

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Jumlah mahasiswa yang bekerja di Indonesia mengalami peningkatan. Hasil survei oleh perusahaan asuransi mahasiswa *Endsleigh and The National Union Of Student* menunjukkan bahwa 77% dari 4.642 merupakan mahasiswa yang bekerja, pada tahun sebelumnya tercatat 59% mahasiswa yang bekerja (BBC, 2015). Sejalan dengan penelitian dari Mardelina dan Muhson (2017) yang menemukan bahwa 44% dari 205 responden adalah pekerja. Salah satu alasan mahasiswa bekerja adalah untuk membiayai pendidikan guna membantu perekonomian keluarga. Fenomena tersebut disebut dengan fenomena mahasiswa yang bekerja (Carnevale, dkk 2015).

Mahasiswa adalah satu golongan dari masyarakat yang mempunyai dua sifat. Pertama, sebagai calon intelektual yang harus mampu untuk berpikir kritis terhadap kenyataan sosial. Kedua, memiliki sifat sebagai manusia muda yang sering kali tidak mengukur resiko yang akan diterima (Djojodibroto, 2004). Selayaknya mahasiswa diharapkan mampu untuk menguasai permasalahan sesuliat apapun, memiliki cara berpikir positif, mampu mengatasi hambatan dan tantangan serta pantang menyerah terhadap keadaan yang ada (Kholidah & Alsa, 2013).

Supardi (2014) menyebutkan bahwa bekerja merupakan kegiatan yang dilakukan untuk melaksanakan tugas dan kewajiban sesuai dengan harapan serta tujuan yang ditetapkan. Selanjutnya, Powel (1983) menyebutkan pengertian dari bekerja

adalah suatu aktivitas yang mengandung empat unsur yaitu, rasa kewajiban, pengeluaran energi, pengalaman mewujudkan atau menciptakan, dan diterima atau disetujui oleh masyarakat. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja merupakan mahasiswa yang menjalani kegiatan akademik dalam perkuliahan sambil bekerja dalam suatu lembaga.

Mahasiswa diharapkan mampu untuk menjalankan kedua peran dengan seimbang walaupun memiliki jam kerja yang tinggi dan aktivitas yang padat. Aktivitas yang padat merupakan beban yang diterima oleh mahasiswa yang bekerja. Beban tersebut dapat berupa beban finansial yang meliputi biaya kebutuhan sehari-hari dan tempat tinggal (Jackson & Reynold, 2013). Selain aktifitas yang padat mahasiswa yang bekerja juga mengalami kesulitan antara lain, sulit untuk menyesuaikan waktu perkuliahan karena waktu kerja yang cukup tinggi dan kelelahan sehingga sering kali kegiatan akademis menjadi dikorbankan karena lalai dikerjakan. Pada kasus ini mahasiswa cenderung untuk lebih serius pada aktivitas kerjanya (Octavia & Nugraha, 2013). Beban lain yang dialami mahasiswa dapat berupa tugas individu dan tugas kelompok yang mengharuskan mahasiswa untuk dapat mengatur waktu, menguras tenaga dan pikiran yang terkuras, serta komunikasi mengenai kegiatan akademik yang tidak terjalin baik dengan dosen (Jerejian, Reid, & Rees, 2013).

Mahasiswa yang bekerja akan menjadi lebih sibuk dan nilai-nilai akademik mengalami penurunan. Beban fisik yang diterima mahasiswa dapat menjadi kurang serius dan kurang fokus dalam kegiatan perkuliahan, letih untuk belajar, serta apabila

terlalu banyak bekerja akan beresiko terhadap peran individu sebagai mahasiswa (Octavia & Nugraha, 2013).

Berbagai permasalahan di atas sesuai dengan hasil penelitian Ramya dan Parthasarathy (2018) yang menjelaskan bahwa beban yang paling umum dialami oleh mahasiswa selama masa pendidikannya adalah beban psikologis, beban emosi, beban sosial, beban akademik, dan beban karir. Beban yang dialami mahasiswa tersebut membuat jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik mengalami peningkatan dalam setiap semester dan stres akademik merupakan stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa (Govarest & Gregorie, 2004).

Arsenio dan Loria (2014) menyebutkan bahwa stres akademik telah terbukti memiliki dampak negatif terhadap kinerja akademik, keseluruhan suasana hati dan coping yang dilakukan seseorang. Stres akademik juga masih menjadi permasalahan utama yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Reddy, Karismanajanmenon, & Anjanathattil, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada stres akademik karena permasalahan yang dibahas berada dalam lingkup akademik.

