

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi yang negatif antara *mindfulness* dengan stres akademik, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa keeratan korelasi pada hipotesis ini sedang. Jadi terdapat hubungan negatif antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.
2. Dilihat dari analisis dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa stres akademik terbagi menjadi tiga kategori yaitu, dari 72 subjek terdapat 5 subjek (6,94%) yang memiliki stres akademik pada kategori tinggi, sisanya 54 subjek (75%) dalam kategori sedang dan 13 subjek memiliki stres akademik pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki stres akademik dengan kategori sedang.
3. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa *mindfulness* terbagi menjadi tiga kategori yaitu, *mindfulness* pada kategori

tinggi, kategori sedang dan kategori rendah. Hasil dari ini menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki *mindfulness* dengan kategori sedang.

4. Hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R^2) sebesar 0,337 menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* memiliki kontribusi sebesar 33,7% untuk tidak muncul variabel stres akademik pada mahasiswa yang bekerja dan sisanya 66,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, misalnya regulasi diri dalam belajar, dukungan sosial dan efikasi diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang bekerja

Berdasarkan hasil penelitian, dianjurkan kepada mahasiswa yang bekerja untuk meningkatkan kemampuan *mindfulness* yang dimiliki dengan cara berusaha untuk lebih mengamati apa yang dirasakan maupun yang dipikirkan, berusaha untuk menikmati setiap kegiatan yang dilakukan, tidak memberikan penilaian terhadap apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialami dalam kehidupan sehari-hari cukup dengan menerima serta tidak terburu-buru dalam memberikan bersikap terhadap berbagai hal yang dialami sehingga dapat mendapat ketenangan hati dan dapat memusatkan perhatian terhadap apa yang dialami serta mampu menghadapi berbagai tekanan dalam bidang akademik, pekerjaan dan bidang sosial lainnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 33,7% yang menunjukkan bahwa *mindfulness* cukup memberikan pengaruh untuk tidak muncul stres akademik pada subjek. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya yang tertarik dengan bidang stres akademik dapat menggunakan atau menambahkan faktor lain, seperti regulasi diri dalam belajar, dukungan social, dan efikasi diri.