



Strategies for Enhancing Mental Toughness in University Students through the “Mindfulness on Campus” Psychoeducation Program

Strategi Peningkatan *Mental Toughness* pada Mahasiswa melalui Program Psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*”

Dhevy Puswiartika^{1,*}, Ikhlas Rasido², Munifah³, Hasan⁴, Nur Eka Wahyuningsih Riyadi⁵,
Muh. Yusran Diniy⁶, Bau Ratu⁷

Published online: 26 September 2025

ABSTRACT

The psychoeducation program with the topic “Mindfulness on Campus” aims to improve students' understanding and skills related to the use of mindfulness techniques to maintain mental health and enhance mental toughness. The methods used are lectures, demonstrations, and practice. The psychoeducation program consists of two sessions. The agenda of the first session includes presenting material on students' psychological problems, the basic concepts of mindfulness, mental health, and mental toughness, as well as the role of mindfulness techniques in maintaining mental health and increasing mental toughness. The second session's agenda introduces various mindfulness techniques, followed by demonstrations and practice of mindfulness techniques such as mindful breathing, mindful chair yoga, mindful eating, mindful reading, mindful colouring, and mindful music. This psychoeducation activity was conducted online via Zoom meeting, involving 20 student participants from the Islamic Guidance and Counseling program at UIN Datokarama Palu. The participants enthusiastically and actively took part in the psychoeducation program, and they are ready to apply these mindfulness techniques in their daily lives as an effort to maintain mental health and improve mental toughness.

Keywords: Psychoeducation; Mindfulness; Mental Health; Mental Toughness; University Students

Abstrak. Program psikoedukasi dengan topik “Mindfulness on Campus” ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa terkait penggunaan teknik mindfulness untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan mental toughness. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, dan praktik. Program psikoedukasi terdiri dari dua sesi. Agenda sesi pertama berupa pemaparan materi terkait permasalahan psikologis mahasiswa, konsep dasar mindfulness, kesehatan mental, dan mental toughness, serta peran teknik mindfulness untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan mental toughness. Selanjutnya, agenda sesi kedua berupa pengenalan berbagai macam teknik mindfulness, dilanjutkan dengan demonstrasi dan latihan teknik mindfulness, seperti: mindful breathing, mindful chair yoga, mindful eating, mindful reading, mindful colouring, dan mindful music. Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan secara daring via zoom meeting dengan melibatkan partisipan sejumlah 20 orang mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Datokarama Palu. Para peserta telah mengikuti program psikoedukasi ini dengan antusias dan semangat. Mereka juga siap menerapkan teknik mindfulness ini dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan meningkatkan mental toughness.

Kata Kunci: Psikoedukasi; Mindfulness; Kesehatan Mental; Mental Toughness; Mahasiswa

PENDAHULUAN

¹⁻⁷ Universitas Tadulako

*) *corresponding author*

Dhevy Puswiartika
Email: dhevy_p@untad.ac.id

WHO dalam laman resminya telah mengusung tema hari Kesehatan Mental Sedunia tahun 2023, yaitu: ‘*Mental health is a universal human right*’ (WHO, 2023). Tema ini diusung untuk

meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan mendorong tindakan yang mendukung dan melindungi kesehatan mental setiap orang sebagai hak asasi manusia universal. Pengalaman manusia di seluruh dunia menghadapi pandemi Covid-19 menjadi momentum penting terkait tumbuhnya kesadaran masyarakat, termasuk para mahasiswa sebagai generasi muda, mengenai pentingnya kesehatan mental. Fenomena di era digital saat ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai kalangan generasi muda menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, persaingan kerja, dan pengaruh media sosial yang dapat berdampak pada kesehatan mental.

Gangguan mental merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada mahasiswa yang berada pada fase perkembangan remaja. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental, khususnya depresi (Rokom, 2023). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (QCMHR, 2023) menemukan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan di rentang usia 10-17 tahun. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta remaja. Secara khusus, gangguan mental depresi yang sudah dialami oleh remaja Indonesia membuat beberapa remaja mempunyai ide untuk bunuh diri, bahkan sudah melakukan tindakan untuk menyakiti diri sendiri.

Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama sebagai mitra pengabdian masyarakat merupakan salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di Sulawesi Tengah dengan visi “Mengembangkan kajian Islam moderat yang berbasis pada integrasi ilmu, spritualitas dan kearifan lokal.” Oleh karena itu, seluruh civitas akademika, termasuk para mahasiswa, perlu memiliki kesehatan mental yang baik agar dapat berkontribusi dalam pencapaian visi universitas ini.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh tim penulis menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa menunjukkan masalah kesehatan mental, khususnya tingkat kecemasan yang tinggi. Skor tingkat kecemasan yang tinggi ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami gejala-gejala kecemasan, seperti: gejala fisik, gejala kognitif, gejala afektif, dan gejala psikomotorik. Mahasiswa merasakan gejala fisik, seperti: sakit, lelah, sakit perut, mual, sakit kepala, dan jantung berdebar-debar. Untuk gejala kognitif, mereka mengalami kesulitan memusatkan perhatian, penurunan daya ingat, dan mimpi buruk. Mereka juga merasakan gejala afektif, seperti: perasaan khawatir, sensitif, sedih, takut, dan murung. Mereka mengalami kegugupan, mudah menangis, susah tidur, terbangun di malam hari, dan berkurangnya minat untuk melakukan kegiatan yang selama ini disukainya sebagai perwujudan dari gejala psikomotor (Puswiartika, Ratu, Misnah, Munifah, et al., 2021).

Selanjutnya, hasil penelitian tersebut diperkuat juga dengan hasil penelitian lainnya yang juga dilakukan oleh tim penulis yang menemukan bahwa prevalensi kesehatan mental mahasiswa dalam tingkat rendah, dimana mahasiswa mengalami gejala stress dan kecemasan yang tinggi. Dalam jangka panjang, apabila gejala stress dan kecemasan pada mahasiswa yang berada pada kategori tinggi ini tidak ditangani dengan serius, maka dapat menjadi gangguan mental permanen yang membutuhkan intervensi kesehatan mental lebih lanjut (Rasido & Patodo, 2020).

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu hal penting yang harus dijaga agar mahasiswa dapat mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi dengan lebih optimal dan produktif. Jika kesehatan mental terganggu, maka dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang dapat mengarah ke gangguan mental (*mental disorder*). Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berinteraksi dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Kesehatan mental seringkali juga berdampak pada kesehatan fisik. Mental yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai gangguan baik secara emosional atau mengganggu fungsi fisik tubuh yang lain (Puswiartika, 2022).

Mahasiswa yang sedang berada pada tahap perkembangan dewasa dini memang rentan terkena masalah kesehatan mental. Mahasiswa harus menghadapi tuntutan lingkungan akademik dan lingkungan sosial, mempersiapkan diri untuk meniti karier, bekerja, membangun rumah tangga, dan mengambil tanggung jawab sebagai warga negara (Hurlock, 2006; Santrock & Santrock, 2014).

Mahasiswa juga perlu mengembangkan ketangguhan mental (*mental toughness*), selain terus perlu aktif menjaga kesehatan mentalnya. Individu dengan mental yang lebih tangguh (*mentally tough*) dapat menghadapi tekanan tinggi dalam lingkungan dengan lebih baik, sehingga mereka

cenderung lebih berhasil dalam berbagai sektor, seperti: pendidikan dan pekerjaan. Ketangguhan mental (*mental toughness*) secara luas diakui sebagai karakteristik psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang untuk menoleransi dan mengatasi kegagalan. Karakteristik ini serupa dengan ketahanan mental, yang juga diakui sebagai ciri-ciri psikologis (Clough & Strycharczyk, 2015). Ketahanan mengacu pada kapasitas individu untuk beradaptasi secara dinamis dan mengatasi stres, situasi yang menantang, dan kesulitan sambil mempertahankan tingkat pengendalian diri yang sesuai (Windle & Suzanne, 2001). Terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan prestasi akademik. Semakin tangguh mental mahasiswa, maka semakin tinggi prestasi akademiknya.

