

## **MINDFULNESS DAN EFIKASI DIRI TERHADAP KETIDAKPASTIAN PADA PEREMPUAN DI MASA EMERGING ADULTHOOD**

**Eustalia Wigunawati<sup>1</sup>, Laurentius Sandi Witarso<sup>2</sup>, Laurentius Purbo Christianto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Kristen Indonesia, <sup>2,3</sup>Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

<sup>1</sup>[eustalia.wigunawati@uki.ac.id](mailto:eustalia.wigunawati@uki.ac.id), <sup>2</sup>[laurentius.sandi@atmajaya.ac.id](mailto:laurentius.sandi@atmajaya.ac.id),

<sup>3</sup>[laurentius.purbo@atmajaya.ac.id](mailto:laurentius.purbo@atmajaya.ac.id)

### **Abstract**

*Emerging adulthood is a transitional period from adolescence to adulthood. During this time, there are many sources of stress due to uncertainty, which can lead to mental health disorders, especially for female individuals. Based on previous literature, mindfulness and self-efficacy against uncertainty can be protective factors for female emerging adults (EA) in facing this period. This study aims to examine the relationship between mindfulness and self-efficacy on uncertainty among emerging adult women. The study utilizes a quantitative approach with a correlational method. Two measurement tools are employed in data collection: the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) and the Self-Efficacy on Uncertainty Scale. The participants of this study consist of 121 female students aged between 18 and 25 years, distributed in Jakarta. The results of the study indicate a positive and significant relationship between mindfulness and self-efficacy on uncertainty. The higher the level of mindfulness among emerging adult women, the higher their self-efficacy on uncertainty, and vice versa, the lower the level of mindfulness, the lower their self-efficacy on uncertainty. The variation in mindfulness can account for 12.96% of the variance in self-efficacy on uncertainty, and vice versa, the variation in self-efficacy on uncertainty can explain 12.96% of the variance in mindfulness.*

**Keyword: Mindfulness, Self-Efficacy on Uncertainty, Women, Emerging Adulthood**

### **Abstrak**

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada masa ini, banyak sumber stres terhadap ketidakpastian yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental, khususnya bagi individu berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan literatur sebelumnya, *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian dapat menjadi faktor protektif perempuan *Emerging Adulthood* (EA) dalam menghadapi sumber stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian perempuan EA di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data penelitian ini, yaitu *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) dan Skala Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian. Responden penelitian ini adalah 121 mahasiswa perempuan yang berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun yang tersebar di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian. Semakin tinggi tingkat *mindfulness*

perempuan EA, maka semakin tinggi efikasi diri terhadap ketidakpastiannya; begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *mindfulness* perempuan EA, maka semakin rendah pula efikasi diri terhadap ketidakpastiannya. Variasi pada *mindfulness* dapat dijelaskan sebesar 12,96% dengan variasi pada variabel efikasi diri terhadap ketidakpastian; Begitu pula sebaliknya, variasi efikasi diri terhadap ketidakpastian dapat dijelaskan sebesar 12,96% dengan variasi pada variabel *mindfulness*.

**Kata Kunci:** *Mindfulness, Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian, Perempuan, Emerging Adulthood*

Masuk : 24 Maret 2023

Review : 30 Mei 2023 - 6 Juni 2023

Diterima : 26 Juni 2023

## Pendahuluan

Berdasarkan survei pada tahun 2022 menunjukkan tingginya tingkat stres pada karyawan (Cigna International, 2022). Survei dilakukan pada 11.922 responden dari beberapa negara di dunia dengan rentang usia dibagi menjadi tiga bagian, antara lain usia 18 sampai 24 tahun sebagai generasi Z, usia 25 sampai 34 tahun sebagai generasi milenial, dan usia di atasnya. Pada generasi Z diketahui sebanyak 91% merasakan stres dan sebanyak 98% merasakan *burnout* dengan pekerjaan. Sedangkan, pada generasi milenial sebanyak 87% mengalami stres. Penyebab utama responden mengalami stres adalah prospek ekonomi, ketidakpastian tentang masa depan, dan khawatir tentang kurangnya peluang belajar dan peluang pekerjaan.

Sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh Cigna International (2022), Sundarasan dkk (2020) melaporkan tingkat kecemasan pada mahasiswa universitas negeri dan swasta di Malaysia yang berusia sekitar 19-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 983 responden terdapat 201 (20,4%) responden mengalami tingkat kecemasan minimal hingga sedang, 65 (6,6%) responden mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat, dan 28 (2,8%) responden mengalami tingkat kecemasan paling ekstrem. Faktor yang menjadi stresor pada mahasiswa adalah kondisi keuangan yang terbatas, pembelajaran jarak jauh, dan ketidakpastian tentang masa depan terkait akademik dan karier. Peluang terjadinya kecemasan

