

## Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Stress* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari

Rani Widya Anggraeni\*, Diany Ufieta Syafitri

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia.

\*raniwidyaangraeni@std.unissula.ac.id, dianysyafitri@unissula.ac.id

**Abstract.** This study aimed to determine the relationship between mindfulness and stress among final year students of the Faculty of Law at Haluoleo Kendari University. This research uses correlational quantitative method. The population of this study were final students of the Haluoleo Faculty of Law with a sample of 265 students. The sampling method using cluster sampling technique. The measuring instrument used in this study consisted of 2 research scales. The first scale is the MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale) with a scale reliability value of 0.895. The second scale is the PSS (Perceived Stress Scale) scale with a scale reliability value of 0.773. The results of the Pearson product moment correlation analysis showed that there was a significant negative relationship between mindfulness and stress, with a correlation level of -0.408. The effective contribution given by the variable in this study was 16.6%.

**Keywords:** *Mindfulness, Stress, Final Year Student.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *stress* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum di Universitas Haluoleo Kendari. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa akhir Fakultas Hukum Haluoleo dengan sampel sebanyak 265 mahasiswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 2 skala penelitian. Skala pertama merupakan skala MAAS (*Mindfulness Attention Awareness Scale*) dengan nilai reliabilitas skala sebesar 0,895. Skala kedua adalah skala PSS (*Perceived Stress Scale*) dengan nilai reliabilitas skala sebesar 0,773. Hasil analisis korelasi *product moment Pearson* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan *stress*, dengan taraf korelasi yaitu sebesar -0,408. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variable pada penelitian ini sebesar 16,6%.

**Kata Kunci:** *Mindfulness, Stress, Mahasiswa Akhir.*

## A. Pendahuluan

Mahasiswa adalah orang-orang yang berada pada masa remaja akhir hingga dewasa awal yang berusia 18-21 dan 22-24 tahun. Mahasiswa adalah seseorang yang telah menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi selama kurang lebih tiga setengah sampai empat tahun dan dinyatakan lulus apabila telah menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. (Krisdianto & Mulyanti, 2016). Seorang mahasiswa akhir, menurut definisi, merupakan seorang pelajar yang sedang dalam proses membuat tugas akhir. Dalam proses tersebut, tidak jarang banyak mahasiswa yang bingung dan menghadapi banyak kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya.

Selama perkuliahan, mahasiswa diberikan sejumlah tugas dari materi yang mudah sampai yang sulit untuk dipahami. Berbagai tugas mulai dari jurnal, makalah, presentasi, proyek hingga penulisan skripsi ini dianggap sulit karena memakan banyak waktu. Menurut mahasiswa, penulisan tugas akhir lebih sulit dibandingkan tugas-tugas lain pada semester sebelumnya, bahkan lebih sulit daripada menyelesaikan ujian tengah semester (UTS) atau ujian akhir (UAS). Mahasiswa beranggapan bahwa mengerjakan skripsi adalah waktu terakhir dalam memberikan kuliah, sehingga membutuhkan waktu dan tenaga yang lebih untuk menyelesaikan skripsi tersebut (Aditama, 2017). Sebuah penelitian menemukan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menentukan judul untuk skripsi mereka, tidak memiliki referensi, memiliki waktu terbatas untuk mengerjakan tugas akhir mereka, merasa lambat dan tidak termotivasi untuk menyiapkan hal tersebut, dan mengalami kesulitan menghadapi masalah fakultas., ketidakmampuan untuk mengatur waktu, lelah bekerja, kurang waktu istirahat, kekurangan uang, kurang konsentrasi (Etika & Hasibuan, 2016).