Mahasiswa UIN Datokarama Palu sebagai mitra pengabdian masyarakat dapat menjaga kesehatan mental, menurunkan resiko gangguan psikologis, dan meningkatkan ketangguhan mental (*mental toughness*) dengan berlatih teknik *mindfulness* melalui program psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*” yang dirancang secara khusus oleh tim penulis. Psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*” adalah kegiatan edukasi psikologi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan *mental toughness* pada mahasiswa menggunakan teknik *mindfulness*.

TINJAUAN LITERATUR

Definisi Mindfulness

Definisi *mindfulness* yang paling populer di literatur psikologi adalah definisi yang diajukan oleh Kabat-Zinn (1994), dimana *mindfulness* adalah proses yang mengantarkan kualitas perhatian kepada pengalaman disini-saat ini tanpa perlu mengelaborasi, tanpa penilaian, dan adanya penerimaan akan pikiran, perasaan, ataupun sensasi yang muncul dari pusat keadaan sadar terjaga saat ini. Definisi ini mengacu pada istilah ‘*nonjudgmental*’ atau tanpa memberikan penilaian yang mengindikasikan bahwa *mindfulness* melibatkan penerimaan (daripada penolakan atau pengabaian) terhadap pengalaman terkait sensori dan kognitif-afektif yang dialami pada saat ini. Brown et al., (2007) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan suatu kondisi penerimaan dari pikiran yang penuh perhatian, ditunjukkan dengan kesadaran yang terbuka sepenuhnya terhadap peristiwa yang terjadi pada saat ini, disertai dengan adanya pengamatan terhadap pengalaman internal (pengalaman psikologis dan somatis) dan peristiwa eksternal yang terjadi.

Konsep *mindfulness* memang mengacu pada tradisi meditasi, tetapi *mindfulness* memiliki beberapa perbedaan dengan meditasi. Praktek meditasi lebih menekankan pada sisi religiusitas seseorang dan berfokus pada kebahagiaan seseorang (Thompson & Waltz, 2007). Meskipun *mindfulness* dapat dicapai melalui meditasi, tetapi *mindfulness* lebih menekankan pada kesadaran dan penerimaan setiap waktu. Konsep *mindfulness* ini juga berbeda dengan relaksasi. Kondisi *mindfulness* memungkinkan individu untuk tetap dapat sadar, memiliki pemikiran yang bersih dan menerima, meskipun individu berada dalam keadaan yang menegangkan (Bishop et al., 2004).

Bentuk Mindfulness

Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi *mindful*, terutama saat individu tersebut melakukan perilaku secara sadar. Di sisi lain, kapasitas seseorang untuk tetap *mindful* merupakan kemampuan yang juga dapat dipelajari. Sehubungan dengan hal tersebut, *mindfulness* dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yaitu sebagai *trait* (kecenderungan umum) atau sebagai *state* yang bersifat sementara (Good et al., 2016).

Mindfulness sebagai *stable dispositional characteristic* atau *trait* meliputi karakteristik atau kecenderungan terkait perbedaan individual yang bersifat bawaan. Dalam hal ini *mindfulness* merupakan kapasitas natural manusia yang dapat dimiliki oleh setiap individu dengan tingkatan yang berbeda-beda, bahkan individu yang belum terlatih sekalipun (Brown et al., 2015; Dane, 2011; Glomb

et al., 2011). *Mindfulness* sebagai *trait* dapat diukur dalam konteks perbedaan individu dengan *self report*.

Mindfulness juga dapat ditinjau sebagai *state* atau *skill*, meliputi rangkaian keterampilan spesifik situasional yang tidak menetap dan dapat dikembangkan melalui intervensi, pelatihan, dan praktik dalam kehidupan sehari-hari (Brown et al., 2007). *State mindfulness* ini muncul ketika seseorang sedang berfokus pada pengalaman tertentu dengan penerimaan dan keingintahuan. *State mindfulness* dapat diukur melalui *engagement* dalam *mindfulness practices* dan *state self report* (Lau et al., 2006). Praktik *mindfulness* meliputi pemusatan perhatian (kesiapan persepsi dengan mengatur pernapasan) dan keterbukaan terhadap berbagai stimulus sensoris yang dapat dilakukan dengan *mindful movement* (Lutz et al., 2015). Praktek ini biasanya dimasukkan dalam program intervensi, seperti: *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* (Kabat-Zinn, 2003).