lebih tinggi di antara mahasiswa perempuan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Kedua hasil penelitian tersebut sejalan dengan tantangan yang dihadapi oleh individu yang berada pada masa *Emerging Adulthood* (EA). EA diperkenalkan oleh Jeffrey Jensen Arnett, merujuk pada transisi masa remaja dan masa dewasa awal, dengan rentang usia antara 18 hingga awal 29 tahun (Arnett, 2000; Arnett, 2006). Menurut Arnett dalam Arini (2021), ada enam ciri penting dari EA. Pertama adalah *identity exploration*, yaitu usia mengeksplorasi diri terkait dengan cinta dan pekerjaan. Kebebasan dalam eksplorasi diri dapat menimbulkan perasaan bebas dan optimis, namun demikian juga dapat memunculkan ketakutan pada pandangan masa depan yang belum pasti. Kedua adalah *age of instability*, yaitu masa ketidakstabilan. Setelah individu mengeksplorasi diri terkait dengan pendidikan, karier ataupun percintaan, selanjutnya individu mulai mempertanyakan terkait dengan pilihan-pilihan yang sudah diambil sesuai dengan kemampuan dan minat pribadi. Ketiga adalah *the self-focused age*, yaitu usia di mana perasaan egosentris individu mulai berkurang, mulai mampu berpikir dan merasa dari sudut pandang orang lain. Keempat adalah *feeling in between*, yaitu masa di mana individu sudah tidak ingin digolongkan sebagai kelompok remaja karena merasa sudah mampu bertanggung jawab dan bebas dalam membuat keputusan, namun individu belum mau dimasukkan ke dalam kelompok dewasa karena belum memiliki kemantapan karier dan pilihan hidup. Kelima adalah *the age of possibilities*, yaitu masa di mana individu memiliki harapan besar terhadap dirinya seperti harapan menjadi orang sukses dan harapan dapat mengubah kehidupan. Keenam adalah *quarter life crisis*, yaitu tuntutan tentang diri terhadap realita yang dijalani. Tuntutan zaman dan harapan orang sekitar dapat memberi tantangan seperti munculnya perasaan tidak nyaman, ketidakpastian karier, dan kecemasan pada individu.

Dari penjelasan ciri-ciri dan tantangan yang dihadapi pada masa EA tersebut, maka penting memiliki kemampuan memperhatikan dan menyadari apa yang

terjadi pada saat ini. Kesadaran seseorang terhadap apa yang terjadi pada saat ini dalam konstruk psikologi disebut *mindfulness* (Brown & Ryan, 2003). Penjelasan terkait *mindfulness* dapat dijelaskan dari beberapa tokoh yang dirangkum dalam Brown dan Bryan (2003), seperti pendapat Nyanaponika Thera bahwa *mindfulness* merupakan kesadaran yang jelas dan fokus terhadap apa yang benar-benar terjadi pada kita dan di dalam kita pada setiap momen persepsi. Serupa dengan pendapat tersebut, Hanh juga menyampaikan bahwa *mindfulness* adalah kemampuan seseorang menjaga diri agar tetap hidup dengan realitas saat ini.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* terkait dengan ketidakpastian dan kecemasan (Alimehdi, Ehteshamzadeh, Naderi, Eftekharsaadi, & Pasha, 2016; Papenfus, Lommen, Huisman, & Ostafin, 2022; Nadeem, & Koschmann, 2021). Sedangkan Papenfuss, Lommen, Huisman, dan Ostafin (2022) menegaskan dalam penelitiannya terhadap 117 mahasiswa dengan rentang usia antara 18-31 tahun bahwa *mindfulness* berpengaruh secara signifikan dalam menanggapi respons terhadap ketidakpastian dan kecemasan, khususnya pada kecemasan sosial. *Mindfulness* juga dilaporkan berhubungan dengan kekhawatiran tentang masa depan yang tidak pasti. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Plana-Farran, Blanch dan Solé (2022) pada 193 mahasiswa dengan rentang usia antara 17-30 tahun. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi menyiratkan tingkat kekhawatiran masa depan yang lebih rendah pada kelompok mahasiswa yang tidak yakin tentang menciptakan bisnis sendiri di masa depan.

Secara spesifik, *mindfulness* terkait dengan jenis kelamin. Berdasarkan penelitian Kraemer, O'Bryan, dan McLeish (2016) pada 452 mahasiswa dengan rentang usia 18-45 tahun, di mana 72,3% adalah perempuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak langsung dan signifikan antara tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dan tingkat kecemasan yang lebih rendah melalui penurunan intoleransi terhadap ketidakpastian. Nekić, & Mamić (2019) juga menyampaikan

pendapat serupa dalam penelitiannya pada 282 mahasiswa perempuan dengan usia rata-rata 21 tahun, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* secara signifikan memprediksi kecemasan dan depresi pada mahasiswa perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin spesifik dan *mindfulness* di usia EA.