Serangkaian kasus bunuh diri terjadi di kalangan mahasiswa yang diduga sedang stres dalam menyelesaikan skripsi di semester akhir. Seorang mahasiswa asal Serang, Provinsi Banten, berinisial LN, ditemukan tewas tergantung di sebuah gedung kosong di salah satu perumahan pada 26 Mei 2020 sekitar pukul 17.00 WIB. Menurut berbagai kerabat dikutip dari suara.com korban sedang sibuk menyelesaikan tugas akhir (Ramadhan, 2020). Kasus serupa terjadi pada Jumat, 9 Oktober 2020 di Bandung, khusus terjadi di Institut Teknologi Harapan Bangsa (ITHB). Salah satu mahasiswa ditemukan tewas dengan tali nilon melilit lehernya. Korban berinisial AAG, yang merupakan mahasiswa senior dan diketahui sedang dalam penyusunan tugas akhir berupa skripsi (Annastasya, 2020). Sumber lain mengabarkan, seorang mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Kendal, diketahui bahwa mahasiswi ini bunuh diri dengan cara gantung diri di asramanya karena merasa stress akibat tugas akhirnya yang tidak kunjung selesai (Damanik, 2014).

Sebuah survei yang dilakukan di lebih dari 157 institusi yang melibatkan kurang lebih 98.050 mahasiswa, menemukan persentase stress yang dialami mahasiswa sebesar 53% dimana tingkat stress tersebut terbagi atas stress sedang dan stress berat selama kurun waktu 12 bulan (*American College Health Association National College Health Assessment*, 2012). Data ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa 52% mahasiswa mengalami stres berat selama kuliah. (Hudd et al., 2000). Stres ini terjadi ketika mahasiswa berada di bawah tekanan untuk menulis tugas akhir karena merasa di luar kemampuannya. (Aditama, 2017).

Sebuah survei yang dilakukan di New York menemukan bahwa 55% mahasiswa mengatakan pekerjaan sekolah adalah sumber utama stres. 6 dari 10 siswa melaporkan merasa sangat stres dan gagal menyelesaikan studi mereka setidaknya sekali. Stres adalah proses di mana seseorang bereaksi terhadap masalah dan tantangan eksternal atau internal (Gulzhaina et al., 2018).

Menurut Heiman & Kariv (2005) stress atau tekanan pikiran ialah suatu ketidakseimbangan antara permintaan yang berbentuk raga maupun psikologis dengan keahlian reaksi dikala terbentuknya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang timbul (Haiman & Kariv, 2005). Dalam satu tahun terakhir, jumlah stress semakin meningkat (*American*

*Psychological Association*, 2013). Stres adalah gangguan mental yang disebabkan oleh tekanan rasa takut atau terlalu takut terhadap sesuatu. Tanda-tanda ini dapat merangsang respons fisik dan mental tubuh (Ulansari & Sena, 2020).

Stress merupakan segala sesuatu dimana tuntutan non khusus mewajibkan seorang untuk berespon ataupun melaksanakan sesuatu aksi (Patriccia & Griffin, 2005). Stress merupakan kondisi tegang secara biopsikososial yang diiringi dengan pergantian isiologis, sikap, serta kognitif buat mengganti ataupun mengurangi dampak yang ditimbulkan (Taylor, 2015). Stress ialah keadaan dimana terdapat perbedaan antara harapan yang di idamkan serta realitas yang dialami sehingga bisa menghasilkan ketegangan. Keadaan ketegangan ini akan berpengaruh terhadap emosi, proses berfikir, serta keadaan seseorang (Sudarya et al., 2014).

Seorang yang mengalami stress hendak menimbulkan bermacam indikasi yakni indikasi fisiologis( pergantian yang terjalin pada metabolisme organ badan), gejala psikologis( pergantian yang terjalin pada sikap), dan gejala keperilakuan( pergantian yang terjalin pada perilaku). Hasil studi yang sempat dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat tanda- tanda stress baik indikasi fisiologis, psikologis ataupun indikasi keperilakuan. Indikasi fisiologis yang dialami oleh mahasiswa meliputi tekanan darah meninggi, denyut jantung meningkat, sakit perut, turun serta bertambahnya berat badan secara ekstrem, sakit kepala, serta sesak napas. Indikasi psikologis yang dialami berbentuk perasaan ketegangan, kegelisahan, ketegangan, cepat marah, ketidaktenangan, kebosanan, cepat tersinggung, merasa berkecil hati, menyusutnya daya ingat, serta cenderung ingin menunda pekerjaan. Indikasi keperilakuan yang dialami semacam absensi bertambah, tidak bisa tidur, kerutinan makan berubah, produktivitas menyusut, berbicara tidak tenang serta merokok (Sudarya et al., 2014).