Setiap individu memiliki beban yang berbeda-beda. Beban yang diterima individu juga memiliki tekanan yang berbeda-beda. Beban yang menekan tersebut apabila muncul melebihi kemampuan dari individu untuk mengatasinya maka dapat menimbulkan stres. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa stress adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan yang dapat menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang

bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga merupakan respon yang muncul akibat adanya tekanan yang begitu berat atau ekstrem dan terjadi ketika individu menyadari bahwa tekanan tersebut tidak tertahankan dan tidak dapat diatasi (Khan, Altaf & Kausar, 2013). Stres dapat didefinisikan sebagai suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas dalam kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Prasetyawan dan Ariati (2018) menyebutkan bahwa stres yang terjadi di lingkungan pendidikan merupakan stres akademik.

Desmita (2017) juga mendefinisikan stres akademik sebagai munculnya peristiwa-peristiwa yang mengancam harga diri individu yang dapat menimbulkan ketegangan emosional, reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada adaptasi dan prestasi akademis. Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, (2017) juga menyatakan bahwa stres akademik merupakan tekanan dari persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik, yang akan menghasilkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul karena tuntutan akademik.

Sumber utama dari stres akademik adalah kekhawatiran dan waktu, takut gagal, interaksi antar kelas, dan isu-isu ekonomi. Tuntutan dari orang tua juga berpengaruh besar terhadap stres yang dialami mahasiswa, saat orang tua memiliki harapan yang tinggi terhadap anak sehingga memaksakan keinginan orang tua terhadap anak. Berbagai permasalahan tersebut dapat menimbulkan tekanan dalam kegiatan belajar mahasiswa. Tekanan tersebut juga dapat memberikan pengaruh dalam proses berpikir, fisik, emosi dan perilaku individu yang dapat menjadi *stressor* akademik (Azmy,

Nurihsan, & Yudha, 2017). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Desmita (2017) yang menyebutkan bahwa stressor akademik bersumber dari proses belajar mengajar, antara lain tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, mencontek, tugas, nilai dari ulangan, keputusan memilih jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Penelitian Sinha, Sharma, dan Mahendra (2001) memperoleh hasil bahwa stres akademik terdiri dari reaksi stres yang muncul dari lingkungan akademik. Reaksi dari stres akademik terdiri dari reaksi kognitif, seperti sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, sering melamun, kesulitan dalam memecahkan masalah, sulit menjawab, meragukan kemampuan sendiri, dan ragu untuk bertanya. Reaksi afektif, seperti adanya perasaan rendah diri, kurang percaya diri, merasa dibawah tekanan, merasakan kegagalan, khawatir terhadap harapan orang tua, dan perasaan sedih. Reaksi fisik, seperti mengalami sakit kepala, gugup, nafsu makan menurun, kurang tidur, dan detak jantung meningkat. Reaksi sosial interpersonal, seperti tidak ada yang membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin diajak berbicara, suka menyendiri, dan merasa tidak ada yang mengerti dirinya. Terakhir reaksi motivasional, seperti tidak adanya ketertarikan, tidak menikmati kegiatan, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, mudah bosan, merasa ingin berhenti, merasa tidak ingin pergi sekolah atau kuliah, dan merasa mengantuk.

Stres akademik banyak terjadi pada kalangan mahasiswa. Seperti pada penelitian Sagita, Daharnis, dan Syahniar, (2017) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yakni 44,5% memiliki stress akademik sedang, 24,2% mahasiswa

memiliki stress akademik tinggi, mahasiswa memiliki stress akademik sangat tinggi. Hasil penelitian Wulandari (2018) juga memperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress akademik dengan presentase 18,19% pada kategori sedang, presentase 22,72% pada kategori tinggi, serta dengan prosentase 20% pada kategori sangat tinggi, keseluruhannya terdapat 81,36 % dari total 220 mahasiswa mengalami stress akademik. Dari beberapa penelitian tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa mengalami stres akademik. .

