

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

¹Zakiyyatudin Mananna*, ²Agustin Handayani

^{1,2} Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:

zakiyyatudin@std.unissula.ac.id

agustin@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan angkatan 2021 dengan jumlah populasi sebanyak 240. Teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi dengan jumlah responden sebanyak 87 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala stres akademik dari rangkaian skala *perceived sources of academic resources* sebanyak 18 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,847 dan skala *mindfulness* dari rangkaian skala *mindful attention awareness scale* sebanyak 15 aitem dengan reliabilitas 0,930. Hasil analisis korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,601$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *mindfulness* terhadap stres akademik. Dimana semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin rendah juga stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Mindfulness*.

Abstract

This study aims to determine the relationship between *mindfulness* and academic stress levels in nursing science faculty students at Universitas Islam Sultan Agung Semarang. The population used in this study were 2021 nursing science faculty students with a sample size of 240 respondents. The sampling technique used a population study with 87 students as respondents. This study uses two measuring instruments, namely the academic stress scale from the *perceived sources of academic resources* scale series of 18 items with a reliability score of 0.847 and the *mindfulness* scale from the *mindful attention awareness scale* series of 15 items with a reliability of 0.931. The results of *Pearson* correlation analysis obtained a coefficient of $r_{xy} = -0.639$ with a significance of 0.000 ($p < 0.01$). This shows that there is a very significant negative relationship between *mindfulness* and academic stress. Where the higher the *mindfulness*, the lower the academic stress in students.

Keywords: Academic Stress, *Mindfulness*

1. PENDAHULUAN

Proses mahasiswa menempuh pendidikan diperguruan tinggi akan ada hambatan ataupun suatu permasalahan yang sulit, seperti membuat makalah, presentasi di depan kelas, praktikum, tugas harian dan lain-lainnya (Oktavia dkk., 2019). Adapun tuntutan yang dialami dalam kehidupan diluar kampus membuat mahasiswa mendapatkan masalah lebih banyak sehingga membuat mahasiswa akan lebih dewasa, bertanggung jawab akan suatu masalah yang sedang dihadapi. Adapun desakan untuk menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, menyusun skripsi, persiapan memperoleh pekerjaan atau mengembangkan karier setelah lulus nanti. Tuntutan diluar kampus maupun didalam kampus membuat mahasiswa dapat mengalami stres. Bahkan stres dapat muncul dari pikiran-pikiran negatif pada seseorang (Kholidah & Alsa, 2012).

Goff (Ambarwati dkk., 2019) mengatakan bahwa pada mahasiswa yang mengalami stres akademik bisa menyebabkan dampak positif dan negatif, meningkatnya jumlah stres akademik dapat menurunkan kemampuan seseorang dalam bidang akademiknya yang nantinya berpengaruh terhadap indeks prestasinya, jika pengaruh stres yang terlalu berat akan memicu gangguan memori, kurangnya konsentrasi, menurunnya kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang ada didalam perkuliahan maupun dari luar perkuliahannya. Smeltzer & Bare (Yusuf, 2020) mengatakan perilaku negatif yang disebabkan oleh stres akademik yang berat akan menyebabkan individu berperilaku negatif seperti meminum alkohol, tawuran, merokok, bahkan yang parah adalah menggunakan NAPZA, tetapi stres akademik sendiri ada dampak positifnya yaitu meningkatnya kreativitas dan memicu perkembangan diri, ketika stres akademik yang dialami dalam kapasitas individu, stres dibutuhkan untuk mahasiswa agar dapat mengembangkan dirinya (Kristensen dkk., 2023).

Menurut Sarafino dan Smith (2014) stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya, yang menyebabkan persepsi tuntutan yang besumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari individu (Oktavia dkk., 2019). Seseorang dapat mengalami stres yang dikarenakan berbagai hal yang bisa membuat seseorang bisa mengalami stres, stres sendiri ada berbagai tingkatan dari mulai normal, rendah, sedang, berat. Adapun stres ringan seperti seseorang mendapatkan tugas yang begitu banyak tugas baik dari dosen ataupun dari tuntutan suatu pekerjaan maka individu tersebut mudah mengalami stres yang membuat seorang individu tidak bisa fokus akan hal-hal tertentu yang sedang dialaminya, dengan begitu individu yang sedang mengalami gejala stres ini akan cenderung mengabaikan atau bahkan dikendalikan secara utuh oleh emosinya oleh sebab itu stres ini dapat mengabaikan lingkungan sekitarnya tanpa pikiran yang terbuka, bahkan pada mahasiswa akan mengalami *burnout* yang akan mempengaruhi kelelahan secara fisik maupun secara mental seseorang (Huang dkk., 2020).

Berdasarkan hasil wawancara jika mahasiswa angkatan 2021 pada Fakultas Ilmu keperawatan Islam Sultan Agung Semarang mahasiswa mengalami gejala-gejala stres yang salah satunya disebabkan oleh tugas akhir atau tugas-tugas yang diberikan oleh para dosen. Stres merupakan suatu keadaan yang membuat seseorang mengalami kendala mental yang bermula adanya tekanan yang berasal dari kecemasan atau perasaan takut yang berlebih akan suatu perihal. Tanda-tanda tersebut bisa merangsang reaksi fisik, raga, maupun secara mental.

