

# Peran stres akademik sebagai moderator dalam hubungan antara mindfulness dan regulasi diri pada mahasiswa Universitas Indonesia = The role of Academic stress as a moderator in the relationship between mindfulness and self-regulation among undergraduates in Universitas Indonesia

Johanna Renita Hadipraja, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20473434&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### **ABSTRAK**

Mahasiswa dalam menjalani pendidikan di jenjang yang lebih tinggi memiliki tuntutan yang semakin tinggi juga untuk dipenuhi, salah satunya dalam hal akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat menurunkan kemampuannya untuk meregulasi diri, yang dapat menghambat tercapainya tujuan. Kehadiran mindfulness dapat membantu mahasiswa dalam menampilkan tingkah laku yang teregulasi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hubungan antara mindfulness dan regulasi diri dengan stres akademik sebagai moderator pada mahasiswa Universitas Indonesia. Mindfulness diukur dengan Mindfulness Attention Awareness Scale MAAS, regulasi diri dengan Short Self-Regulation Questionnaire SSRQ, dan stres akademik diukur menggunakan Perception of Academic Stress Scale PAS. Data diolah menggunakan program PROCESS. Dari 185 partisipan, hasil menunjukkan bahwa stres akademik tidak memengaruhi hubungan antara mindfulness dan regulasi diri  $R^2 = 0,1739$ ,  $p = 0,0000$ . Artinya, stres akademik tidak berkontribusi secara signifikan dalam hubungan antara mindfulness dan regulasi diri. Hasil penelitian juga menunjukkan laki-laki memiliki persepsi stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, dan tuntutan akademik yang berbeda di tiap fakultas dapat memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

<hr>

### **ABSTRACT**

Students in education at higher levels, have higher demands to be fulfilled, and one of them is academic. The academic stress experienced by students may reduce their ability to self regulate, which can inhibit the achievement of goals. The presence of mindfulness can help students in displaying the regulated behavior. This study was conducted with the aim to test the relationship between mindfulness and self regulation with academic stress as the moderator among undergraduates in Universitas Indonesia. Mindfulness was measured with Mindfulness Attention Awareness Scale MAAS, self regulation with Short Self Regulation Questionnaire SSRQ, and academic stress with Perception of Academic Stress Scale PAS. The data was processed with PROCESS program. From 185 participants, the result shows that academic stress does not influence the relationship between mindfulness and self regulation. That is, academic stress does not contribute significantly to the relationship between mindfulness and self regulation. Result also shows men have higher level of academic stress than women, and the difference academic demands on every faculty can affect the level of academic stress experienced by undergraduates.