

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam era pendidikan yang penuh tantangan ini, mahasiswa dihadapkan pada tekanan akademik yang semakin meningkat sebagai akibat dari tuntutan kinerja tinggi, persaingan ketat, dan harapan untuk mencapai prestasi yang baik. Stress akademik menjadi fenomena umum yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa mengelola stress akademik dengan lebih efektif. Permasalahan stress akademik ini banyak ditemukan di kalangan mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir dikarenakan beban dan tuntutan tugas yang semakin banyak dan sulit. Mahasiswa merasakan kesulitan dalam mengelola pikiran mereka dengan baik, yang berdampak pada pengalaman stress akademik di lingkungan perkuliahan. Ketidakmampuan mengelola pikiran secara efektif menjadi salah satu faktor pendorong terjadinya stress akademik. Hal ini menjadi krusial, terutama ketika mereka dihadapkan pada tuntutan tugas yang semakin berat, yang kemudian memicu timbulnya stress akademik pada mahasiswa. Kondisi ini menciptakan sebuah kesadaran bahwa Tingkat ini menjadi momen yang amat berat dan menantang bagi mereka. Tingkat beban dan tekanan tugas yang meningkat secara drastis mempengaruhi kesejahteraan akademik mereka, mengakibatkan stress yang dirasakan dalam proses perkuliahan. Hal ini menegaskan bahwa tingkat stress akademik yang dihadapi mahasiswa pada Tingkat akhir merupakan hasil langsung dari perbedaan signifikan dalam tingkat beban tugas dan tuntutan antara Tingkat sebelumnya dengan Tingkat akhir ini.

Dalam penelitian Barseli et al. (2017) Mengungkapkan bahwa stress akademik siswa dapat dipicu oleh beberapa faktor lain, termasuk tekanan dari tuntutan akademis yang tinggi, prestasi ujian yang kurang memuaskan, beban tugas yang berat, dan dinamika sosial di lingkungan sekitar. Stress yang dialami oleh siswa adalah suatu hal yang sudah lama terjadi. Seperti hasil kunjungan penelitian *Metrowest Adolescent Health* di tahun 2016, hasil mempresentasikan bahwasannya stress yang dialami siswa SMA di tahun 2012 mengalami peningkatan dari 29% , di tahun 2016 menjadi 36%. Kondisi lingkungan belajar yang berubah serta tidak sesuai harapan siswa pada saat ini dapat juga menjadi salah satu penyebab stress

semakin tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Putri (2017) Tingkatan stress pada mahasiswa menampilkan bahwa stress pada tingkat ringan sebanyak 35,6%, pada tingkat sedang 57,4 %, dan stress pada tingkat berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stress tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stress sedang 33,6 %, dan tingkat stress berat 4,0%. Gambaran tingkat stress pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stress pada tingkat sedang sebanyak 33,6 %.

Stress yang timbul dalam konteks pendidikan dikenal sebagai stress akademik, sesuai dengan konsep Lazarus dan Folkman sebagaimana dijelaskan oleh Hidayat & Fourianalistyawati (2017). Stress akademik dapat muncul karena adanya tuntutan akademik yang meningkat, struktur pendidikan, dan tugas yang berlebihan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi aspek berpikir, emosi, fisik, dan perilaku individu Azmy et al., (2017), sebagaimana dikutip dalam Barseli et al., (2017). Oleh karena itu, perubahan sistem pendidikan menjadi daring dan peningkatan jumlah tugas yang diberikan oleh guru dapat menjadi pemicu stress akademik yang lebih tinggi. Perubahan tiba-tiba dan tekanan yang dihadapi oleh siswa, baik dari faktor internal maupun eksternal, dapat memicu respon emosional negatif, termasuk stress. Selain itu, pembelajaran online cenderung lebih membuat lelah dan membosankan karena kurangnya interaksi langsung dengan guru dan teman sekelas, yang pada akhirnya dapat menyebabkan rasa frustrasi dan stress (Muslim, 2020).

Mindfulness, menurut Kabat-Zinn & Hanh (2009) memiliki kekuatan untuk membebaskan diri dari tekanan masalah dan menghubungkan kembali dengan kebijaksanaan dan semangat. Dengan membantu individu menghadapi perjuangan dalam pengalaman hidup, *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas hidup. *Mindfulness* membimbing individu untuk menerima dan mengenali perasaan saat ini, memungkinkan koneksi yang lebih baik dengan diri sendiri secara fisik dan emosional, serta pemahaman yang lebih baik tentang emosi dan penyebabnya. Dengan demikian, individu mampu menerima pengalaman negatif yang dialaminya dengan sikap terbuka dan tanpa menyalahkan diri sendiri atau orang lain.

Konsep dasar dari *mindfulness* adalah upaya untuk selalu sadar dan memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang dilakukan, dengan tujuan memandu pikiran menuju kejernihan dan pembebasan diri J. D. Creswell, (2017). McGillivray & Pidgeon (2015) juga menemukan bahwa *mindfulness* dan ketahanan akademik dapat membantu mengurangi atau menetralkan pemicu stress di kalangan siswa. Setiap individu harus memiliki kemampuan

untuk berdiri dan menghadapi permasalahan kemampuan ini dianggap penting mengingat kompleksitas permasalahan kehidupan yang terkadang terjadi. Kemampuan menghadapi permasalahan dapat disebut dengan resiliensi.

