**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**Maurisa Ziniro Septia**

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[maurisaziniroseptia138@gmail.com](mailto:nmaulidha@gmail.com)

**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 rxy = -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. Semikin 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 (R2) 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

***THE RELATIONSHIP OF MINDFULNESS WITH ACADEMIC STRESS IN STUDENTS WORKING***

**Maurisa Ziniro Septia**

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[maurisaziniroseptia138@gmail.com](mailto:nmaulidha@gmail.com)

***Abstrack***

*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 rxy = -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 (R2) is 0.337 which means mindfulness contributes 33.7% to avoid academic stress on working students.*

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

PENDAHULUAN

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). 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) .

Mahasiswa diharapkan mampu untuk menjalankan kedua peran dengan seimbang walaupun memiliki jam kerja yang tinggi dan aktivitas yang padat. Aktivitas yang padat tersebut 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). Seperti, 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 untuk lebih serius pada aktivitas kerjanya (Octavia & Nugraha, 2013). Selanjutya beban yang dialami mahasiswa, seperti tugas individu dan tugas kelompok yang mengharuskan mahasiswa untuk dapat mengatur waktu, menguras tenaga dan pikiran, serta komunikasi 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 dapt menjadi kurang serius dankurang fokus dalam kegiatan perkuliahan, letih untuk belajar, serta apabila terlalu banyak bekerja akan beresiko terhadap peran individu sebagai mahasiswa (Octavia & Nugraha, 2013).

Berbagai permasalah di atas sesuai dengan hasil penelitian Ramya & 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 koping yang dilakukan seseorang. Stres akademik juga masih menjadi permasalahan utama yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Reddy, Karismanajanmenon, & Anjanathattil, 2018).

Stres merupakan suatu tekanan atau tuntutan yang mendorong individu untuk beradaptasi dengan lingkungan (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Menurut Priyoto (2014) stres dapat didefinisikan sebagai suatu reaksi fisik dan dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, Prasetyawan & Ariati (2018) menyebutkan bahwa stres yang terjadi di lingkungan pendidikan merupakan stres akademik

Sinha, Sharma, & K (2001) mengartikan stres akademik sebagai reaksi stres yang muncul dari lingkungan akademik. Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) 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 sekolah atau akademik.

Dari hasil penelitian Sinha, dkk (2001) terdapat 5 (lima) reaksi stres akademik yang terdiri dari: (1) Kognitif, meliputi sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, sering melamun, kesulitan dalam memecahkan masalah, tidak dapat menjawab, meragukan kemampuan sendiri, ragu untuk bertanya. (2) afektif, meliputi perasaan rendah diri, kurang percaya diri, merasa dibawah tekanan, merasakan kegagalan, khawatir tentang harapan orang tua, perasaan sedih. (3) fisik, mengalami sakit kepala, menjadi gugup, keinginan untuk makan menjadi lebih sedikit, kurang tidur, detak jantung cepat. (4) sosial/interpersonal, meliputi tidak ada orang yang membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin diajak bicara, suka menyendiri, merasa tidak ada yang mengerti dirinya. (5) motivasional, meliputi kurang tertarik, tidak menikmati kegiatan ekstrakurikuler, kesulitan dalam menyelesaikan pelajaran, mudah bosan, merasa ingin berhenti, merasa tidak ingin pergi sekolah/kuliah, merasa mengantuk

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 mahasiswa mengaku bahwa saat mengerjakan tugas sulit untuk berkonsentrasi dan juga terkadang meragukan kemampuan sendiri. Mahasiswa juga mengaku bahwa mengalami perasaan rendah diri dan kurang percaya diri dan merasa tertekan dengan keadaan tugas dan pekerjaan. Selanjutnya, mahasiswa mengaku bahwa apabila dirinya mengalami kesulitan saat akan tidur, sering mengalami sakit kepala dan nafsu makan menurun. Faktor sosial/interpersonal yang muncul dari empat mahasiswa mengaku bahwa mahasiswa sering tidak ingin diajak bicara dan lebih suka menyendiri. Terdapat juga mahasiswa yang 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 stres 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.

Berdasarkan *literature review* faktor – faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah regulasi diri dalam belajar, *mindfulness*, dukungan social dan efikasi diri (Wulandari, 2018; Hidayat & Fourianalistyawati, 2017; Azizah, 2016).

Hormon adrenaline 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 menjdai 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).