Seseorang yang bekerja memiliki beban yang diterima. Beban tersebut dapat berupa target tertentu dari pekerjaan yang harus dicapai, waktu kerja lama yang dapat menyebabkan kelelahan fisik karena istirahat yang tidak cukup, kemudian tanggung jawab yang diterima dalam menyelesaikan kegiatan baik dalam lingkup pekerjaan atau bukan. Sejalan dengan hasil wawancara kepada tujuh mahasiswa yang bekerja yang menyatakan bahwaterkadang lembur untuk menyelesaikan pekerjaan yang harus diselesaikan saat itu juga, merasakan lelah saat pulang dari bekerja, kesulitan dalam manajemen waktu karena banyaknya kegiatan, dan kurangnya *quality time* untuk diri sendiri dalam menghilangkan rasa lelah dan bosan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada tujuh mahasiswa yang bekerja dan sedang menempuh pendidikan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada Senin, 21 Oktober 2019, terdapat empat dari tujuh mahasiswa yang mengalami stres akademik. Hal tersebut terlihat dari reaksi stres akademik (Sinha, dkk, 2001) yakni, reaksi yang muncul dari empat mahasiswa tersebut mengaku bahwa saat mengerjakan tugas sulit untuk berkonsentrasi dan juga terkadang meragukan kemampuan sendiri. Reaksi

afektif yang muncul dari empat mahasiswa mengaku bahwa mengalami perasaan rendah diri dan kurang percaya diri dan merasa tertekan dengan keadaan tugas dan pekerjaan. Reaksi fisik yang muncul dari empat mahasiswa mengaku bahwa apabila dirinya mengalami kesulitan saat akan tidur, sering mengalami sakit kepala dan nafsu makan menurun. Reaksi sosial/interpersonal yang muncul dari empat mahasiswa mengaku bahwa mahasiswa sering tidak ingin diajak bicara dan lebih suka menyendiri. Reaksi motivasional yang muncul dari satu mahasiswa mengaku bahwa muncul keinginan untuk berhenti karena merasa belum bisa menyelesaikan skripsi serta tiga mahasiswa yang lain mengaku bahwa sering mengantuk saat di kelas. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami stres akademik.

Berdasarkan hasil wawancara di atas mahasiswa yang bekerja mengalami stress akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya dari pekerjaan yang diambil. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa dapat mengakibatkan keadaan tidak berdaya untuk memenuhi harapan-harapan, baik harapan dari diri sendiri maupun dari orang lain dan menimbulkan dampak negatif, seperti pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri seseorang yang dapat memberikan suatu dorongan, namun stres dapat muncul jika tekanan yang diterima seseorang melebihi batas optimal seseorang untuk mengatasinya (Greenberg, 2002).

Dampak lain dari munculnya stres adalah menurunnya kinerja akademik mahasiswa, menghambat kemampuan mahasiswa dalam kegiatan kampus, meningkatkan kemungkinan penyalahgunaan zat-zat adiktif, dan dapat berpotensi memunculkan perilaku yang merusak (Khan & Kausar, 2013). Presentase bunuh diri juga menunjukkan bahwa lebih banyak terjadi di kalangan mahasiswa, kemudian angka bunuh diri sebagian besar berhubungan dengan kegagalan akademik atau pencapaian prestasi yang rendah (Ramya & Parthasarathy, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara kepada tujuh mahasiswa yang bekerja di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada Senin, 21 Oktober 2019, tidak semua mahasiswa mengalami stres akademik, terdapat juga mahasiswa yang mampu mengatasi stres akademiknya. Cara yang dilakukan meliputi bermain *game* atau pergi jalan-jalan. Selain itu, mahasiswa mengambil waktu untuk beristirahat sebentar misalnya tidur. Cara lain yang dilakukan dengan mengingat kembali mengenai tujuan yang ingin dicapai misalnya, ingin cepat lulus sehingga nantinya dapat mengurangi beban yang dimiliki dan memiliki waktu istirahat yang lebih lama karena berkurangnya beban yang dialami. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah menerapkan *mindfulness*. Mahasiswa mampu untuk memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang dialami sehingga individu dapat menjadi tenang terhadap situasi yang dihadapi. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk lebih berpikir jernih dan dapat membantu untuk menemukan kembali mengenai apa tujuan akan dicapai oleh mahasiswa tersebut. Apa yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut merupakan

gambaran dari salah satu aspek *mindfulness* yakni aspek *acting with awareness* (Baer, dkk 2006).