Komponen Mindfulness

Kabat-Zinn (1994) mengemukakan beberapa komponen *mindfulness*, antara lain: *attentional skills* dan *open* atau *non evaluative to mental experience*. Brown & Ryan (2003) menyatakan dimensi *mindfulness* dalam satu konstruk, yaitu: *attention* atau *awareness*. Sedangkan (Bishop et al., 2004) mengemukakan komponen utama dari *mindfulness*, yaitu: perhatian (*attention*) yang berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment*) dengan melibatkan kondisi fisik, pikiran, dan emosi; dan menyadari pengalaman (*awareness*) dengan terbuka, tanpa menilai, dan dengan sikap yang menerima (*acceptance*).

Peran Mindfulness dalam Menjaga Kesehatan Mental dan Meningkatkan Mental Toughness

Penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh tim pengabdian telah membuktikan efektivitas pemberian intervensi *mindfulness* dalam menjaga kesehatan mental partisipan. Tingkat stress perawat dapat menurun setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* (Puswiartika & Ratu, 2020). Kesehatan mental yang terjaga pada karyawan perusahaan penyedia jasa telekomunikasi setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan komitmen pelayanan pada pelanggan dan masyarakat (Puswiartika, Bettega, et al., 2021). Hasil penelitian Wang et al., (2021) menunjukkan bahwa *mental toughness* pada mahasiswa dapat dikembangkan dengan pemberian *mindfulness training*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurhuda (2018) menemukan bahwa meditasi *mindfulness* dapat meningkatkan *mental toughness* pada atlet lari jarak 400 meter.

BAHAN DAN METODE

Program psikoedukasi "*Mindfulness on Campus*" dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2025 secara daring via *zoom meeting*. Total jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 orang mahasiswa dari program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Datokarama Palu.

Sebelum dan sesudah program psikoedukasi "*Mindfulness on Campus*," peserta diminta mengisi *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman peserta mengenai konsep dasar dan berbagai teknik *mindfulness*, beserta urgensinya untuk menjaga kesehatan mental dan *mental toughness*. Setelah pelaksanaan program psikoedukasi "*Mindfulness on Campus*", tim penulis mengadakan evaluasi reaksi untuk mengetahui persepsi peserta terhadap program psikoedukasi "*Mindfulness on Campus*." Evaluasi reaksi meliputi: penilaian peserta psikoedukasi terhadap materi psikoedukasi, narasumber dan moderator, serta penyelenggara pendukung.

Metode yang digunakan dalam program psikoedukasi ini adalah ceramah, demonstrasi, dan praktik *mindfulness* yang dilaksanakan selama dua sesi. Agenda sesi pertama berupa pemaparan materi terkait permasalahan psikologis mahasiswa, konsep dasar *mindfulness*, kesehatan mental, dan *mental toughness*, serta peran teknik *mindfulness* untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan

mental toughness. Selanjutnya, agenda sesi kedua berupa pengenalan berbagai macam teknik *mindfulness*, dilanjutkan dengan demonstrasi dan latihan teknik *mindfulness*, seperti: *mindful breathing*, *mindful chair yoga*, *mindful eating*, *mindful reading*, *mindful colouring*, dan *mindful music*. Seluruh teknik *mindfulness* dalam program psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*” ini disusun dengan mengacu pada teknik-teknik *Mindfulness in Everyday Life* (Puswiartika, 2022). Agenda setiap sesi psikoedukasi dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

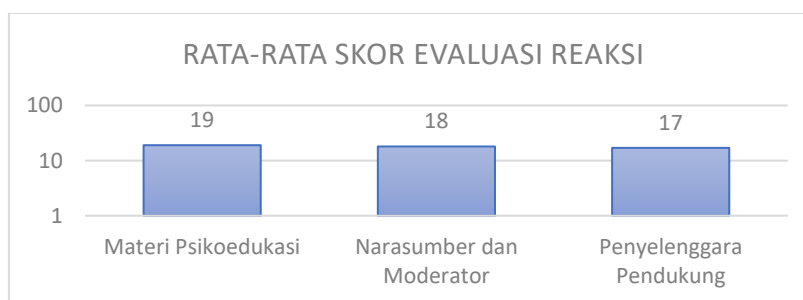
Tabel 1. Materi Program Psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*”