Persepsi terhadap stres diukur dengan menggunakan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Cohen (1994) yang terdiri dari: a. *Feeling of unpredictability* yaitu seberapa kokoh perasaan ataupun emosi orang yang tidak bisa diprediksi dalam kehidupannya. b. *Feeling of uncontrollability* yaitu seberapa kuat perasaan seseorang ketika tidak memiliki kendali atas segala sesuatu yang terjadi pada dirinya. c. *Feeling of overloaded* yaitu seberapa kokoh perasaan orang dikala penuh dengan beban ataupun tuntutan.

Selain itu pendapat lain juga dikemukakan oleh (Maharani, 2016) yang membagi aspek stress kedalam beberapa bagian diantaranya adalah: a. Aspek fisik, yang ditandai dengan kecacatan fisik, gangguan tidur, dan kualitas makanan. Perkembangan gangguan ini bukan karena penyakit fisik, tetapi sinyal stres pada tubuh. b. Aspek Emosional, aspek yang termasuk dalam kategori ini adalah perasaan tidak stabil, cemas, dan menurunnya minat untuk beraktivitas. c. Aspek kognitif, aspek ini ditandai dengan pikiran dan sikap negatif baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa stress merupakan bagian dari diri seseorang yang timbul sebagai bentuk reaksi dari tubuh ketika sesuatu yang diinginkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada sehingga memicu efek fisik maupun psikologis.

Dengan melihat dampak yang ditimbulkan dari stress yang tidak ringan, maka perlu teknik yang tepat sebagai upaya dalam mengurangi atau menghilangkan dampak stress tersebut. Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa terbukti salah satu cara untuk memahami masalah yang berhubungan dengan stres adalah dengan belajar lebih banyak tentang situasi yang anda alami. (Lazarus & Folkman, 1984). Beberapa tahun terakhir banyak penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan pengaruh berbagai intervensi terhadap stress yang dialami oleh mahasiswa (Abasimi et al., 2015). Salah satu intervensi tersebut adalah dengan menggunakan metode *Mindfulness* (Regehr et al., 2012). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa (De Vibe et al., 2013).

*Mindfulness* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk secara langsung dapat memusatkan perhatian, keterbukaan akan pengalaman, dari satu waktu ke waktu berikutnya, dengan keterbukaan pikiran serta penerimaan diri (Brown & Ryan, 2004). *Mindfulness* mengacu pada menyadari momen yang terjadi saat ini, dengan sengaja memberi perhatian tanpa penilaian (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* adalah kemampuan unik untuk memahami dan menghubungkan pengalaman dari waktu ke waktu (Brown & Ryan, 2003)

Caldwell dan Shaver (2013) mengatakan kecenderungan untuk jadi *mindful*, dari segi

proses kognitif, sosial, pertumbuhan yang dibangun oleh pemikiran, serta skema kognitif akan konsep dunia yang nyaman. Hal ini terkait dengan kelekatan bayi yang terjadi saat pertama kali berinteraksi. Sehingga tanpa rasa khawatir individu dapat memiliki rasa aman dan kelekatan, dimana hal tersebut menimbulkan suatu kecenderungan untuk *mindful* (Caldwell & Shaver, 2013)

Sedangkan orang dengan kelekatan yang tidak aman, akan membuat dirinya tetap aman dengan membuat mekanisme pertahanan aman. Kecenderungan ini, menunjukkan jika terdapat kekurangan kontrol seorang terhadap atensi, pemahaman diri dan rendahnya *mindfulness*. Keadaan ini diakibatkan oleh rasa kelekatan yang tidak nyaman pada seorang, akan cenderung berlagak bias dalam pengalaman yang dialami sebab terjadi ketakutan terhadap dunia (Widodo, 2017).