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian terdapat beberapa hal yang mempengaruhi stres akademik yakni, pada hasil penelitian Wulandari (2018) yang menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh regulasi diri dalam belajar. Faktor selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Azizah (2016) menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh dukungan sosial dan efikasi diri. Selanjutnya, pada hasil penelitian Hidayat dan Fourianalistyawati (2017) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peranan dalam menurunkan stres akademik. Penelitian tersebut berfokus pada teori stres sebagai stimulus. Menurut teori pendekatan stres, stres terdiri dari 3 model pendekatan yakni stress sebagai stimulus, yang merupakan penyebab individu mengalami stress (Lyon, 2002 dalam Gaol, 2016). Stres sebagai stimulus lebih memfokuskan pada sumber-sumber stres yang disebut dengan stresor yang berperan sebagai pemicu stres pada individu (Gaol, 2016). Kedua, stres sebagai respon merupakan respon seseorang terhadap stimulus yang diterima atau juga dapat disebut juga sebagai reaksi tubuh secara spesifik terhadap penyebab stres (Gaol, 2016). Teori stres sebagai respon merupakan fokus dalam penelitian ini dan ciri khusus yang membedakan dari penelitian sebelumnya. Ketiga, stres transaksional yang berfokus pada peranan individu terhadap penyebab stres yang mana akan menentukan respon individu (Staal, 2005 dalam Gaol, 2016).

Hormon adrenalin merupakan hormon yang berperan dalam munculnya stres. Hipotalamus akan merangsang meningkatnya hormon adrenalin apabila seseorang

merasa sangat tertekan dengan permasalahan yang dihadapi. Hipotalamus berperan dalam pengendalian hormon adrenalin sebagai hormon yang muncul saat mengalami stress melalui cabang saraf simpatik. Apabila hormone adrenalin meningkat maka denyut jantung akan menjadi lebih cepat, pupil mata melebar dan bulu kuduk berdiri sehingga menjadi lebih sensitive terhadap getaharan. Akibatnya otot-otot akan menjadi tegang, sakit kepala, rasa takut dan cemas meningkat serta dapat juga meningkatkan kemarahan seseorang. Hal tersebut disebut dengan keadaan hyperarousal fisiologis dan psikologi (Kabat-Zinn, 2005).

Apabila seseorang dalam keadaan tersebut maka seseorang akan memunculkan reaksi dari stress, pada kasus ini khususnya stress akademik. Hal tersebut cenderung akan mendorong seseorang untuk menghadapi stress dengan cara yang destruktif dan maladaptif. Cara tersebut dapat memberikan berbagai dampak negatif terhadap seseorang (Kabat-Zinn, 2005).

Berbeda dengan apabila seseorang lebih bersikap tenang terhadap tekanan yang dihadapi, menyadari dan menerima apa yang dirasakan tanpa menekan atau berusaha untuk menghilangkan perasaan tersebut dan memiliki perhatian penuh maka hipotalamus tidak akan merangsang peningkatan hormon adrenalin. Didukung dengan cabang saraf parasimpatik yang berperan dalam hal memperlambat dan menenangkan segalanya, sehingga otot-otot akan menjadi lebih rileks, sakit kepala berkurang, memperoleh ketenangan dan keseimbangan dalam berpikir, serta dapat memunculkan pilihan baru dalam menghadapi stres yang dihadapi. Keadaan tersebut akan membantu individu untuk lebih jelas dalam memandang sesuatu yang dihadapisehingga dapat

mengendalikan sikap dalam bereaksi terhadap permasalahan yang datang. Hal tersebut dapat membantu seseorang dalam memperoleh ketenangan batin, penerimaan tanpa menghakimi dan keterbukaan terhadap pengalaman yang sering disebut dengan keadaan *mindfulness* (Kabat-Zinn).

Kemampuan *mindfulness* pada mahasiswa perlu untuk ditingkatkan, dapat dilihat dari apa yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa yang bekerja yang menunjukkan perilaku sesuai dengan salah satu aspek *mindfulness* yakni, *acting with awareness* ditunjukkan dengan mampu untuk memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang dialami sehingga individu dapat menjadi tenang terhadap situasi yang dihadapi. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk lebih berpikir jernih dan dapat membantu untuk menemukan kembali tujuan yang ingin dicapai sehingga dapat menurunkan stress akademik yang dialami. Hal tersebut diperoleh berdasarkan jawaban salah satu mahasiswa dari wawancara pada Senin, 21 Oktober 2019. Sejalan dengan pernyataan dari Kabat-Zinn (2005) menjelaskan bahwa saat individu menyadari proses pemikiran sendiri, individu dapat lebih mudah menemukan penyimpangan pemikiran yang terjadi, ketidakakuratan pemikiran, dan perilaku merusak. Besarnya harapan individu disertai dengan kebiasaan memikirkan sesuatu terlalu dalam, menyebabkan luka dan menimbulkan ketidaksadaran, sehingga dapat menyebabkan konsekuensi yang buruk bagi tubuh maupun pikiran. Akhirnya, muncul perasaan tidak mampu yang kuat untuk menghadapi dan hidup dalam tekanan atau stres. Sebaliknya, semakin sadar individu dengan pemikiran dan perasaan, pilihan dan tindakan, semakin individu dapat melihat dengan penuh keutuhan, semakin efektif

dalam ketika dihadapkan dengan tekanan. Keinginan untuk bergerak maju dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki, individu harus belajar bagaimana memanfaatkan potensi yang dimiliki dalam menghadapi tingkat stress serta dapat membantu mengarahkan diri untuk relaksasi, menemukan ketenangan dan wawasan mengenai diri (Kabat-Zinn, 2005).