Sesi	Materi
Sesi 1	Pemaparan materi terkait permasalahan psikologis mahasiswa, konsep dasar <i>mindfulness</i> , kesehatan mental, dan <i>mental toughness</i> , dan peran teknik <i>mindfulness</i> untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan <i>mental toughness</i> .
Sesi 2	Pengenalan berbagai macam teknik <i>mindfulness</i> , dilanjutkan dengan demonstrasi dan latihan teknik <i>mindfulness</i> , seperti: <i>mindful breathing</i> , <i>mindful chair yoga</i> , <i>mindful eating</i> , <i>mindful reading</i> , <i>mindful colouring</i> , dan <i>mindful music</i> .

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan rata-rata hasil evaluasi reaksi partisipan terhadap pelaksanaan psikoedukasi, serta hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* yang mengukur pemahaman peserta mengenai konsep dasar dan berbagai teknik *mindfulness*, beserta urgensinya untuk menjaga kesehatan mental dan *mental toughness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis mengadakan evaluasi reaksi untuk mengetahui persepsi partisipan terhadap keseluruhan program psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*.” Evaluasi reaksi meliputi: penilaian peserta psikoedukasi terhadap materi psikoedukasi, narasumber dan moderator, serta penyelenggara pendukung. Berdasarkan data dari kuesioner evaluasi reaksi yang telah diisi oleh peserta, maka diperoleh hasil evaluasi reaksi yang dapat dilihat pada tabel 2 dan gambar 1 berikut ini :



Gambar 1 Hasil Evaluasi Reaksi

Tabel 2. Hasil Evaluasi Reaksi

Item Penilaian	Materi Psikoedukasi	Narasumber dan Moderator	Penyelenggara Pendukung
Rata-rata Skor	19	18	17

Keterangan:

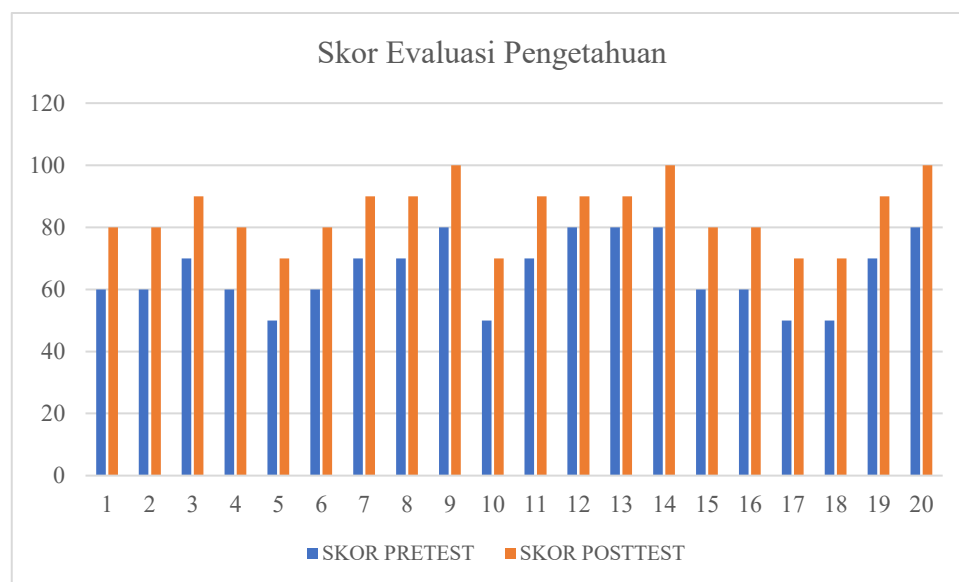
Kategori Skor:

Sangat Kurang	: 0 - 4
Kurang	: 4,1 - 8
Cukup	: 8,1 - 12
Baik	: 12,1 - 16
Sangat Baik	: 16,1 - 20

Selanjutnya penulis juga telah mengadakan evaluasi pengetahuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi psikoedukasi “*Mindfulness on Campus.*” Evaluasi pengetahuan mengukur pengetahuan peserta mengenai konsep dasar dan berbagai teknik *mindfulness*, beserta urgensinya untuk menjaga kesehatan mental dan *mental toughness*. Berdasarkan data dari kuesioner evaluasi pengetahuan yang diisi oleh peserta psikoedukasi, diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 3 dan gambar 2 berikut ini :

