

Hubungan antara Mindfulness dan Social Skills Mahasiswa Pasca Pandemi COVID-19 = The Relationship between Mindfulness and Social Skills among Undergraduate Students after COVID-19 Pandemic

Chika Marsena, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920521798&lokasi=lokal>

Abstrak

Pembelajaran jarak jauh yang dijalani oleh mahasiswa selama pandemi COVID-19 menyebabkan terhambatnya perkembangan social skills individu. Penelitian terdahulu oleh Jones dan Hansen (2015) menyatakan bahwa social skills dalam berinteraksi dapat dilakukan dengan adanya kesadaran atau mindfulness individu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara mindfulness dan social skills pada mahasiswa Perguruan Tinggi di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel mahasiswa Perguruan Tinggi di Indonesia yang telah melaksanakan kembali pembelajaran offline atau hybrid (N= 108). Mindfulness diukur secara unidimensional dengan alat ukur Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) oleh Brown dan Ryan (2003) yang telah diujicobakan pada sampel mahasiswa oleh Yusainy (2019). Social Skills diukur secara multidimensional dengan alat ukur Social Skills Inventory (SSI) oleh Riggio (2014) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Pramusita (2014). Teknik analisis yang digunakan yakni Spearman Rank Correlation dikarenakan data yang tidak terdistribusi normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness (M= 57.63, SD= 11.628) dan social skills (M= 91.67, SD=9.524) tidak memiliki hubungan yang signifikan $r_s(106) = .116, p > 0.05, \text{two-tailed}$. Meskipun demikian mindfulness memiliki hubungan yang bervariasi dengan masing-masing dimensi social skills. Mindfulness ditemukan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan emotional sensitivity dan social control, serta memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan social sensitivity. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara mindfulness dengan emotional expressiveness, emotional control, dan social expressiveness. Implikasi dari penelitian ini yakni sebagai sumber masukan untuk peningkatan mindfulness dan setiap dimensi social skills mengacu pada hubungan yang dimiliki.

.....Distance learning during the COVID-19 pandemic has hampered the development of undergraduate students' social skills. Previous research by Jones and Hansen (2015) stated that social skills in social interaction can be supported by one's awareness or so-called mindfulness. This study aims to see whether there is a relationship between mindfulness and social skills in Indonesian undergraduate students in the post-COVID-19 period. This study used a quantitative method with a sample of Indonesian undergraduate students who have returned to offline or hybrid learning (N=108). Mindfulness was measured unidimensionally with Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) by Brown and Ryan (2003) which has been tested on students' samples by Yusainy (2019). Social Skills were measured multidimensionally with Social Skills Inventory (SSI) by Riggio (2014) which has been adapted to Indonesian by Pramusita (2014). Spearman Rank Correlation was used to perform data analysis because the data distribution was not normal. The results show that mindfulness (M= 57.63, SD= 11.628) is not related to social skills (M= 91.67, SD=9.524), $r_s(106) = .116, p > 0.05, \text{two-tailed}$. Nonetheless, mindfulness and each dimension of social skills appear to have different correlations. Mindfulness was found to have positive correlations with

emotional sensitivity and social control, and having negative correlation with social sensitivity. Meanwhile, there is no relationship between mindfulness and emotional expressiveness, emotional control, and social expressiveness. However, this study could be used as a source of knowledge for the enhancement of mindfulness and social skills dimensions based on each correlation.