerentanan yang lebih tinggi pada kesehatan fisik, mental, serta emosional dan dihadapkan pada tekanan-tekanan dalam proses menyelesaikan skripsinya, mahasiswa penyusun skripsi tetap melakukan upaya pencegahan serta mengatasi masalah kesehatan fisik maupun mental dengan melakukan perawatan diri yang penuh perhatian.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka adapun saran-saran sebagai berikut.

- 1) Bagi mahasiswa, diharapkan dapat terus mengoptimalkan perilaku *mindful self-care* terutama terkait dengan *physical care* atau perawatan fisik agar dapat mencegah permasalahan fisik dan mental. Dengan begitu, produktivitas diri dalam kegiatan sehari-hari khususnya dalam pengerjaan skripsi pun akan meningkat.
- 2) Bagi UPT Layanan Bimbingan dan Konseling UNJ, diharapkan dapat membuat program mengenai pentingnya perilaku *mindful self-care* pada mahasiswa penyusun skripsi, seperti layanan secara preventif, menyediakan test psikologi seperti asesmen *mindful self-care*. Kemudian memberikan psikoedukasi berupa workshop, pelatihan, ataupun seminar mengenai *mindful self-care*. Hal-hal tersebut dapat dilakukan pada mahasiswa sebelum masa penulisan skripsi.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi *mindful self-care* pada mahasiswa penyusun skripsi. Selain itu juga peneliti selanjutnya diharapkan membuat penelitian mengenai *mindful self-care* dengan jenis lain seperti korelasi atau komparasi yang dikaitkan dengan variable lain, ataupun penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi secara mendalam upaya-upaya untuk melakukan *mindful self-care*. Hal lainnya juga adalah peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan responden yang cakupannya lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

ACA. (2012). *ACA's taskforce on counselor*

wellness and impairment. American Counseling Association. http://www.counseling.org/wellness_taskforce/tf-wellness-%0Astrategies.htm

Chatterjee, S., & Jethwani, J. (2020). A study of The Relationship between Mindful Self-Care and Subjective Well-Being among College Students and Working Professionals. *International Journal of Innovative Research in Technology*, 7(2), 417–425.

Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14, 158–167. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>

Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>

Deliviana, E., Maria Helena Erni, Putri Melina Hilery, & Novi Melly Naomi. (2021). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129–138.

Di Benedetto, M., Towt, C. J., & Jackson, M. L. (2020). A Cluster Analysis of Sleep Quality, Self-Care Behaviors, and Mental Health Risk in Australian University Students. *Behavioral Sleep Medicine*, 18(3), 309–320. <https://doi.org/10.1080/15402002.2019.1580194>

Fitriyani, N. (2021). *Pengembangan Buku Bantuan Diri untuk Meningkatkan Perawatan Diri Penuh Perhatian (Mindful Self-Care) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam*. Universitas Negeri Jakarta.

Fitriyani, N., Wahyuni, E., & Hanim, W. (2021). Analisis Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Online Saat Pandemi Covid-19 terhadap Mindful Self-care pada Mahasiswa. ... : *Jurnal Bimbingan Dan ...*, 5(2), 237–242. <https://doi.org/10.26539/teraputik.52781>

Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Rasibook. <https://www.google.co.id/books/edition/M>