Tabel 3 Hasil Evaluasi Pengetahuan

Peserta	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1	60	80
2	60	80
3	70	90
4	60	80
5	50	70
6	60	80
7	70	90
8	70	90
9	80	100
10	50	70
11	70	90
12	80	90
13	80	90
14	80	100
15	60	80
16	60	80
17	50	70
18	50	70
19	70	90
20	80	100
Rata-rata	65,5	84,5



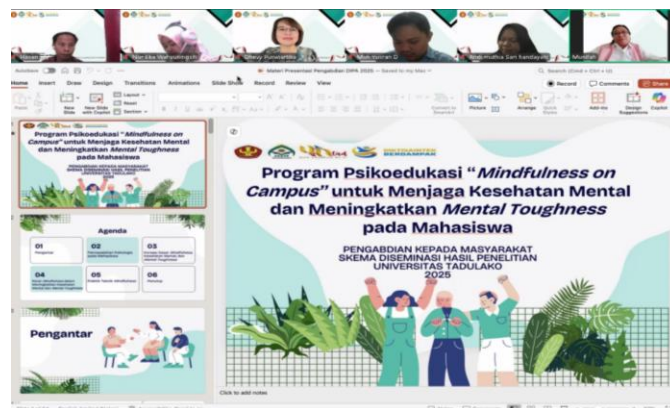
Gambar 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Mengacu pada hasil evaluasi reaksi pada tabel 2 dan gambar 1, maka dapat disimpulkan bahwa peserta program psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*” memberikan penilaian dalam kategori “Sangat Baik” terhadap materi psikoedukasi, narasumber dan moderator, serta penyelenggara pendukung. Peserta program psikoedukasi memberikan penilaian bahwa materi psikoedukasi disampaikan secara sistematis dan sudah sesuai dengan kebutuhan peserta sebagai mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan ekspektasi lingkungan. Materi psikoedukasi juga dapat dipahami

dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga menilai bahwa narasumber menguasai materi yang disampaikan dan menyampaikan materi secara jelas dan terstruktur. Moderator juga telah memberikan kesempatan tanya jawab yang interaktif dengan peserta. Untuk penyelenggara pendukung, peserta menilai bahwa durasi pelaksanaan psikoedukasi sudah cukup, *MC* dan *host zoom meeting* juga telah memberikan informasi yang jelas mengenai kegiatan psikoedukasi, serta pemberian *reward* dirasakan cukup menarik bagi peserta.

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan yang telah dipaparkan pada tabel 3 dan gambar 2, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 19% pada peserta mengenai materi psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*” pada tahap *posttest* (rata-rata skor sebesar 84,5) jika dibandingkan dengan tahap *pretest* (rata-rata skor sebesar 65,5). Hasil ini menunjukkan bahwa para peserta sudah memahami konsep dasar *mindfulness* beserta urgensinya untuk menjaga kesehatan mental dan *mental toughness*. Para peserta juga sudah memahami berbagai macam teknik *mindfulness* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

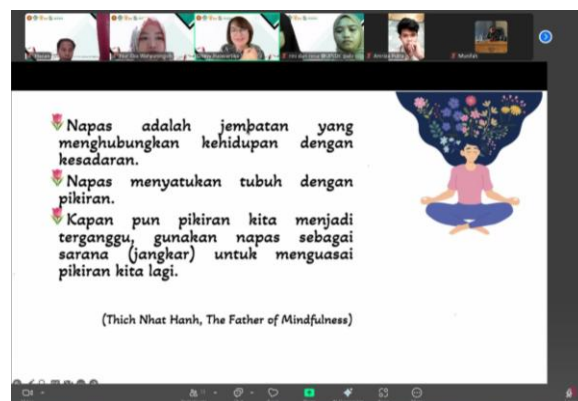
Beberapa dokumentasi berupa tangkapan layar untuk kegiatan psikoedukasi ditampilkan pada gambar-gambar di bawah ini:



Gambar 3. Dokumentasi Program Psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*”