Selain kemampuan memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi pada saat ini, individu juga harus memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang tidak nyaman, tidak pasti dalam memandang karier di masa depan, dan penuh kecemasan. Individu EA harus yakin bahwa dirinya memiliki sumber daya dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dan mengatasi hambatan yang muncul selama masa tersebut. Dalam konstruk psikologi, keyakinan individu tentang kemampuannya disebut efikasi diri. Menurut Bandura (2009), efikasi diri diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam usaha untuk mengelola situasi yang akan datang. Seseorang dikatakan memiliki efikasi diri yang baik menurut Bandura (2009) apabila menunjukkan tiga aspek, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. *Level* mengacu pada kemampuan seseorang menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda. *Generality* berkaitan dengan luas bidang perilaku di mana individu merasa yakin pada kemampuannya. *Strength* merupakan keyakinan yang kuat dan ketekunan yang dimiliki individu dalam usaha yang akan dicapai meskipun terdapat banyak kesulitan dan rintangan yang dihadapi.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri terkait dengan beberapa variabel. Alemany-Arrebola, Rojas-Ruiz, Granda-Vera dan Mingorance-Estrada (2020) melakukan penelitian pada 427 mahasiswa University of Granada di mana 80,1% adalah perempuan, dengan rata-rata usia 21,30 tahun. Penelitian mengaitkan antara efikasi diri dengan kondisi pandemi Covid-19 yang menuntut untuk menghadapi pembelajaran yang baru dan kondisi tidak pasti dapat meningkatkan stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

negatif antara kecemasan dengan efikasi diri. Secara umum, disimpulkan bahwa mahasiswa yang menunjukkan kecemasan yang tinggi dan mengekspresikan emosi negatif, maka memandang diri dengan efikasi diri akademik yang lebih rendah pula, dan begitu pula sebaliknya.

Penelitian lain dilakukan oleh Sarry, Anggreiny, Mafaza, dan Adilbayeva (2021). Penelitian dilakukan pada kondisi pandemi Covid-19 yang menimbulkan ketidakpastian dalam berbagai aspek kehidupan dan berdampak pada setiap orang karena memiliki peran dan tanggung jawab yang semakin kompleks. Penelitian dilakukan pada 204 responden di mana 71,6% adalah perempuan, dengan usia rata-rata 27 tahun di Sumatera Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara respons terhadap ketidakpastian dan *coping self-efficacy*. Secara umum, *coping self-efficacy* dapat menunjukkan dampak yang sangat signifikan terhadap kondisi yang tidak pasti.

Berdasarkan kajian-kajian yang telah dipaparkan tersebut, diketahui bahwa efikasi diri dan *mindfulness* berhubungan dengan ketidakpastian, kecemasan, depresi, dan kekhawatiran terhadap karier di masa depan. Oleh karena itu, kedua hal tersebut perlu dielaborasi lebih lanjut. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa jenis kelamin terkait dengan *mindfulness* dan efikasi diri, terutama pada perempuan. Sehingga *subject matter* dalam penelitian ini adalah perempuan. Peneliti ingin mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian pada perempuan di masa EA.

Penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri pernah dilakukan sebelumnya, namun ada hal yang menjadi perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Penelitian ini secara khusus meneliti tentang masa EA pada perempuan. Penelitian sebelumnya yang disampaikan oleh Rieken, Schar, Shapiro, Gilmartin, dan Sheppard (2017); Akpan dan Saunders (2017); McCann dan Davis (2018); serta Lesmana dan Bidanghan (2021) tidak mengarahkan penelitian

pada jenis kelamin tertentu. Oleh karena itu perempuan pada usia EA menjadi *subject matter* penelitian ini.

Kekhususan berikutnya, penelitian ini menggunakan variabel efikasi diri terhadap ketidakpastian, di mana proses pengambilan data penelitian pun menggunakan skala efikasi diri terhadap ketidakpastian yang dibuat oleh peneliti sendiri. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Rieken, Schar, Shapiro, Gilmartin, dan Sheppard (2017). Walaupun subjek penelitian adalah mahasiswa teknik atau baru satu tahun lulus yang berada pada tahap EA, namun penelitian tersebut mengkhususkan efikasi diri pada inovasi; Penelitian berikutnya oleh McCann dan Davis (2018) pada mahasiswa program doktoral, namun penelitian tersebut menggunakan *general* efikasi diri, di mana proses pengambilan data penelitian menggunakan *General Self-Efficacy scale* (GSE) yang dikembangkan oleh Scharzer dan Jerusalem; Penelitian lain dilakukan oleh Lesmana dan Bidanghan (2021) secara khusus menggunakan efikasi diri akademik, dengan proses pengambilan data penelitian menggunakan *the College Academic Self-Efficacy Scale* (CASES).

Perbedaan berikutnya, subjek penelitian ini adalah mahasiswa masa EA. Berdasarkan teori Arnett (2000) dan Arnett (2006), EA merujuk pada transisi masa remaja dan masa dewasa awal, dengan rentang usia antara 18 hingga awal 29 tahun. Sedangkan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Logan dan Laursen (2019) meneliti tentang efikasi diri dan *mindfulness* pada siswa tahun pertama, dan penelitian yang dilakukan oleh Akpan dan Saunders (2017) pada guru matematika.