*Mindfulness* merupakan terjemahan bahasa Inggris dari bahasa Pali yang berasal dari kata *sati.*  Pali adalah bahasa yang digunakan dalam psikologi Budha kisaran pada 2.500 tahun yang lalu (Germer, Siegel, Fulton, 2013). Langer (2000) mendefinisikan mindfulness sebagai suatu keadaan pikiran yang fleksibel dimana individu secara aktif hadir pada masa sekarang, memperhatikan hal-hal baru dan peka terhadap konteks. *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). Selanjutnya, Martin (1997) menyebutkan bahwa *mindfulness* mencakup mendekati situasi tanpa keterikatan ke perspektif tertentu, dan memperhatikan pikiran mental seseorang, emosi, dan sensasi fisik, sehingga memungkinkan ruang di mana seseorang memiliki kebiasaan makna, pemikiran, perilaku, atau emosi ditangguhkan, dipertimbangkan kembali (Palmer, 2009).

Menurut Baer, dkk (2006) *mindfulness* terdiri dari 5 (lima) aspek yakni: (1) *Nonreactivity to inner experience*, meliputi kemampuan individu untuk bisa menunda respon, tidak terburu-buru dalam memberikan reaksi mengenai pengalaman, pemikiran, serta perasaan yang dialaminya, sehingga mampu bersikap tenang dalam berbagai situasi. (2) *Observing*, meliputi kemampuan individu untuk bisa mengamati, merasakan dengan seksama, dan menghayati segala sesuatu yang dirasakan, dipikirkan, atau dialami sehari-hari. (3) *Acting with awareness*, merupakan kemampuan individu untuk selalu bisa memberi perhatian penuh mengenai satu hal pada satu waktu, di sini dan saat ini. (4) *Describing*, meliputi kemampuan seseorang untuk mampu mendeskripsikan atau menggambarkan pengalaman yang dimilikinya, baik yang dipikirkan maupun yang dirasakan saat ini secara detail menggunakan kata-kata atau verbal. (5) *Nonjudging of experience*, diwujudkan dengan adanya penerimaan terhadap berbagai fenomena yang muncul tanpa perlu menghakimi

Apabila seseorang dalam keadaan tersebut maka seseorang akan memunculkan reaksi dari stres, pada kasus ini khususnya stres 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). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja

Berdasarkan pembahasan tersebut maka dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui “apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja?”

METODE

Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Adapun karakteristik pemilihan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang bekerja merupakan individu yang terdaftar dan aktif dalam suatu perguruan tinggi serta aktif bekerja dalam suatu lembaga, baik *full time* (rata-rata 6 hingga 7 jam perhari) maupun *part time* (rata-rata 4 hingga 5 jam perhari). Jumlah subjek dalam penelitian ini sesuai dengan karakteristik subjek yaitu mahasiswa yang bekerja penelitian berjumlah 72 orang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala. Bentuk skala yang digunakan adalah skala Likert menggunakan *google form*. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah remaja yang sesuai dengan karakteristik subjek

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov untuk variabel stress akademik diperoleh K-S Z = 0,065 dengan p = 0,200 (p > 0,050) berarti sebaran data variabel *stress akademik* normal. Dari uji Kolmogorov Smirnov untuk variabel stres *mindfulness* diperoleh K-S Z = 0,123 dengan p = 0,009 (p < 0,050), berarti sebaran data *mindfulness* tidak mengikuti sebaran data normal.

Hasil uji linieritas variabel *mindfulness* dan stres akademik menunjukkan nilai koefisien linear F = 37,000 dengan p = 0,000 (p < 0,050), berarti hubungan antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja merupakan hubungan yang linear.

Berdasarkan analisis *product moment* koefisien sebesar (rxy) = -0,580 dan p = 0,000 (p < 0,01), berarti terdapat hubungan yang negatif antara *mindfulness* dengan stres akademik, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Koefisien determinasi (*R²*) yang diperoleh sebesar 0,337 menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* memiliki kontribusi sebesar 33,7% terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa yang bekerja dan sisanya 66,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan analisis *product moment* koefisien sebesar (rxy) = -0,580 dan p = 0,000 (p < 0,01), berarti terdapat hubungan yang negatif antara *mindfulness* dengan stres akademik, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendukung adanya hubungan antara *mindfulness* dengan stres akademik yakni, pada penelitian Hidayat dan Fourianalistyawati (2017) tentang *mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama.