Menurut APA (Dhamayanti & Yudiarto, 2020) *mindfulness* sangat bermanfaat dengan apa yang terjadi dengan diri sendiri dengan menfokuskan perhatian pada lingkungan sekitarnya, tidak hanya bermanfaat untuk lingkungan sekitarnya saja tetapi juga untuk fisik, maupun kesehatan mental individu tersebut, dimana ini dapat mengurangi rasa stres yang dialami oleh seseorang. *Mindfulness* ini dapat membuat pikiran positif bisa berkembang dengan lebih mudah, lalu bisa membuat tujuan bisa lebih mudah untuk dicapai dan juga menjadikan seseorang lebih bahagia. Melatih kesadaran diri dapat membantu seseorang lebih fokus menikmati setiap momen yang terjadi, tidak hanya itu seseorang yang telah belajar *mindfulness* ini maka hidupnya tidak mudah terjebak oleh kekhawatiran terkait masa depan ataupun terjebak dengan kesalahan dan penyesalan dimasa lampau, *mindfulness* ini juga bisa mengatasi stres yang dialami oleh seseorang dimana *mindfulness* ini dapat mengurangi pikiran-pikiran negatif pada diri dan juga bisa meningkatkan kualitas tidur dengan begini maka seseorang tidak cenderung tidak mudah untuk mengalami stres akademik.

Yuliana dkk., (2022) mengatakan terapi *mindfulness* bisa menurunkan stres, kelelahan, depresi, kecemasan, kesehatan mental yang meningkat, kesejahteraan pada diri, kepercayaan diri, rasa pengembangan, dan meningkatkan rasa kasih sayang terhadap orang lain. Caldweel dan Shaver (2013) mengatakan *mindfulness* bisa melalui proses kognitif, sosial, pertumbuhan yang dibangun oleh pemikiran serta skema kognitif akan konsep dunia yang nyaman terkait dengan kelekatan bayi yang terjadi saat pertama kalinya bereaksi sehingga individu memiliki rasa aman dan tanpa khawatir dengan ini individu bisa memiliki *mindfulness* pada dirinya (Anggraeni & Syafitri, 2022).

Mindfulness ini bisa dikatakan mudah dan bisa dinikmati dimanapun misal saat ketika berjalan dipagi hari dengan cara menikmati setiap langkah yang diayunkan, menikmati kicauan burung yang berterbangan atau saat kita bernafas kita bisa menikmati saat kita membuang ataupun menarik nafas dengan fokus apa yang sedang kita lakukan, dengan begitu rasa fokus dengan apa yang dialami atau dilakukan bisa mengurangi rasa stres yang dialami oleh seseorang. Sirois dan Tosti mengatakan semakin rendahnya *mindfulness* menyebabkan munculnya prokrastinasi dan stres akademik, sehingga akan mempengaruhi penyesuaian kesehatan mental dan fisik (Werty dkk., 2021).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ridfah dkk., (2023) mendapatkan penurunan stres akademik yang cukup signifikan ketika diberikan pelatihan *mindfulness*, siswa juga merasa lebih tenang, damai dan merasa rileks walaupun pelatihan *mindfulness* diberikan secara virtual karena terkendala pandemi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ardianti dkk., (2022) menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Akademi Krida Husada untuk mahasiswa yang tidak di kasih intervensi *mindfulness* tidak mengalami penurunan stres sehingga saat penyusunan tugas akhir mahasiswa akan mengalami sedikit kesulitan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi dkk., (2023) menunjukkan pemberian terapi *mindfulness* dapat menurunkan stres yang cukup dengan tetap memperhatikan faktor lingkungan, kondisi fisik, dan seberapa lama terapi *mindfulness* diberikan.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan rumusan yang telah dijabarkan, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui “Hubungan antara *mindfulness* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

2. METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif, dan mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah 240 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi pada angkatan 2021. Penelitian ini dimulai pada hari Kamis, 16 Mei 2024 s/d Sabtu, 18 Mei 2024 yang dilakukan secara online dengan menggunakan dua alat ukur *Perceived Sources of Academic Stress* dan *Mindful Attention Awareness Scale* melalui link *google form*.

Peneliti menyusun skala menggunakan dimensi Badewy & Gabriel yang meliputi stres terkait ekspektasi akademik, stres terkait tugas dan ujian, stres terkait persepsi diri dalam akademik. Menggunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015). Awalnya memiliki skor *alpha cronbach* original sebesar 0,805. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,308 hingga 0,698. Dengan skor Estimasi reliabilitas skala *alpha cronbach* sebesar 0,847 sehingga disebut *reliable*.