Gambar 4. Dokumentasi Program Psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*”



Gambar 5. Dokumentasi Program Psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*”

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan *mental toughness* pada mahasiswa dapat ditingkatkan dengan mempraktikkan berbagai macam teknik *mindfulness* yang dilatih dalam program psikoedukasi “*Mindfulness on Campus.*” Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan penulis. Penelitian-penelitian terdahulu tersebut menemukan bahwa intervensi *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengatasi permasalahan psikologis, seperti: stress dan kecemasan, pada berbagai kalangan profesi dan usia, seperti: perawat, guru, karyawan, perangkat desa, mahasiswa, dan siswa (Puswiartika, Bettega, et al., 2021; Puswiartika et al., 2018, 2023, 2024, 2025; Puswiartika, Ratu, Misnah, Iskandar, et al., 2021; Puswiartika & Ratu, 2020; Ratu et al., 2023). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Wang et al.,(2021) menunjukkan bahwa *mental toughness* pada mahasiswa dapat dikembangkan dengan pemberian *mindfulness training*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurhuda (2018) menemukan bahwa meditasi *mindfulness* dapat meningkatkan *mental toughness* pada atlet lari jarak 400 meter.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dan *mental toughness* pada mahasiswa dapat ditingkatkan dengan pemberian program psikoedukasi “*Mindfulness on Campus.*” Hasil evaluasi reaksi terhadap psikoedukasi menunjukkan bahwa peserta psikoedukasi memberikan penilaian dalam kategori “Sangat Baik” terhadap materi psikoedukasi, narasumber dan moderator, serta penyelenggara pendukung. Selanjutnya, terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep dasar dan berbagai teknik *mindfulness*, beserta urgensinya untuk menjaga kesehatan mental dan *mental toughness* setelah mengikuti program psikoedukasi “*Mindfulness on Campus.*”

Saran yang dapat penulis sampaikan bagi mahasiswa sebagai peserta program psikoedukasi, antara lain: para mahasiswa perlu melakukan latihan informal *mindfulness* secara rutin dan teratur dalam kehidupan sehari-hari. Proses internalisasi *mindfulness* di kampus juga perlu dilakukan dengan membuat slogan atau *tagline* bertema *mindfulness* untuk memudahkan mahasiswa dalam mengingat dan memahami *mindfulness*. Teknik sederhana *mindfulness* dapat dipraktekkan juga oleh para mahasiswa dan dosen secara bersama-sama, misalnya: saat sebelum memulai perkuliahan, baik luring maupun daring. Contoh teknik sederhana *mindfulness* yang dapat dipraktekkan bersama-sama, antara lain: *mindful breathing*, *mindful chair yoga*, *mindful inner smile*, *mindful reading*, dan *mindful music*.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi “*Mindfulness on Campus*” ini memperoleh pendanaan dari dana BLU FKIP Universitas Tadulako tahun anggaran 2025 sesuai dengan Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Nomor: 4621/UN28/HK.02/2025 Tanggal 2 Juni 2025.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat DIPA Universitas Tadulako 2025, sebagai berikut:

1. Ketua dan pengelola Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tadulako.
2. Koordinator prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Datokarama Palu.
3. Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Datokarama Palu sebagai peserta program psikoedukasi.

Conflict of Interests

Tim penulis menyatakan bahwa tidak ada potensi konflik kepentingan terkait kepengarangan dan publikasi untuk artikel ini.

REFERENCES

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 230–241. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice. In *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing. Second Edition*. . Kogan Page Publishers.
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*. <https://doi.org/10.1177/0149206310367948>
- Elizabeth Hurlock. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga. Erlangga.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Research in Personnel and Human Resources Management: Mindfulness at Work. *Career Development International Journal of Management Development*, 30(1), 115–157.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. In *Behaviour Research and Therapy*. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)90133-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)90133-7)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. In *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467.
- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632.
- Nurhuda, K. (2018). *Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m the effect of mindfulness meditation on mental toughness in athletes run 400 M*. <http://indonesia-athletics.org/>
- Puswiartika, D. (2022). *Mindfulness in Everyday Life: Teknik Praktis Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental* (D. Mawardi, Ed.; 1st ed.). Azkiya Publishing. www.peakpx.com