Aspek *non judging of experience,* memiliki implikasi terhadap penerimaan terhadap tugas yang harus dikerjakan sebagai mahasiswa sekaligus karyawan tanpa memberikan penilaian baik atau buruk, mahasiswa yang memiliki *mindfulness* rendah cenderung akan mempersepsikan tugas sebagai tekanan yang tidak dapat terselesaikan sehingga dapat menimbulkan reaksi kognitif dari stres akademik, contoh pernyataan dari reaksi tersebut adalah “Susah berkonsentrasi” dan reaksi afektif contoh pernyataan dari reaksi tersebut adalah “Merasa rendah diri”. Seperti pada penelitian Kaiseler, Poolto, Backhouse & Stanger (2017) pada mahasiswa atlet yang menunjukkan bahwa dengan tidak memberikan penghakiman terhadap apa yang dialami (*non judjung to experience*) dapat membantu mahasiswa untuk dapat merasa memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasi stres dalam kehidupan, menghadapi permasalahan dengan lebih efektif, serta dapat belajar dari pengambilan keputusan yang kurang tepat dari masa lalu.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ada 19 mahasiswa yang memberikan respon sering, contohnya pada pernyataan “Ketika saya berpikir buruk, saya menilai diri saya baik atau buruk tergantung tergantung dari apa yang dipikirkan saat ini”.

Aspek selanjutnya adalah *observing, describing dan non reactivity to inner experience,* apabila mahasiswa kurang memiliki kemampuan tersebutmaka akan mengalami kesulitan dalam menilai sesuatu secara objektif dan cederung untuk memberikan penghakiman terhadap apa saja yang dialami sehingga mahasiswa akan kesulitan mendapatkan ketenangan dalam hidup (Kabat-Zinn, 2005).

Hal tersebut dapat berdampak pada munculnya reaksi stres akademik seperti reaksi fisik yang ditujukan pada pernyataan “Menjadi gugup” dan reaksi sosial/interpersonal seperti pada pernyataan “Merasa tidak ada seorang pun yang mau membantu”. Apabila mahasiswa dapat memahami apa yang dirasakan dan dapat mengendalikan sikap dan tindakan yang diambil dalam menghadapi tugas, kemudian dapat mengungkapkan terhadap orang lain maka hubungan mahasiswa dengan orang disekitar akan berjalan dengan baik sehingga dapat membantu dalam menurunkan stres yang dialami dengan ketenangan pikiran yang didapat. Sejalan dengan Kabat-Zinn (2005) yang menyatakan bahwa tanpa adanya reaksi otomatis yang cenderung buruk dapat membantu mahasiswa untuk melihat permasalahan dengan jelas, memecahkan masalah secara kreatif, mengekspresikan emosi secara efektif ketika berkomunikasi dengan orang lain, dan pada akhirnya pikiran tersebut membantu seseorang untuk mencapai ketenangan pikiran.

Aspek terakhir menurut Baer, dkk (2006) adalah *acting with awareness*, kemampuan tersebut diperlukan mahasiswa untuk dapat menyadari apa yang sedang terjadi dan dilakukan sehingga dapat menentukan dengan tepat apa yang sebaiknya dilakukan. Mahasiswa juga dapat mendapatkan pengalaman yang telah dialami sehingga tidak berlalu begitu saja tanpa memiliki makna. Sejalan dengan Kabat-Zinn (2005) yang menyatakan bahwa apabila perhatian seseorang hanya berfokus pada masa lalu atau bahkan masa depan bukan pada saat ini, seseorang hanya akan menyadari sebagian saja apa yang sedang terjadi atau dialami. Akibatnya seseorang dapat kehilangan banyak momen karena tidak menyadari adanya momen yang dialami tersebut.

Apabila mahasiswa kurang mampu untuk hadir penuh terhadap sesuatu hal yang dikerjakan maka dapat memungkinkan munculnya reaksi motivasional dari stres akademik seperti kurang tertarik, tidak menikmati kegiatan ekstrakurikuler, kesulitan dalam menyelesaikan pelajaran, mudah bosan, merasa ingin berhenti, merasa tidak ingin pergi kuliah/sekolah, dan mengantuk. Berdasarkan penelitian terdapat 26 mahasiswa memberikan respon jawaban sering pada contoh pernyataan, “Ragu terhadap kemampuan yang saya miliki”. Pengaplikasian *mindfulness* pada mahasiswa yang bekerja perlu untuk dimaksimalkan, agar dapat membantu dalam memelihara kesehatan fisik. Hal tersebut dijelaskan oleh Kabat-Zinn (2005) bahwa seringkali individu tidak menyadari sejauh mana hubungan dengan lingkungan yang dapat menjadi beban terhadap diri sendiri, seperti gaya hidup yang merusak kesehatan dan kelelahan secara fisik maupun mental. Kabat-Zinn (2005) juga menambahkan, untuk dapat menangani stress yang kita alami cara efektif yaitu dengan secara penuh memahami pengalaman yang dihadapi atau dirasakan.