Tabel 1. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Butir Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Stres terkait ekspektasi akademik	14, 6, 9, 13		4
2.	Stress terkait tugas dan ujian	10, 11, 12, 15, 16, 17	4, 5	8
3.	Stress terkait persepsi diri dalam akademik	7, 8, 18	1, 2, 3	6
Total		13	5	18

Peneliti menggunakan skala *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Skala yang disusun oleh Brown dan Ryan (2003) memiliki dua aspek yaitu kesadaran terpelihara dan adanya atensi. Awalnya memiliki skor *alpha cronbach* original sebesar 0,895. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,319 hingga 0,750. Dengan skor Estimasi reliabilitas skala *alpha cronbach* sebesar 0,930 sehingga disebut *reliable*.

Tabel 2. Sebaran Aitem Skala *Mindfulness*

No	Aspek	Butir Aitem	Total
		<i>Favorable</i>	
1.	Kesadaran terpelihara	2, 7, 10, 12, 15	5
2.	Adanya Atensi	1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14	10
Total			15

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	p	Ket
Stres Akademik	31,9	5,294	0,084	0,182	>0,05	Normal
<i>Mindfulness</i>	48,62	5,629	0,080	0,200	>0,05	Normal

Berdasarkan hasil tabel uji normalitas *one-sample kolmogorov smirnov test*, didapatkan hasil berupa kedua variabel atas stres akademik dan *mindfulness* memiliki persebaran data yang normal. Maka dari itu, terkait dengan uji hipotesis peneliti akan menggunakan uji korelasi *product moment* dari pearson dikarenakan bentuk data yang normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas, dapat dihasilkan berupa skor $F = 50,647$ pada tingkat sig. 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel stres akademik terhadap *mindfulness*.

Hasil uji hipotesis mendapatkan hasil skor $r_{xy} = -0,601$ dengan skor sig. 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *mindfulness* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan. Dimana semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya. Maka dari itu, hipotesis penelitian diterima.

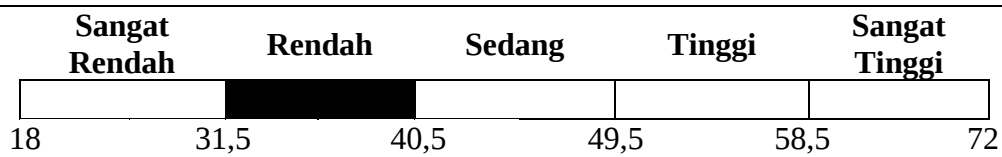
Tabel 4. Deskripsi Skor Pada Skala Stres Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	19	18
Skor Maksimum	44	72
Mean (M)	31,9	45
Standar Deviasi	5,294	9

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori rendah yaitu sebesar 31,9.

Tabel 5. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$58,5 < 72$	Sangat Tinggi	0	0%
$49,5 < X \leq 58,5$	Tinggi	0	0%
$40,5 < X \leq 49,5$	Sedang	4	4,6%
$31,5 < X \leq 40,5$	Rendah	41	47,1%
$18 \leq 31,5$	Sangat Rendah	42	48,3%
	Total	87	100%



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik

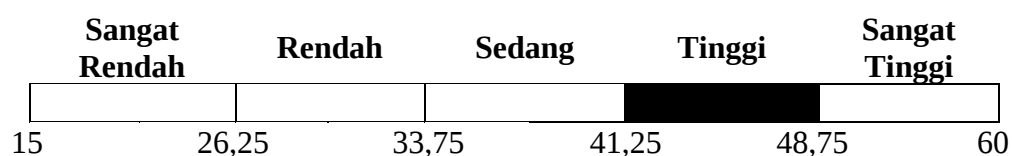
Tabel 6. Deskripsi Skor Pada Skala *Mindfulness*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	32	15
Skor Maksimum	60	60
Mean (M)	48,62	30
Standar Deviasi	5,629	6

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 48,62. Adapun deskripsi data variabel *mindfulness* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Kategorisasi Skala *Mindfulness*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$48,75 < 60$	Sangat Tinggi	29	33,3%
$41,25 < X \leq 48,75$	Tinggi	48	55,2%
$33,75 < X \leq 41,25$	Sedang	9	10,3%
$26,25 < X \leq 33,75$	Rendah	1	1,1%
$15 \leq 26,25$	Sangat Rendah	0	0%
Total		87	100%

Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala *Mindfulness*

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang memiliki arti atas adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *mindfulness* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa ilmu keperawatan UNISSULA. Dimana semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>.
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: a moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 142–149. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Huang, N., Qiu, S., Alizadeh, A., & Wu, H. (2020). How incivility and academic stress influence psychological health among college students: The moderating role of gratitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093237>
- Dhamayanti, T. P., & Yudianto, A. (2020). The effectiveness of mindfulness therapy for anxiety: a review of meta analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardianti, Y. (2022). Penerapan terapi mindfulness dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 11(2), 154–163.
- Anggraeni, R. W., & Syafitri, D. U. (2022). Hubungan antara mindfulness dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir fakultas hukum universitas haluoleo kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 880–890. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.4890>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open*. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>

-
- 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), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardianti, Y. (2022). Penerapan terapi mindfulness dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 11(2), 154–163.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Werty, M., Situmorang, N. Z., & Mujidin. (2021). Hubungan antara mindfulness dan kesejahteraan subjektif mahasiswa selama pandemi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 12–23.