EA menjadi fokus subjek penelitian ini karena berdasarkan survei Cigna International (2022) menunjukkan tingkat kecemasan dan stres yang tinggi pada usia EA. Kemudian, perempuan menjadi kekhususan dalam penelitian ini karena berdasarkan hasil penelitian Sundarasen dkk (2020), peluang terjadinya kecemasan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Adapun lokasi penelitian ini adalah Jakarta karena hasil penelitian dari Hasanah dan Rozali (2021)

pada 100 responden yang berada di Jakarta, dengan rentang usia 21-26 tahun dilaporkan sebanyak 64% mengalami stres tinggi, sedangkan sisanya sebesar 36% mengalami stres yang rendah. Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian perempuan EA. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian perempuan EA di Jakarta.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Hal tersebut sejalan dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui korelasi antara *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian EA di Jakarta. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di Jakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Menurut Bartlett, Kotrlik dan Higgins (2001), jika besaran populasi lebih dari 10.000, maka sampel minimal yang dibutuhkan dalam ketentuan koefisien *alpha* ( $\alpha = .05$ ) adalah 119 sampel. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2022), populasi dewasa muda berjenis kelamin perempuan di Jakarta melebihi 10.000. Oleh karena itu, pada penelitian ini target sampel minimal sebesar 119 sampel. Adapun dari hasil pengambilan data, peneliti mendapatkan 121 mahasiswa perempuan masa EA dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2009). Skala ini mengukur atensi dan kesadaran mengenai berbagai kondisi dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat *trait mindfulness* pada partisipan. Terdapat 15 pernyataan dalam skala ini, terdiri dari enam pilihan respons yang bergerak dari Hampir Selalu sampai Hampir Tidak Pernah. Kedua adalah Skala Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian. Skala ini dibuat

oleh peneliti sendiri, mengacu pada aspek yang disampaikan oleh Bandura (2009) yaitu *level*, *generality* dan *strength*. Skala ini mengukur tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam usaha untuk mengelola situasi yang tidak pasti. Semakin tinggi skor total yang diperoleh dari skala ini, maka semakin tinggi tingkat efikasi diri terhadap ketidakpastian. Skala ini terdiri dari 22 *item* pernyataan dan mengikuti model Likert dengan 4 pilihan respons, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai.

Nilai *Cronbach Alpha* pada MAAS sebesar 0,86 sedangkan Skala Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian sebesar 0,91. MAAS dan Skala Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian secara kebetulan memiliki nilai validitas *item* yang sama. Berdasarkan nilai *item-rest correlation*, kedua skala tersebut berkisar antara 0,32 sampai dengan 0,73. Semua *item* dalam skala tersebut menunjukkan nilai koefisien korelasi  $> 0,30$ , maka semua *item* dalam skala tersebut dikatakan valid, artinya *item* sudah memberikan kontribusi yang baik untuk memprediksi hasil dari Skala Efikasi Diri Terhadap Ketidakpastian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan JASP Versi 0.16. Adapun yang dianalisis adalah analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Responden penelitian ini adalah 121 mahasiswa perempuan yang berada pada rentang usia 18-25 tahun yang tersebar di Jakarta. Adapun jumlah responden pada usia 18 tahun sebanyak 20 orang; usia 19 tahun sebanyak 40 orang; usia 20 tahun sebanyak 24 orang; usia 21 tahun sebanyak 13 orang; usia 22 tahun sebanyak 12 orang; usia 23 tahun sebanyak 6 orang; usia 24 tahun sebanyak 5 orang; dan usia 25 tahun sebanyak 1 orang. Sebaran data dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Sebaran Jumlah Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah
18	20
19	40
20	24
21	13
22	12
23	6
24	5
25	1
Total	121

Data pada tabel 2 merupakan data deskriptif statistik. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 121 responden. Pada variabel *mindfulness* diketahui nilai rata-rata sebesar 3,84; nilai maksimal sebesar 5,73; minimal sebesar 1,67; dan nilai standar deviasi sebesar 0,85. Pada variabel efikasi diri terhadap ketidakpastian diperoleh nilai rata-rata sebesar 61,32; nilai maksimum sebesar 88; nilai minimum sebesar 37; dan nilai standar deviasi sebesar 8,40.

**Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Statistik**

	<i>Mindfulness</i>	Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian
Valid	121	121
Missing	0	0
Mean	3.84	61.32
Std. Deviation	0.85	8.40
Shapiro-Wilk	0.98	0.95
P-value of Shapiro-Wilk	0.07	< .001
Minimum	1.67	37.00
Maximum	5.73	88.00
25th percentile	3.27	56.00
75th percentile	4.53	66.00

Dalam pembuatan kategorisasi *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian menggunakan persentil 25 dan 75. Berdasarkan tabel 2 diketahui

bahwa tingkat *mindfulness* pada kategori rendah sebesar 31 (25,62%); kategori sedang sebesar 63 (52,07%); dan kategori tinggi sebesar 27 (22,31%). Pada tingkat efikasi diri terhadap ketidakpastian diperoleh kategori rendah sebesar 31 (25,62%); kategori sedang 73 (60,33%); dan kategori tinggi 17 (14,05%).