Hasil kategorisasi data stres akademik pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres akademik tinggi sebanyak 5 subjek (6,94%), kategori sedang 54 subjek (75%), dan sebanyak 13 subjek (18,06%) memiliki stres akademik kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum pada penelitian ini subjek memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang.

Selanjutnya kategorisasi data *mindfulness* pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *mindfulness* tinggi sebanyak 1 subjek (1,39%), kategori sedang sebanyak 70 subjek (97,22%), dan 1 (1,39%) subjek memiliki *mindfulness* pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki *mindfulness* sedang.

Berdasarkan hasil kategorisasi *mindfulness* dan stres akademik dapat dilihat bahwa, mahasiswa yang bekerja mayoritas memiliki *mindfulness* sedang dan stres akademik sedang. Dapat disimpulkan bahwa perlu untuk meningkatkan *mindfulness* secara penuh, sehingga dapat meminimalisir kemunculan faktor yang membangun stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Apabila mahasiswa dapat mengubah bagaimana cara melihat suatu permasalahan maka, mahasiswa akan mampu untuk mengubah cara merespon permasalahan tersebut (Kabat-Zinn, 2005).

Dari hasil Koefisien determinasi (*R²*) yang diperoleh sebesar 0,337 menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki kontribusi sebesar 0,337% yang menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* memiliki kontribusi sebesar 33,7% agar tidak muncul stres akademik pada mahasiswa yang bekerja dan sisanya 66,3% dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya regulasi diri dalam belajar (Wulandari, 2018), dukungan sosial (Azizah, 2016), dan efikasi diri (Azizah, 2016).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan negatif yang sedang 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.

*Mindfulness* cukup memberikan sumbangan 33,7% agar tidak muncul pada stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Saran bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan *mindfulness* yang dimiliki agar 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 peneliti selanjutnya dapat menggunakan atau menambahkan factor lain seperti regulasi diri dalam belajar, dukungan social, dan efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

Anoraga, P. (2009). *Psikologi Kerja cetakan ke lima*. Jakarta: Rineka Cipta

Arsenio, W. F., & Loria, S. (2014). Coping with Negative Emotions: Connections with Adolescents Academis Performance and Stress. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theoryon Human Development,* 175*,* 76-90

Azizah, L. N. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Malang. Malang

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.

Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas edisi 4.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2013). Tanya-Jawab. Staff UGM [Online] (Updated 4 April 2013)

Tersedia di: <https://azwar.staff.ugm.ac.id/tanya-jawab/coment-page-11/> (Accessed 10 April 2020)

Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Barseli, M., Ifdil, I., Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

BBC. (2015). *Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah Meningkat.* [Online] (Updated 10 Agustus 2015)

Tersedia di: <https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/08/150810_majalah_pendidikan_mahasiswa> (Accessed 9 Juni 2020)

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Weinstein, N. (2008). A Multi Method Examinationof the Effects of Mindfulness on Stress Atribution Coping, and Emotional Well Being. *Journal of Research in Personality,* 43. 374-385.

Carnavale, A. P., Smith, N., Melton, M., Price, E, W. (2015). *Learning While Earning: The New Normal*. Washington, *DC: Georgetown University*

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Djojodibroto, R. D. (2004). *Tradisi Kehidupan Akademik.* Yogyakarta: Galang Press

Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi.* Jakarta: Salemba Humanika.

Gani, J., & Amalia M. (2015). *Alat Analisis Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset

Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Repons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi,* 24(1), 1-11.

Germer, C. K. (2013). *Mindfulness What Is It? What Does It Matter?* GuilfordPublications.

Govarest, S. & Gregorie, J. (2004). Stressfull Academic Situation: Study on Apprasial Variables in Adolescence. *British Journal of Clinical Psychologi,* 54, 261-271

Greenberg. (2002). *Handbook Of Stress In Multi Settings.* New York: John Willey & Sons

Hadi, S. (2015). *Metodelogi Riset*. Yogyakarta: Rosdakarya

Hamadi, Wiyono, J., H, W. R. (2018). Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013. *Nursing News*, 3(1), 369-378

Hidayat, O., Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis pada Mahasiswa Tahun Pertama . *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 52-57.