Ahli lain, yaitu Bishop (2004) menganggap bahwa kemampuan *mindfulness* bersifat tidak permanen sehingga dengan proses latihan hal tersebut dapat ditingkatkan (Bishop et al., 2004). Menurut Umniyah dan Afiatin (2009) dalam pelaksanaan proses latihan *mindfulness* tersebut dapat dilakukan dengan lima teknik, yaitu meditasi menyadari pernapasan (*short breathing/breath meditation*), pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*), latihan menyadari sensasi tubuh (*body sensation*), membuka kesadaran (*open awareness*), menerima pikiran dan perasaan, serta melepaskan hasrat (*wanting release*) (Umniyah & Afiatin, 2009).

Menurut Baer, Smith, dan Allen (2004) aspek *mindfulness* terdiri atas empat yaitu:

1. Observasi  
Komponen observasi praktisi terlihat dari beberapa bagian misalnya bentuk, asal, intensitas, dan juga durasi terkait stimulus yang muncul (Baer et al., 2004).
2. Deskripsi  
Dalam mengobservasi adanya stimulus yang terlihat, wajib diperlukan keahlian agar bisa mendeskripsikan. Pada proses ini individu membagikan ciri dari suatu fenomena mental yang diobservasi dengan memaknai perkata (McCracken, 2011) tanpa mengelaborasi dan tetap hadir pada keadaan saat itu (Baer et al., 2004).
3. Bertindak dengan Kesadaran  
Bertindak dengan kesadaran berkaitan dengan bagian inti dari *mindfulness*. Ketika individu fokus dalam melakukan sebuah aktifitas secara penuh terhadap perhatian tanpa terbagi. Dengan itu, diharapkan individu dapat fokus dengan sepenuh hati terhadap kejadian. Hal ini membuat orang tersebut mampu untuk melakukan sesuatu itu dengan sadar dan tidak menjadi "pilot otomatis" terhadap kehidupannya (Baer et al., 2004).
4. Menerima tanpa Menilai  
Kemampuan ini memungkinkan kita untuk menerima situasi apa adanya dan membiarkannya terjadi tanpa keinginan untuk secara impulsif mengubah atau melihat implikasi dan makna dari pengalaman kita. Oleh karena itu, orang dengan kemampuan ini lebih mudah beradaptasi dan mengurangi perilaku impulsif, otomatis, dan maladaptif. (Baer et al., 2004).

Brown dan Ryan (2003) mempertegas jika *mindfulness* didasari oleh dua aspek yang mendasari terbentuknya *mindfulness*, yaitu:

1. Sadar Terpelihara (*awareness*)  
Kondisi sadar terpelihara ialah pengalaman subjektif dari phenomena internal serta eksternal yang menggambarkan appersepsi serta anggapan murni dari segala kenyataan kejadian yang terjalin tiap waktu. Meningkatnya kondisi sadar terpelihara (*awareness*) akan senantiasa memonitor kondisi diri serta area luar.
2. Adanya Atensi (*attention*)  
Atensi ialah pemusatan keadaan sadar terpelihara untuk memperjelas aspek tertentu dari sebuah realitas secara lebih memusat sehingga akan menghasilkan uraian penuh terkait pengalamannya secara lebih terbuka. (Brown & Ryan, 2003).

Sebuah studi 2010 oleh Chas dan Whittingham menunjukkan hubungan negatif antara berbagai gejala psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi, dan aspek perilaku perhatian, yang menunjukkan gejala mana yang terjadi sekarang mungkin untuk memprediksi (Cash &

Whittingham, 2010). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian (Weinstein et al., 2009), Dalam sebuah studi tentang dampak mindfulness pada peristiwa stres dan persepsi stresor, hasilnya menunjukkan bahwa semakin sadar seseorang, semakin rendah risiko penilaian stres (Weinstein et al., 2009) tersebut pula menampilkan hasil jika orang yang *mindful* hendak memilah strategi *approach coping* stress dari pada melaksanakan strategi *avoidant coping* stress (Weinstein et al., 2009).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Palmer dan Rodger (2009) tentang mindfulness, stres, dan manajemen stres pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta dengan skor mindfulness yang lebih tinggi ingin menunjukkan skor stres yang dirasakan lebih rendah (Palmer & Rodger, 2016). Riset lain pula dicoba oleh (Pierdomenico et al., 2017) Pada hubungan antara perhatian dan stres dan penggunaan zat. Hasil menunjukkan hubungan negatif antara stres, penggunaan zat terlarang, dan kesadaran. Secara khusus, orang dengan tingkat kesadaran yang lebih tinggi mampu menenangkan diri lebih cepat daripada rekan kerja lainnya saat stres, sehingga meminimalkan penggunaan zat-zat terlarang (Pierdomenico et al., 2017).