**Tabel 3. Persentase Tingkat *Mindfulness* dan Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian**

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Mindfulness</i>	31.00	63.00	27.00
	25.62 %	52.07 %	22.31 %
Efikasi diri terhadap ketidakpastian	31.00	73.00	17.00
	25.62 %	60.33 %	14.05 %

Tabel 4 merupakan data tingkat *mindfulness* berdasarkan usia. Berdasarkan data yang diperoleh pada usia 18 tahun dengan kategori rendah sebesar 45%, kategori sedang sebesar 15%, dan kategori tinggi sebesar 40%; Pada usia 19 tahun dengan kategori rendah sebesar 20%, kategori sedang sebesar 20%, dan kategori tinggi sebesar 60%; Pada usia 20 tahun dengan kategori rendah sebesar 16,67%, kategori sedang 12,5%, dan kategori tinggi sebesar 70,83%. Pada usia 21 tahun dengan kategori rendah sebesar 53,85%, kategori sedang sebesar 15,38%, kategori tinggi sebesar 30,77%; Pada usia 22 tahun dengan kategori rendah sebesar 8,33%, kategori sedang sebesar 41,67%, dan kategori tinggi sebesar 50%; Pada usia 23 tahun tidak diperoleh tingkat *mindfulness* pada kategori rendah dan sedang, hanya pada kategori tinggi sebesar 100%; pada usia 24 tahun dengan kategori rendah sebesar 40%, kategori sedang sebesar 40%, dan kategori tinggi sebesar 20%; terakhir pada usia 25 tahun tidak diperoleh tingkat *mindfulness* pada kategori rendah dan sedang, hanya pada kategori tinggi sebesar 100%.

**Tabel 4. Persentase Tingkat *Mindfulness* Berdasarkan Usia**

Usia	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
18	9.00	3.00	8.00	20.00
	45.00 %	15.00 %	40.00 %	100.00 %
19	8.00	8.00	24.00	40.00
	20.00 %	20.00 %	60.00 %	100.00 %
20	4.00	3.00	17.00	24.00
	16.67 %	12.50 %	70.83 %	100.00 %
21	7.00	2.00	4.00	13.00
	53.85 %	15.38 %	30.77 %	100.00 %
22	1.00	5.00	6.00	12.00
	8.33 %	41.67 %	50.00 %	100.00 %
23	0.00	0.00	6.00	6.00
	0.00 %	0.00 %	100.00 %	100.00 %
24	2.00	2.00	1.00	5.00
	40.00 %	40.00 %	20.00 %	100.00 %
25	0.00	0.00	1.00	1.00
	0.00 %	0.00 %	100.00 %	100.00 %

Tabel 5 merupakan data tingkat efikasi diri terhadap ketidakpastian berdasarkan usia. Pada usia 18 tahun diperoleh kategori rendah sebesar 30%, kategori sedang sebesar 60%, kategori tinggi sebesar 10%; Pada usia 19 tahun diperoleh kategori rendah sebesar 35%, kategori sedang sebesar 35%, dan kategori tinggi sebesar 30%; Pada usia 20 diperoleh kategori rendah sebesar 29,17%, kategori sedang sebesar 37,50%, dan kategori tinggi sebesar 33,33%; Pada usia 21 tahun diperoleh kategori rendah sebesar 30,77%, kategori sedang sebesar 30,77%, kategori tinggi sebesar 38,46%; Pada usia 22 tahun diperoleh kategori rendah sebesar 25%, kategori sedang sebesar 66,67%, dan kategori tinggi sebesar 8,33%; Pada usia 23 tahun diperoleh kategori rendah sebesar 16,67%, kategori sedang sebesar 66,67%, kategori tinggi sebesar 16,67%; Pada usia 24 tahun tidak diperoleh kategori rendah, hanya pada kategori sedang sebesar 40%, dan kategori tinggi sebesar 60%; Pada usia 25 tahun tidak diperoleh kategori rendah dan sedang, hanya kategori tinggi sebesar 100%.

**Tabel 5. Persentase Tingkat Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian Berdasarkan Usia**

Usia	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
18	6.00	12.00	2.00	20.00
	30.00 %	60.00 %	10.00 %	100.00 %
19	14.00	14.00	12.00	40.00
	35.00 %	35.00 %	30.00 %	100.00 %
20	7.00	9.00	8.00	24.00
	29.17 %	37.50 %	33.33 %	100.00 %
21	4.00	4.00	5.00	13.00
	30.77 %	30.77 %	38.46 %	100.00 %
22	3.00	8.00	1.00	12.00
	25.00 %	66.67 %	8.33 %	100.00 %
23	1.00	4.00	1.00	6.00
	16.67 %	66.67 %	16.67 %	100.00 %
24	0.00	2.00	3.00	5.00
	0.00 %	40.00 %	60.00 %	100.00 %
25	0.00	0.00	1.00	1.00
	0.00 %	0.00 %	100.00 %	100.00 %

Berdasarkan uji normalitas data, diketahui bahwa variabel *mindfulness* memiliki data yang terdistribusi normal karena nilai P-value of Shapiro-Wilk  $>0.05$ , sedangkan variabel efikasi diri terhadap ketidakpastian memiliki data yang tidak terdistribusi normal karena nilai P-value of Shapiro-Wilk  $<0.05$ . Oleh karena itu, analisis korelasi dilakukan dengan menggunakan korelasi non-parametrik, Spearman Rank Correlation. Data dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel berkorelasi secara positif dan signifikan ( $p < 0.001$ ), dengan koefisien korelasi sebesar 0,36. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,1296, yang berarti variasi pada *mindfulness* dapat dijelaskan sebesar 12,96% dengan variasi pada variabel efikasi diri terhadap ketidakpastian; Begitu pula sebaliknya, variasi efikasi diri terhadap ketidakpastian dapat dijelaskan sebesar 12,96% dengan variasi pada variabel *mindfulness*.