- Puswiartika, D., Bettega, M., Ratu, B., & Misnah. (2021). The Effect of Mindfulness-Based Intervention on Service Commitment of The Employees of Telecommunication Service Provider in Covid-19 Pandemic. *Academy of Entrepreneurship Journal (AEJ)*, 27(5), 1–7.
- Puswiartika, D., & Ratu, B. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Intervention on Work Stress of Nurses who Work in an Emergency Department in a Hospital in Indonesia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.728>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Gagaramusu, Y., & Inayah, P. (2024). Development of a Mindfulness Intervention Guide as an Effort to Optimize Self-Love to Maintain Student Mental Health. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v9i1.2609>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Hasan, H., Misnah, M., Rizal, R., & Aditya, R. (2023). Pelatihan mindfulness sebagai upaya peningkatan komitmen pelayanan perangkat Desa Kabupaten Sigi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 331–339.
- Puswiartika, D., Ratu, B., Ihyatun, N., & Zaky, M. (2025). Using The Mindful Inner Smile Technique to Foster Self-Love for Maintaining Mental Health of Junior High School Students. In D. R. Hidayat, I. L. Utomo, F. C. Wibowo, D. K. Robby, L. A. Sanjaya, R. Hananto, & I. T. Herawati (Eds.), *Proceedings of the 2nd International Conference on Environmental Learning Educational Technologies (ICELET 2024)* (pp. 28–36). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-374-0_4
- Puswiartika, D., Ratu, B., Misnah, M., Iskandar, I., & Hasan, H. (2021). Dispositional Mindfulness as Psychological Resource of College Students in COVID-19 Pandemic. *Review of International Geographical Education (RIGEO)*, 11(12), 477–485. <https://doi.org/10.48047/rigeo.11.12.47>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Misnah, M., Munifah, M., & Silalahi, M. (2021). Anxiety Profile of College Students during COVID-19 Pandemic: Descriptive and Comparative Study. In S. Menggo, Y. S. Lon, F. Widyawati, A. P. Yuliantari, & R. Rahim (Eds.), *Proceedings of the 1st International Conference on Education, Humanities, Health and Agriculture (ICEHHA) 2021*. European Alliance for Innovation (EAI). <https://doi.org/10.4108/eai.3-6-2021.2310714>
- Puswiartika, D., Sulastiana, M., Hinduan, Z. R., & Harding, D. (2018). Mindful Teaching: A Narrative Exploration of Mindfulness. In D. K. Walanda (Ed.), *Proceedings of the First Indonesian Communication Forum of Teacher Training and Education Faculty Leaders International Conference on Education 2017 (ICE 2017)*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ice-17.2018.35>
- QCMHR. (2023, May 26). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report (Bahasa Indonesia)*. <https://Qcmhr.Org/~teoqngfi/Outputs/Reports/12-i-Namhs-Report-Bahasa-Indonesia>.
- Rasido, I., & Patodo, M. (2020). Post disaster: Earthquake, tsunami, liquefaction mental health prevalence of Tadulako University students. *Enfermeria Clinica*, 30, 214–218.
- Ratu, B., Puswiartika, D., Rasido, I., Nurwahyuni, N., Herlina, H., Malla, H. A. B., & Rinaldi, A. W. (2023). Internalisasi Budaya Damai Nosarara Nosabatutu untuk Meningkatkan Dispositional Mindfulness pada Guru. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 11(2), 103. <https://doi.org/10.29210/184700>
- Rokom. (2023, October 12). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. <https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/Baca/Rilis-Media/20231012/3644025/Menjaga-Kesehatan-Mental-Para-Penerus-Bangsa/>.
- Santrock, J. W., & Santrock, J. W. (2014). *Essentials of life-span development*. McGraw Hill.

- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.017>
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2021). On Mindfulness Training for Promoting Mental Toughness of Female College Students in Endurance Exercise. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021*. <https://doi.org/10.1155/2021/5596111>
- WHO. (2023, October 10). *Our minds, our rights*. <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2023>.
- Windle, R., & Suzanne, W. (2001). *Collaborative problem solving and dispute resolution in special education*. Oregon Department of Education.

This page has been intentionally left blank