Di beberapa perguruan tinggi yang ada, hampir semua mahasiswa akhir berjuang untuk menulis skripsi, termasuk Fakultas Hukum Universitas Haluoleo di Kendari. Fakultas Hukum adalah salah satu fakultas di Universitas Haluoleo Kendari dengan jumlah mahasiswa yang sedang mengambil program skripsi mencapai 845 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2015 hingga angkatan 2017. Banyaknya jumlah mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya karena faktor stress. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari dalam meminimalkan gejala stress yang terjadi dengan mengacu pada kesadaran penuh (*mindfulness*).

Berdasarkan paparan diatas peneliti ingin mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari.

## B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 12 Bandung yang berjumlah 1.023 siswa.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo kendari. Dalam penelitian ini sampelnya adalah mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 265 mahasiswa dari angkatan 2015-2017 yang ditentukan berdasarkan perhitungan *qualtrics sample* dari total populasi sebesar 845 populasi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala. Skala adalah serangkaian pernyataan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui tanggapan terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2012). Menurut Nursalam (2015) Pengumpulan data adalah proses mendekati dan mengumpulkan karakteristik subjek yang diperlukan untuk penelitian (Nursalam, 2015).

### 1. Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS)

MAAS yang mengacu pada teori mindfulness Brown & Ryan (2003) merupakan skala untuk mengukur absennya perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada mindfulness yang disusun dalam 15 butir pernyataan. Skala MAAS sudah banyak diadaptasi oleh beberapa peneliti yang salah satunya adalah Yusainy, dkk (2010) dan telah melakukan uji coba dengan beberapa jenis subjek seperti mahasiswa Indonesia dengan koefisien korelasi sebesar 0,770, sampel komunitas dengan koefisien korelasi sebesar 0,880 dan pada tahun 2010 didapat koefisien Cronbach Alpha instrumen MAAS pada mahasiswa sebesar  $p = 0,810$  ( $N=218$ ). Pada penelitian ini nilai reliabilitas skala MAAS yaitu sebesar  $p=0,895$ . MAAS menggunakan skala Likert dengan kemungkinan jawaban yaitu 1 = Hampir selalu; 2 = Sangat sering; 3 = Agak Sering; 4 = Agak Jarang; 5 = Sangat Jarang; 6 = Hampir tidak pernah (Brown & Ryan, 2003).

**Tabel 1.** *Blueprint* Skala MAAS

Aspek	Aitem Favorable	Jumlah
Perhatian	1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14	10
Kesadaran	2, 7, 10, 12, 15	5
Total		15

2. Perceived Stress Scale (PSS)

Merupakan instrument psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stress. PSS bukan alat diagnostik, jadi tidak cut-off terhadap elemen-elemennya. Secara khusus, Perceived Stress Scale mengukur situasi apa dalam kehidupan seseorang yang dinilai sebagai stress (stressfull). Item pada skala ini dimaksudkan untuk menggambarkan bagaimana seseorang yang tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan kelebihan beban menemukan hal-hal dalam hidup. (Cohen, 1994).

*Perceived Stress Scale* telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,85 (Cohen et al., 1983). Skala PSS kemudian diterjemahkan oleh Marthadewi (2010), hasil *tryout* yang dilakukan dengan subjek mahasiswa (N=100) menghasilkan koefisien *Alpha* sebesar 0.781 (Marthadewi, 2010). Pada penelitian ini didapat nilai reliabilitas skala PSS sebesar  $p=0,773$ , sehingga skala PSS dikatakan skala yang reliabel.