**Tabel 6. Analisis Korelasi *Mindfulness* dan Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian**

Variable		TOTAL MFS	TOTAL SEU
1. <i>Mindfulness</i>	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. Efikasi diri terhadap ketidakpastian	Spearman's rho	0.36 ***	—
	p-value	< .001	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## Pembahasan

Responden penelitian ini adalah 121 mahasiswa perempuan yang berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun yang tersebar di Jakarta. Adapun jumlah responden pada usia 18 tahun sebanyak 20 orang; usia 19 tahun sebanyak 40 orang; usia 20 tahun sebanyak 24 orang; usia 21 tahun sebanyak 13 orang; usia 22 tahun sebanyak 12 orang; usia 23 tahun sebanyak orang; usia 24 tahun sebanyak 5 orang; dan usia 25 tahun sebanyak 1 orang. Data tersebut menunjukkan responden di setiap tingkat usia memiliki jumlah yang tidak merata.

Berdasarkan data deskriptif statistik pada variabel *mindfulness* diketahui bahwa rata-rata sebesar 3,84; nilai maksimal sebesar 1,67; minimal sebesar 5,73; dan standar deviasi sebesar 0,85. Pada variabel efikasi diri terhadap ketidakpastian diperoleh nilai rata-rata sebesar 61,32; nilai maksimum sebesar 88; nilai minimum sebesar 37; dan nilai standar deviasi sebesar 8,40.

Untuk kategorisasi *mindfulness*, dari 121 responden terdapat 31 atau 25,62% perempuan EA pada kategori rendah. Hal ini berdasarkan pengertian yang disampaikan oleh Brown dan Ryan (2003), perempuan EA memiliki kemampuan yang rendah dalam memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi pada saat ini, kesadaran yang rendah terhadap apa yang benar-benar terjadi pada setiap momen persepsi, dan memiliki kemampuan rendah dalam menjadi diri agar tetap hidup dengan realitas saat ini. Berikutnya, terdapat 63 atau 52,07% responden yang

memiliki *mindfulness* sedang. Hal ini berarti bahwa perempuan EA dari hasil penelitian memiliki kemampuan yang sedang dalam memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi pada saat ini, kesadaran yang sedang terhadap apa yang benar-benar terjadi pada setiap momen persepsi, dan memiliki kemampuan sedang dalam menjadi diri agar tetap hidup dengan realitas saat ini. Terakhir, terdapat 27 atau 22,31% responden yang memiliki *mindfulness* yang tinggi. Hal ini berarti bahwa perempuan EA dari hasil penelitian memiliki kemampuan yang tinggi dalam memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi pada saat ini, kesadaran yang tinggi terhadap apa yang benar-benar terjadi pada setiap momen persepsi, dan memiliki kemampuan tinggi dalam menjadi diri agar tetap hidup dengan realitas saat ini.

Kategorisasi *mindfulness* berdasarkan usia, peneliti tidak menelaah berdasarkan kategori tinggi dan sedang. Hal tersebut dikarenakan pada dasarnya harapannya bahwa perempuan EA dapat memiliki tingkat *mindfulness*. Namun demikian, masih terdapat perempuan EA yang memiliki *mindfulness* yang rendah. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa tingkat *mindfulness* perempuan EA yang berada pada kategori rendah paling banyak berada pada usia 21 tahun, yaitu sebesar 53,85%. Hal ini berarti bahwa perempuan EA pada usia 21 tahun memiliki kemampuan yang rendah dalam memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi pada saat ini, kesadaran yang rendah terhadap apa yang benar-benar terjadi pada setiap momen persepsi, dan memiliki kemampuan rendah dalam menjadi diri agar tetap hidup dengan realitas saat ini.

Berdasarkan analisis kategorisasi *mindfulness*, masih terdapat perempuan EA yang memiliki kategori rendah terutama pada usia 21 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan EA memiliki kemampuan yang rendah dalam memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi pada saat ini, kesadaran yang rendah terhadap apa yang benar-benar terjadi pada setiap momen persepsi, dan memiliki kemampuan rendah dalam menjaga diri agar tetap hidup dengan realitas saat ini. Hal tersebut

dimungkinkan karena mereka cemas memikirkan tentang masa depan yang tidak pasti sehingga kurang memiliki kemampuan menjaga agar hidup pada realitas saat ini. Hal ini sejalan dengan penelitian Kraemer, O'Bryan, dan McLeish (2016) bahwa terdapat hubungan yang tidak langsung dan signifikan antara tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dan tingkat kecemasan yang lebih rendah melalui penurunan intoleransi terhadap ketidakpastian; serta penelitian yang disampaikan oleh Nekić, & Mamić (2019) bahwa *mindfulness* secara signifikan memprediksi kecemasan dan depresi pada mahasiswa perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin spesifik dan *mindfulness* di usia EA.

