

## Abstrak

Stres akademik memiliki dampak negatif terhadap kinerja akademik, suasana hati dan koping mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Pengumpulan data penelitian menggunakan alat ukur berupa Skala *Mindfulness* dan Skala Stres Akademik dengan teknik *purposive sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah *Product Moment*. Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,580$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Semakin rendah *mindfulness* maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, tinggi *mindfulness* maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,337 yang berarti *mindfulness* memberikan sumbangan sebesar 33,7% untuk tidak muncul stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

**Kata kunci :** *mindfulness*, stres akademik, mahasiswa yang bekerja

## *Abstract*

*Academic stress has a negative impact on students' academic performance, moods and coping. This study aims to determine the relationship between mindfulness and academic stress in working students. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between mindfulness and academic stress on working students. Research data collection using measurement tools in the form of Mindfulness Scale and Academic Stress Scale with techniques. purposive sampling Data analysis method used was Product Moment The results of data analysis obtained correlation values of  $r_{xy} = -0.580$  and  $p = 0,000$  ( $p < 0.01$ ). The results showed there was a negative relationship between mindfulness and academic stress on working students. The lower mindfulness, the higher the academic stress experienced by students. Vice versa, the higher mindfulness, the lower the academic stress experienced by students who work. The coefficient of determination ( $R^2$ ) is 0.337 which means mindfulness contributes 33.7% to avoid academic stress on working students.*

**Keywords:** *mindfulness, academic stress, students who work*