**Tabel 2.** *Blueprint* Skala PSS

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Perasaan Tidak Terprediksi	1, 6,	4, 5	4
2	Perasaan Tidak Terkontrol	2, 10	7	3
3	Perasaan Beban Berlebih	3, 9	8	3
Total		6	4	10

Hasil data akan dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode korelasi *product-moment* dari *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat penelitian.. Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0.

**C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

**Tabel 3.** Demografi Subjek Penelitian

No	Angkatan	Frekuensi	Presentase	Total
1	2015	29	37%	265
2	2016	118	31%	
3	2017	118	32%	

### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $> 0,005$ . Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berdistribusi secara normal dengan signifikansi sebesar 0,188 sedangkan stress tidak berdistribusi secara normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,031.

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Mindfulness</i>	54,78	13,247	1,087	0,188	$> 0,05$	Normal
Stress	11,61	4,621	1,442	0,031	$< 0,05$	Tidak Normal

### Uji Linearitas

Uji linieritas dalam suatu penelitian digunakan untuk melihat hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Variable suatu penelitian dikatakan bersifat linear apabila F linier  $< 0,05$ . Berdasarkan uji linieritas pada variabel *mindfulness* dengan stress diperoleh F linier sebesar 63,192 dengan taraf signifikansi sebesar  $p=0,000$  ( $p \leq 0,001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* dengan stress berkorelasi secara linier.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *pearson* yang digunakan untuk menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi yang sudah dilaksanakan antara variabel yang mengendalikan yaitu stress dengan variable yang dikendalikan yaitu variabel *mindfulness* didapat  $r_{xy}$  yaitu -0,408,  $p < 0,001$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari, dimana semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin rendah tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir.

### Deskripsi Data Skor Penelitian

1. Deskripsi Data Skor *Mindfulness* : Skala *mindfulness* terdiri dari 15 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 6. Skor minimum yang memungkinkan didapat subjek adalah 15 dan skor tertinggi adalah 90. nilai standar deviasi sebesar 12,5 dengan hasil *mean* hipotetik sebesar 97,5.
2. Deskripsi Data Skor *Stress* : Skala stress (*Perceived Stress Scale*) terdiri dari 10 aitem dengan rentang skor berkisar 0 sampai 4. Skor minimum yang memungkinkan didapat subjek adalah 0 dan skor tertinggi adalah 40. Nilai standar deviasi sebesar 6,7 dengan hasil *mean* hipotetik sebesar 20 berasal dari  $(40 + 0) : 2$ .

**Tabel 5.** Data Skor Empirik *Mindfulness* dan *Stress*

Variabel	Mean	SD	Min skor	Maks skor
<i>Mindfulness</i>	15	84	54,78	13,25
Stress	0	24	11,61	4,62

Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan terhadap 265 subjek penelitian yang merupakan mahasiswa akhir dari angkatan 2015 hingga 2017 dengan menggunakan korelasi *product moment Pearson*

didapatkan koefisien korelasi sebesar  $p = -0,408$ . Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan stress yang terjadi pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi dengan sumbangan efektif sebesar 16,6% sisanya sebesar 83,4% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa *mindfulness* masuk dalam kategori sedang. Dari hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa 52 responden (19,6%) menunjukkan sikap *mindfulness* yang sangat tinggi, 66 responden (24,9%) menunjukkan sikap *mindfulness* yang tinggi, 99 responden (37,4%) menunjukkan sikap *mindfulness* yang sedang, 42 responden (15,8%) menunjukkan sikap *mindfulness* yang rendah serta 6 responden (2,3%) menunjukkan sikap *mindfulness* yang sangat rendah. Dengan melihat data hasil analisis empirik diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo memiliki tingkat *mindfulness* yang sedang, hal tersebut dapat dilihat dari *mean* empirik sebesar 54,78 atau (37,4%) ditaraf sedang.