Untuk kategorisasi efikasi diri terhadap ketidakpastian, dari 121 responden terdapat 31 atau 25,62% responden pada kategori rendah. Berdasarkan pengertian menurut Bandura (2009), perempuan EA memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam usaha untuk mengelola situasi yang akan datang. Selanjutnya, terdapat 73 atau 60,33% responden pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa perempuan EA memiliki keyakinan yang sedang terhadap kemampuannya mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam usaha untuk mengelola situasi yang akan datang. Terakhir, terdapat 17 atau 14,05% responden berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa perempuan EA memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam usaha untuk mengelola situasi yang akan datang.

Sama seperti halnya *mindfulness*, kategorisasi efikasi diri terhadap ketidakpastian berdasarkan usia, peneliti juga tidak menelaah berdasarkan kategori tinggi dan sedang. Tingkat efikasi diri perempuan EA pada kategori rendah paling banyak pada usia 19 tahun yaitu sebesar 35%. Hal ini berarti bahwa perempuan EA pada usia 19 tahun memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam usaha untuk mengelola situasi yang akan datang.

Berdasarkan analisis kategorisasi efikasi diri terhadap ketidakpastian, masih terdapat perempuan EA yang memiliki kategori rendah terutama pada usia 19 tahun. Hal ini berarti bahwa perempuan EA memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam usaha untuk mengelola situasi yang akan datang, di mana situasi yang akan datang penuh dengan ketidakpastian. Mengelola situasi yang akan datang dengan penuh ketidakpastian tentunya menimbulkan rasa cemas dan stres. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang disampaikan oleh Alemany-Arrebola, Rojas-Ruiz, Granda-Vera and Mingorance-Estrada (2020) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan dengan efikasi diri, mahasiswa yang menunjukkan kecemasan yang tinggi dan mengekspresikan emosi negatif, maka memandang diri dengan efikasi diri akademik yang lebih rendah pula, dan begitu pula sebaliknya; Penelitian berikutnya oleh Sarry, Anggreiny, Mafaza, dan Adilbayeva (2021) bahwa terdapat hubungan antara respons terhadap ketidakpastian dan *coping self-efficacy*.

Untuk uji korelasi menggunakan analisis non parametrik dikarenakan salah satu variabel memiliki data yang tidak terdistribusi normal. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel berkorelasi secara positif dan signifikan ( $p < 0.001$ ), dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,36, artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* perempuan EA, maka semakin tinggi efikasi diri terhadap ketidakpastiannya; begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *mindfulness* perempuan EA, maka semakin rendah pula efikasi diri terhadap ketidakpastiannya. Untuk nilai koefisien korelasi sebesar 0,36 maka diketahui nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,1296, yang berarti variasi pada *mindfulness* dapat dijelaskan sebesar 12,96% dengan variasi pada variabel efikasi diri terhadap ketidakpastian; Begitu pula sebaliknya, variasi efikasi diri terhadap

ketidakpastian dapat dijelaskan sebesar 12,96% dengan variasi pada variabel *mindfulness*.

Penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian sebelumnya bahwa *mindfulness* terkait dengan efikasi diri (Rieken, Schar, Shapiro, Gilmartin & Sheppard, 2017; Akpan & Saunders, 2017; McCann & Davis, 2018; Lesmana & Bidanghan, 2021) walaupun dengan spesifik penelitian yang berbeda-beda. Penelitian ini sangat berguna dalam menjawab tantangan yang terjadi pada perempuan di masa EA yang disampaikan Arnett dalam Arini (2021), yaitu ketakutan pada pandangan masa depan yang belum pasti, mulai mempertanyakan terkait dengan pilihan yang sudah diambil sesuai dengan kemampuan dan minat pribadi, masa di mana individu sudah tidak ingin digolongkan sebagai kelompok remaja karena merasa sudah mampu bertanggung jawab, dan bebas dalam membuat keputusan namun belum mau dimasukkan ke dalam kelompok dewasa karena belum memiliki kemantapan karier dan pilihan hidup, tuntutan tentang diri terhadap realita yang dijalani, tuntutan zaman dan harapan orang sekitar seperti munculnya perasaan tidak nyaman, ketidakpastian karier, dan kecemasan pada individu.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri terhadap ketidakpastian. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* perempuan EA, maka semakin tinggi efikasi diri terhadap ketidakpastiannya; begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *mindfulness* perempuan EA, maka semakin rendah pula efikasi diri terhadap ketidakpastiannya. Variasi pada *mindfulness* dapat dijelaskan sebesar 12,96% dengan variasi pada variabel efikasi diri terhadap ketidakpastian; Begitu pula sebaliknya, variasi efikasi diri terhadap ketidakpastian dapat dijelaskan sebesar 12,96% dengan variasi pada variabel *mindfulness*.