Jackson, B. A., & Reynolds, J. R. (2013). The Price of Opportunity: Race, Student Loal Debt, and College Achievement. *Sociologycal Inquiry,* 83(3), 335-368.

Jannah, A. M. (2019). “Hubungan Mindfulness dan Penerimaan Diri pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal”. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.

Jerejian, A. M., Reid, C., & Rees, C. S. (2013). The Contribution of e-Mail Volume, e-Mail Management Strategies and Propensity to Worry in Predicting e-Mail Among Academics. *Computers in Human Behavior,* 29*,* 991-996.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe Living Using the Wisdom of Your Body and Mind to Faces Stress, Pain, and Illness.* New York: A Division of Random House Inc.

Kadapatti, M.G., &Vijayalaxmi, A.H.M. Stressors of Academic Stress- A Study on Pre-University Students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171-175 (2012)

Kaiseler, M., Poolton, J. M., Backhouse, S. H., & Stanger, N. (2017). The Relationship Between Mindfulness and Life Stress in Student-Athletes: The Mediating Role of Coping Effectiveness and Decision Rumination. *Sport Psychologist,* 1-33.

Khan, M. J., Altaf, S., Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students’ Performance. *Journal of Social Sciences,* 7(2), 146-151.

Kholidah & Alsa. (2013). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi,* 39(1), 67-75

Kusumadewi, M. D. (2011). Peran Stressor Harian, Optimisme dan Regulasi Diri terhadap Kualitas HidupIndividu dengan Diabetes Melitus tipe 2. *Jurnal Psikologi Islam,* 8(1), 43-62

Langer, E. J. (2000). Mindful Learning. *Department of Psychology,* 9(6), 220-223.

Legiran, Aziz, M. Z., Bellinawati, N. (2015). Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universita Muhammadiyah Padang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-202.

Mardelina, E., Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar dan Prestasi. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.

Misra, R., McKean, M. (2002). College Student Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Managemnent, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies,* 16(1), 41-51

Misra, R., Castillo, L. G. (2004). Academis Stress Among College Students: Comparasion of American and International Students.*International Journal os Stress Management,* 11(2)*,* 132-148

Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal.* Jakarta: Erlangga.

Palmer, A. & Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students . *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.

Prasetyawan, A. B., & Arianti, J. (2018). Hubungan antara Adversity Inteligence dan Stres Akademik pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 7(2). 236-244

Powell, D. H. (1983). *Understanding Human Adjusment: Normal Adaptions Through the Life Cycle*. Canada: Little Brown & Co

Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika

Purwati, M. & Rahmadani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang.. *Jurnal Empati*, 7(2), 28-39.

Octavia & Nugraha. (2013). Hubungan Antara *Adversity Quotient* dan *Work-study Conflict* pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif,* 7(1), 44-51

Ramya, N & Parthasarathy, R. (2018). A Study on Coping Patterns of Junior College Students. *Indian Psychol Med,* 31, 45-47.

Reddy, K. J, Karishmarajanmenon, MS., and Anjanathattil. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.

Sagita, D. D., Daharnis, Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik,* 01(02), 43-52.

Sarafino, E. P., Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th edition). United States of America: John Willey & Sons Inc.

Sarita & Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and ReSponSibilities of Parents. *PIJAR,* 1(10), 385-388.

Sarwono, S., W. (2010). *Psikologi Remaja edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers

Sinha, U. K., Sharma, V., K, Mahendra. (2001). Development of A Scale for Assessing Academic Stress: A Areliminary Report. *Journal of the Institute of Medicine*, 23 (1&2), 105 –102.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., Xu, A. (2011). Educational Stress Scalefor Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *SAGE Publications 29(6)*, 534–546.

Supardi. (2014). *Kinerja Guru*. Jakarta: Rajawali Pers

Syah, M. (2016). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Vonderheyde, E. M. (2017). The Relationship Between Mindfulness and Stress Among College Students. Thesis. MA School Psychology. Educational Services and Leadership. Rowan University. New Jersey.

Widhiarso, W. (2012). Tanya Jawab tentang Uji Normalitas. Fakultas Psikologi UGM. [Online] (Updated 17 Mei 2012)

Tersedia di: <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/tanya-jawab-tentang-uji-normalitas/> (Accessed 28 Maret 2020)

Wulandari, D. (2018). “Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran”. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya. Prodi Psikologi. Universitas Islam Indonesia. Yogakarta