Hasil analisis deskriptif untuk variabel stress menunjukkan bahwa 3 responden (1,1%) menunjukkan tingkat stress yang sangat tinggi, 44 responden (16,6%) menunjukkan tingkat stress yang tinggi, 140 responden (52,8%) menunjukkan tingkat stress yang sedang, 62 responden (23,4%) menunjukkan tingkat stress yang rendah, serta 16 responden (6,0%) menunjukkan tingkat stress yang sangat rendah. Dengan melihat data hasil analisis, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo tingkat stresnya berada pada kategori rendah.

Dari hasil penelitian yang didapat, *mindfulness* pada mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya peningkatan *mindfulness* khususnya pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari karena individu dengan *mindfulness* yang tinggi akan memiliki kesabaran, menerima apapun yang dialami dan mampu mengubah emosi-emosi negatif menjadi energi positif (Brown & Ryan, 2003). Tingkat *mindfulness* yang tinggi dapat menyebabkan berkurangnya perilaku menghindar serta dapat mengurangi keterikatan individu akan emosi serta pikiran-pikiran negatif yang tidak menyenangkan termasuk juga stress (Brown & Ryan, 2003; Hayes & Feldman, 2004).

Dilihat dari skor variabel stress yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Haluoleo kendari, rata-rata dari semua subjek penelitian tingkat stressnya berada pada kategori rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah alat ukur yang digunakan tidak mengungkap gejala stress pada mahasiswa akhir dengan tepat karena masih bersifat umum. Selain itu, faktor lain juga berpengaruh terhadap tingkat stress yang dialami seperti kecerdasan emosi pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi tingkat stress sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto (2012) menemukan hubungan positif antara kecerdasan emosional mahasiswa dan kemampuan mereka untuk menahan stres. Kecerdasan emosional yang lebih tinggi membuat mahasiswa lebih tahan terhadap stres, dan kecerdasan emosional yang lebih rendah membuat mereka kurang tahan terhadap stres. (Sugiarto, 2012). Selain itu, tingkat stress yang rendah tersebut bisa dipengaruhi kreativitas dan pengembangan diri individu dimana selama stress yang dirasakan masih dalam batas kapasitas individu tersebut maka stress berguna untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer et al., 2008).

Dengan berbagai hasil uji analisis dari kedua variabel yang telah dilakukan, hasil temuan diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan berbagai pihak, terkait *mindfulness* dan stress pada mahasiswa akhir yang sedang mengambil program skripsi khususnya pada mahasiswa akhir di fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kelemahan penelitian yaitu skala stress yang peneliti gunakan merupakan skala stress yang bersifat umum sehingga tidak mengungkap secara mendalam mengenai stress pada mahasiswa

tingkat akhir yang sedang skripsi dan peneliti tidak benar-benar melakukan teknik *cluster random sampling*

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, beberapa kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari dengan tingkat korelasi sebesar  $p=-0,408$ , dimana semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin rendah tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari.

Saran peneliti untuk mahasiswa dan penelitian berikutnya yaitu berbagai cara dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan *mindfulness* terutama bagi mahasiswa misalnya saja dengan meluangkan waktu untuk diam sejenak, menikmati pemandangan alam, makan secara perlahan dan fokus pada satu tugas disatu waktu sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri kita (*mindfulness*) yang juga dapat mengurangi tingkat stress yang kita rasakan. Dan untuk peneliti selanjutnya jika peneliti selanjutnya ingin meneliti variabel atau permasalahan yang sama dengan penelitian ini kami harap dapat menambah variabel lain seperti kebahagiaan pada mahasiswa, kontrol diri serta kesejahteraan spiritual yang mempengaruhi stress mahasiswa akhir dalam menyelesaikan karya ilmiah berupa skripsi.