Penelitian ini bermanfaat bagi perempuan EA yang sedang mengalami masa transisi dari usia remaja menuju usia dewasa. Pada masa transisi ini banyak berbagai macam sumber stres meliputi kekhawatiran dan ketidakpastian akan masa depan terkait akademik dan karir serta mempertanyakan pilihan yang sudah diambil. Apabila stresor tersebut tidak segera dikelola, maka dapat berpotensi menimbulkan gangguan pada kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan perempuan EA dapat menghadapi sumber stres dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk memperhatikan dan menyadari yang terjadi pada saat ini, dan menjaga diri agar tetap hidup dengan realitas saat ini atau yang bisa disebut dengan *mindfulness*. Seiring dengan meningkatnya *mindfulness*, maka akan membantu perempuan EA untuk semakin yakin terhadap kemampuan mengatur dan mengelola situasi di masa depan yang tidak pasti dan tidak nyaman, di mana ini berkaitan dengan efikasi diri atas ketidakpastian.

Saran dari penelitian ini adalah dapat memperbanyak jumlah sampel dan memperluas cakupan subjek, tidak hanya di daerah Jakarta namun bisa melibatkan daerah lain di Indonesia.

## Daftar Pustaka

- Akpan, P. L., & Saunders, P. J. (2017). From Shame to Mindfulness and Self-Compassion: A Teacher's Journey to Greater Self-Efficacy. *Journal of the International Society for Teacher Education*, 21(2), 41-49.
- Alemany-Arrebola I, Rojas-Ruiz G, Granda-Vera J and Mingorance-Estrada AC (2020) Influence of COVID-19 on the Perception of Academic Self-Efficacy, State Anxiety, and Trait Anxiety in College Students. *Frontiers in Psychology*, 11(570017), 1-7. 10.3389/fpsyg.2020.570017
- Alimehdi, M., Ehteshamzadeh, P., Naderi, F., Eftekharsaadi, Z., & Pasha, R. J. A. S. S. (2016). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on intolerance of uncertainty and anxiety sensitivity among individuals with generalized anxiety disorder. *Asian Social Science*, 12(4), 179-187.

- Arini, D. P. (2021). EA: pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11-20.
- Arnett, J. J. (2000). EA: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469– 480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). EA: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 3– 19). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/11381-001>.
- Bandura, A. (2009). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bartlett, J. E., Kotrlik, J. W., & Higgins, C. C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 19(1), 42–50.
- 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(4), 822.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). The mindfulness attention awareness scale (MAAS). *Acceptance and commitment therapy*. Measures Package, 82.
- Cigna International. (2022). Cigna 360 Global Well-Being Survey: Exhausted by work, the employer opportunity. *Cigna*. [https://www.cignaglobal.com/static/cigna-landing/pdf/cigna-360-global-well-being-survey-2022.pdf?utm\\_campaign=im1054-360-phase-2-email-4-triggered-email&utm\\_medium=email&utm\\_source=Eloqua&e=](https://www.cignaglobal.com/static/cigna-landing/pdf/cigna-360-global-well-being-survey-2022.pdf?utm_campaign=im1054-360-phase-2-email-4-triggered-email&utm_medium=email&utm_source=Eloqua&e=)
- Hasanah, L., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran Stres Pada Pengangguran Lulusan Perguruan Tinggi Di Jakarta. *JCA of Psychology*, 2(01).
- Kraemer, K. M., O'Bryan, E. M., & McLeish, A. C. (2016). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between mindfulness and health anxiety. *Mindfulness*, 7, 859-865.
- Lesmana, T., & Bidanghan, L. (2021, August). The Effect of Academic Self-Efficacy and Mindfulness on Students Academic Stress During the Covid-19 Pandemic Period. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 91-95). Atlantis Press.
- Logan, K. L., & Laursen, E. K. (2019). Does mindfulness strengthen self-efficacy in first grade students?. *Journal of Teacher Action Research*, 6(1).
- McCann, K. M., & Davis, M. (2018). Mindfulness and Self-Efficacy in an Online Doctoral Program. *Journal of Instructional Research*, 7, 33-39.

- Nadeem, M. U., & Koschmann, M. A. (2021). Does mindfulness moderate the relationship between anxiety, uncertainty, and intercultural communication effectiveness of the students in Pakistan?. *Current Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01429-9>
- Nekić, M., & Mamić, S. (2019). Intolerance of uncertainty and mindfulness as determinants of anxiety and depression in female students. *Behavioral Sciences*, 9(12), 135.
- Papenfuss, I., Lommen, M. J. J., Huisman, M., & Ostafin, B. D. (2022). Aversive response to uncertainty as a mediator for the effect of a mindfulness intervention on symptoms of anxiety. *International Journal of Psychophysiology*, 179, 30-42. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2022.06.014>
- Plana-Farran, M., Blanch, À., & Solé, S. (2022). The Role of Mindfulness in Business Administration (BA) University Students' Career Prospects and Concerns about the Future. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1376.
- Rieken, B., Schar, M., Shapiro, S., Gilmartin, S., & Sheppard, S. (2017, January). Exploring the relationship between mindfulness and innovation in engineering students. In *Proceedings of the American Society for Engineering Education Annual Conference*, June 25-28. Columbus, OH.
- Sarry, S. M., Anggreiny, N., Mafaza, M., & Adilbayeva, U. B. (2021). Coping self efficacy and response to uncertainty in the covid-19 pandemic. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2). [10.26486/psikologi.v23i2.1495](https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1495)
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., ... & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: Implications and policy recommendations. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6206.