- ahasiswa_Dinamika_Dunia_Kampus/6jPwDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Haditya, Y., & I Putu Adiartha Griadhi. (2018). *Hubungan Faktor Penghalang Berolahraga Terhadap Tahap Perilaku Olahraga Berdasarkan Model Transteori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Denpasar*. 6(May), 2–3.
- Harlianty, R. A., Nurzanah, E., Sunarmi, S., Nurhayati, N., & Mukhlis, H. (2021). Manajemen Krisis Dimasa Pandemi. *Indonesia Berdaya*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.47679/ib.202174>
- Hooyman, N. R., & Kramer, B. J. (2006). Living Through Loss: Interventions Across The Life Span. In *Choice Reviews Online* (Vol. 43, Issue 10). <https://doi.org/10.5860/choice.43-5926>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik*, 02(3), 73–80.
- Javed, A., Mukhtar, S., Majeed, I., Afzal, M., & Gilani, S. A. (2019). Self-Care Habits of Undergraduate Nursing Students at University of Lahore. *International Journal of Social Sciences and Management*, 6(2), 47–53. <https://doi.org/10.3126/ijssm.v6i2.22474>
- Kusuma, A. T., & Indrawati, E. S. (2013). Procrastination in Completing The Thesis. *Empati*, 2(4), 1–10.
- McCormack, D. (2003). An Examination of The Self-care Concept Uncovers a New Direction for Healthcare Reform. *Canadian Journal of Nursing Leadership*, 16(4), 48–62. <https://doi.org/10.12927/cjnl.2003.16342>
- Miller, J. J., & Grise-Owens, E. (2021). Foster Caring in an Era of COVID-19: The Impact on Personal Self-care. *Adoption and Fostering*, 45(1), 56–70. <https://doi.org/10.1177/0308575921991950>
- Miller, J. J., Grise-Owens, E., Owens, L., Shalash, N., & Bode, M. (2020). Self-Care Practices of Self-Identified Social Workers: Findings from a National Study. *Social Work (United States)*, 65(1), 55–63. <https://doi.org/10.1093/sw/swz046>
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.119>
- Nurcahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? studi kualitatif kesejahteraan psikologis. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*, 136–144.
- Oktafany, Oktaria, D., & Bintang, M. P. (2018). Hubungan Mindful Attention Awareness dan Self Efficacy Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relationship of Mindfull Attention Awareness and Self Efficacy At New Medical Students , Medical Faculty Of Lampung University. 2, 107–113.
- Peni, R., & Sagita, D. D. (2020). Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal KOPASTA*, 7 (2), 94–100.
- Pranajaya, S. A., & Nina. (2020). Konsep Self-Care bagi Konselor di Masa Pandemi. *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(January), 33–45.
- Qolbiyah, A., Apsari, D., & Wahab, T. (2020). Perancangan Media Informasi Metode Self-care Sebagai Upaya Membantu Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Mahasiswa Di Bandung. *E-Proceeding of Art & Design*, 7(2), 2072–2081. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/12806>
- Rismen, S. (2019). Analisis Kesulitan Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi. *Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI Sumbar*, 2(1), 35–48.
- Rudaz, M., Twohig, M. P., Ong, C. W., & Levin, M. E. (2017). Mindfulness and Acceptance-Based Trainings for Fostering Self-care and Reducing Stress in Mental Health Professionals: A Systematic Review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 380–390. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.10.001>
- Saihu, M., & Abdushomad, M. A. (2021). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Penulisan Skripsi. *Alim | Journal of Islamic Education*, 3(1), 63–74. <https://doi.org/10.51275/alim.v3i1.200>
- Sari, sagita wulan, Ulfiana, E., & Fauziningtyas, R. (2020). *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY (Jurnal Keperawatan*

- Komunitas*) (*Analysis of Factors related to Self Care Elderly Lived at Nursing Home*). 5(1), 48–54. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v5i1.18990>
- Sawitri, A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2021). Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08>
- Sembiring, A. B. (2019). Neo- Maskulin Di Kalangan Mahasiswa Kota Bandung. *Ilmu Komunikasi*, 2(1).
- Siegel, D. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. W. W. Norton & Company.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167.
- Sutrisman, D. (2019). *Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, dan Mahasiswa*. Guepedia Publisher. https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Politik_Persepsi_Kepemimpinan/0-aEDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Triningtyas, Diana Ariswanti; Christiana, Ratih; Saputra, B. N. A. (2021). Dinamika Kelelahan Emosional pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Seminar Nasional Virtual Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 2 Dan Call for Papers*, 137–142.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 124. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>
- White, M. A., Venkataraman, A., Roehrig, A., & Whelan, H. S. (2021). Evaluation of a Behavioral Self-care Intervention Administered through a Massive Open Online Course. *American Journal of Health Education*, 52(4), 233–240. <https://doi.org/10.1080/19325037.2021.1930616>
- WHO. (1983). Health Education in Self-Care: Possibilities and Limitations. Geneva Switerland.
- WHO. (2000). *The Role of The Pharmacist in Self-care and Self-medication*.
- Zain, M. I., Radiusman, R., Syazali, M., Hasnawati, H., & Amrullah, L. W. Z. (2021). Identifikasi Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Prodi PGSD Universitas Mataram. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 4(1), 73. <https://doi.org/10.31258/jta.v4i1.73-85>