#### Daftar Pustaka

- [1] Abasimi, E., Atindanbila, S., Mahamah, M. M., & Gai, X. (2015). The Experience of Stress among Nursing Students in Nursing Training Colleges in Tamale , Ghana. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150502.06>
- [2] Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, 10(2), 39–62. <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>
- [3] American College Health Association National College Health Assessment. (2012). American College Health Association National College Health Assessment. In *Reference Group Executive Summary; Spring 2012*.
- [4] American Psychological Association. (2013). *Stress in America : Missing the Health Care Connection*.
- [5] Annastasya. (2020). *Innalillahi! Mahasiswa Ini Bunuh Diri Diduga Stres karena Skripsi*. Minews.ID. <https://www.minews.id/viral/innalillahi-mahasiswa-ini-bunuh-diri-diduga-stres-karena-skripsi>
- [6] Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- [7] Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- [8] Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness : A Proposed Operational Definition Mindfulness : A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(3), 230–241.
- [9] 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>
- [10] Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology*:

- Science and Practice*, 11(3), 242–248. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph078>
- [11] Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299–310. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i2.133>
- [12] Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-being and Depressive, Anxious, and Stress-related Symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177–182. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0023-4>
- [13] Cohen, S. (1994). *Perceived Stress Scale (PSS)*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_773](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773)
- [14] Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396.
- [15] Damanik, C. (2014). *Skripsi tak Kunjung Rampung, Isnaini gantung diti*. 14 April. <http://regional.kompas.com>
- [16] De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: A randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- [17] Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(1), 40–45. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>
- [18] Gulzhaina, K., Aigerim, K., Hans, S., & Ospan, S. (2018). Stress Management Techniques Recommended for Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 198, 1–7. <https://doi.org/10.31643/2018.008>
- [19] Haiman, T., & Kariv, D. (2005). Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39(1), 72–89.
- [20] Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph080>
- [21] Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34, 217–227.
- [22] Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2016). Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 71. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).71-76](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).71-76)
- [23] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. In *BMC Public Health* (Vol. 5, Issue 1). Springer Publishing Company.
- [24] Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stress Pada Guru Paud. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9, nomor 2, 100–110.
- [25] Marthadewi, P. E. (2010). *Hubungan antara tingkat dependensi dan tingkat stres pada mahasiswa*. UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA.
- [26] McCracken, L. (2011). *Mindfulness & Acceptance in Behavioral Medicine: Current Theory and Practice*.
- [27] Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (A. Susilla (ed.); 4th ed.). Salemba Medika.

- [28] Palmer, A., & Rodger, S. (2016). Canadian journal of counselling = Revue canadienne de counseling. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue Canadienne de Counseling et de Psychothérapie*, 50(3s), 198–212. <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/rcc/article/view/61055>
- [29] Patriccia, P., & Griffin, P. A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed.). <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=238&pRegionCode=PLKSJOG&pClientId=145>
- [30] Pierdomenico, E.-A., Kadziolka, M., & Miller, C. (2017). Mindfulness Correlates with Stress and Coping in University Students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 121–134.
- [31] Ramadhan, A. (2020). *Diduga Stres karena Skripsi, Mahasiswa Ini Putuskan Akhiri Hidup dengan Gantung Diri – Diadona*. Diadona.Id. <https://www.diadona.id/d-stories/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-ini-putuskan-akhiri-hidup-dengan-gantung-diri-200528e.html>
- [32] Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2012). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- [33] Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., Cheever, K. H., Townsend, M. C., & Gould, B. (2008). *Brunner and Suddarth's textbook of medicalsurgical nursing 10th edition*. Philadelphia: Lipincott Williams & Wilkins.
- [34] Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganessa Jurusan Manajemen*, 2(1), 1–10.
- [35] Sugiarto, D. (2012). *Hubungan kecerdasan emosi dengan daya tahan stres mahasiswa Uni Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Tesis Sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- [36] Taylor, S. E. (2015). Health Psychology. In *The Palgrave Handbook of the Psychology of Sexuality and Gender*. McGraw-Hill Education. [https://doi.org/10.1007/978-1-137-34589-9\\_18](https://doi.org/10.1007/978-1-137-34589-9_18)
- [37] Ulansari, N. L. P., & Sena, G. M. W. (2020). Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Pendidikan Hindu*, 7, 104–113.
- [38] Umniyah, & Afiatin, T. (2009). Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(1), 17–40.
- [39] Weinstein, N., Brown, K., & Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- [40] Widodo, M. K. D. N. (2017). Mindfulness Sebagai Mediator Dalam Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Self Silencing Pada Remaja Laki Dan Perempuan. *Skripsi*, 1–173.