Pembahasan *mindfulness* sendiri sudah ada sejak tahun 1980. *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman dari waktu ke waktu dengan keterbukaan pemikiran dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2005). Aspek dari *mindfulness* yang terdiri dari *nonreactivity to inner experience*, merupakan kemampuan individu untuk dapat bersikap tenang dan tidak terburu-buru dalam merespon peristiwa. *Observing*, merupakan kemampuan individu untuk mengamati dan memaknai apa yang dipikirkan, dirasakan, dan yang dialami. *Acting with awareness*, merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian penuh terhadap sesuatu. *Describing*, merupakan kemampuan individu untuk menjelaskan pengalaman yang dimiliki. *Nonjudging of experience*, merupakan penerimaan terhadap peristiwa apapun tanpa menghakimi (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Fourianalistyawati (2017) menyatakan bahwa *mindfulness* berperan dalam proses menurunkan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, khususnya pada stress model stresor. Hasil penelitian tersebut sependapat dengan penelitian Palmer dan Rodger (2009) yang menyatakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stres,

mahasiswa yang memiliki skor *mindfulness* tinggi memiliki skor stres yang rendah. Penelitian Palmer dan Rodger (2009) mengungkap tentang hubungan *mindfulness*, stres, dan *coping* pada mahasiswa secara umum, sedangkan pada penelitian ini mengungkap bagaimana hubungan antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini akan menjawab penelitian Palmer dan Rodger (2009) yang menyarankan untuk memberikan variasi pada penelitian selanjutnya, seperti usia atau tahun angkatan mahasiswa, serta pentingnya penelitian yang berkelanjutan untuk memperkuat pentingnya *mindfulness* di kalangan mahasiswa.

Menangani stres secara efektif adalah dengan memahami apa yang sedang dialami. Individu dapat melakukan hal tersebut dengan mengembangkan kemampuan untuk memahami pengalaman. Individu dapat membedakan hubungan dan umpan balik yang mungkin tidak disadari sebelumnya dengan cara tersebut. Hal tersebut dapat memungkinkan individu untuk melihat situasi kehidupan dengan lebih jelas dan dapat memengaruhi tingkat stress yang berkaitan dengan kebiasaan individu dalam bereaksi terhadap situasi yang sulit. Dapat juga membebaskan individu dari pemikiran alam bawah sadar yang dapat menghambat perkembangan diri. Maka, hal yang sangat membantu bukanlah memikirkan banyaknya tekanan yang dilalui melainkan dengan melihat apa yang dapat dilakukan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu dapat mengubah cara menghadapi tekanan dengan mengubah cara memandang tekanan tersebut (Kabat-Zinn, 2005).

Mindfulness memiliki peranan dalam menurunkan stres akademik berdasarkan teori stres sebagai stimulus (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017). Sejalan dengan hasil

penelitian dari Brown, Ryan, dan Weinstein (2008) yang menunjukkan bahwa apabila seseorang dalam keadaan *mindfulness* maka individu tidak akan menganggap stressor sebagai hal yang berbahaya sehingga akan mendorong seseorang untuk lebih memilih strategi *approach coping stress* daripada strategi *avoidant coping stress*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti mengajukan rumusan permasalahan: *Apakah ada hubungan antara mindfulness dengan stress akademik pada mahasiswa yang bekerja?*

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stress akademik pada mahasiswa yang bekerja.

2. Manfaat penelitian

- a. Manfaat secara teoritis adalah menyumbangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bidang psikologi klinis khususnya tentang *mindfulness* dan stres akademik. Dapat juga menjadi bahan acuan dan evaluasi bagi penelitian selanjutnya yang sejenis.
- b. Manfaat praktisnya adalah melalui pembukuan di perpustakaan kampus, dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi pembaca serta apabila penelitian ini terbukti maka dapat memberikan referensi bagi pembaca khususnya subjek penelitian sebagai alternatif untuk menurunkan stres akademik yang dialami.