

Hubungan antara Mindfulness dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir = The Relationship between Mindfulness and Academic Stress in Final Years College Students

Hanan Nurhidayah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20526647&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tugas ketika menjalani masa kuliahnya, salah satunya yaitu tugas akhir atau skripsi. Karena beban yang berat dan tingkat kesulitan yang cukup tinggi ketika mengerjakan skripsi dapat membuat mahasiswa tingkat akhir merasa tertekan dan mudah gelisah sehingga dapat menyebabkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian dilakukan pada 122 mahasiswa dengan beberapa kriteria yang telah ditentukan. Mindfulness diukur dengan menggunakan Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sanger dan Lainsampetty (2022). Sedangkan stres akademik diukur dengan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) yang juga sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Yusainy, dkk (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan dan tidak signifikan antara mindfulness dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir ($r=0,013$; $p=0,891$). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara mindfulness dan stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

.....Final year students have many tasks during their college years, one of which is a final project or thesis. Due to the heavy burden and the high level of difficulty when working on the thesis, it can make final year students feel depressed and easily anxious so that it can cause stress. This study aims to determine the relationship between mindfulness and academic stress in final year students. The study was conducted on 122 students with several predetermined criteria. Mindfulness is measured using the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) which has been adapted into Indonesian by Sanger and Lainsampetty (2022). Meanwhile, academic stress was measured using the Perceived Stress Scale (PSS), which has also been adapted into Indonesian by Yusainy, et al (2019). The results showed that there was no and no significant relationship between mindfulness and academic stress in final year college students in ($r=0.013$; $p=0.891$). It can be concluded that there is no relationship between mindfulness and academic stress experienced by final year students who are working on their thesis.