Resiliensi akademik diartikan sebagai suatu proses, muatan, atau hasil suatu adaptasi yang berhasil dalam menghadapi tantangan situasi atau situasi yang mengancam (Masten, Best & Garnezy, sebagaimana dikutip dalam Cassidy (2016)). Orang yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi juga cenderung memiliki kemampuan empati, memungkinkan mereka memahami orang lain dan mengatasi masalah yang dihadapi dengan lebih baik. Pendapat oleh Murtiningrum & Pedhu (2021) mengatidakan bahwa ketahanan akademik mengacu pada bagaimana seseorang menangani macam-macam tugas akademik di lingkungan pendidikan. Menurut Wolin dalam Utami (2020) mengemukakan bahwasannya kekuatan dapat timbul ketika manusia telah mengalami kesulitan. Kegagalan memungkinkan dapat melemahkan atau menguatkan seseorang tergantung bagaimana ia memanfaatkan keadaan sulit tersebut. Jika menghadapi situasi sulit membuat kita menjadi stress, maka situasi ini akan mendorong seseorang tersebut untuk tidak melanjutkan hidup sehat. Tetapi jika mereka dapat mengatasinya dengan baik, kesulitan-kesulitan tersebut dapat menjadi peluang atau bahkan tantangan yang membuat mereka lebih kuat dan memperoleh banyak keterampilan lainnya. Mahasiswa membutuhkan ketahanan untuk bertahan dalam situasi stress.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rikumahu (2022) pada mahasiswa yang tidak pasif dari Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, di mana sampel terdiri dari 275 mahasiswa, ditemukan adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara tingkat optimisme dengan resiliensi akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap optimis cenderung memiliki tingkat resiliensi akademik yang lebih tinggi dalam menjalankan tantangan atau masalah selama proses pembelajaran daring. Semakin tinggi tingkat optimisme mahasiswa, maka kemungkinan resiliensi akademik yang dimilikinya juga semakin tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat optimisme yang rendah cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih rendah.

Penelitian Yulanda (2017) menunjukkan bahwa faktor internal seperti ketekunan dalam menyelesaikan skripsi, ketekunan dalam mengatasi kesulitan, dan minat dalam menyelesaikan skripsi memiliki dampak besar terhadap mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Namun, tekanan akademik tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menempuh skripsi,

tetapi juga oleh mereka yang tidak sedang dalam tahap tersebut. Adanya tekanan-tekanan dalam lingkup akademik menimbulkan stress yang mempengaruhi mahasiswa secara umum. Dalam menghadapi tekanan akademik tersebut, mahasiswa memerlukan ketahanan diri yang kuat agar dapat bertahan dan tetap berusaha menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan serta skripsi. Ketahanan ini disebut sebagai resiliensi akademik yang merujuk pada kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dan berkembang saat menghadapi berbagai kesulitan. Resiliensi akademik ialah kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stress serta kesulitan yang berkaitan dengan lingkungan akademik, seperti tekanan saat ujian atau kesulitan dalam mengerjakan tugas perkuliahan.

Tabel 1. *Pre-Eliminary* Variabel Stress Akademik

| Responden | Prodi | Stress Akademik | | | | |
|-----------|-----------------|-----------------|-------------|-----------------------------|----------------|-----------|
| | | Tekanan belajar | Beban tugas | Kekhawatiran terhadap nilai | Ekspetasi diri | Keputusan |
| 1. | Ilmu komunikasi | - | √ | - | √ | √ |
| 2. | Manajemen | √ | √ | √ | - | - |
| 3. | PJKR | √ | √ | √ | √ | √ |
| 4. | Agribisnis | - | - | √ | √ | - |
| 5. | Psikologi | √ | √ | √ | √ | √ |
| 6. | PAI | √ | √ | √ | √ | √ |
| 7. | Teknik elektro | - | √ | √ | - | - |

(Sumber : Diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi pada tanggal 16 dan 17 November 2023, ditemukan bahwa mereka menghadapi permasalahan yang signifikan terkait stress akademik di Tingkat akhir ini. Perbedaan yang mencolok antara Tingkat-Tingkat sebelumnya dengan Tingkat akhir, khususnya pada munculnya rasa kekhawatiran terhadap tugas akhir yang sedang dialami. Kemudian tingkat beban tugas yang semakin menumpuk disertai ada kegiatan lain yang sedang dijalani di tingkat akhir ini seperti bekerja, magang dan aktivitas lain yang memicu terjadinya stress akademik.

Saat ini, 5 dari 7 mahasiswa pada tingkat akhir mengalami tingkat stress yang signifikan, di mana sebagian besar dari mereka lebih memilih tempat yang sunyi untuk berpikir. Namun, ada juga sebagian yang merasa keramaian membantu mereka melupakan sejenak stress yang mereka alami. Harapan utama mereka di Tingkat ini adalah untuk lulus

dengan baik dan mencapai IPS dan IPK sesuai dengan yang mereka inginkan. Namun, tekanan belajar dan beban tugas, terutama terkait dengan penyusunan skripsi, menjadi sumber utama stress, hal ini dapat meningkatkan tingkat stress akademik. Saat nilai tidak sesuai harapan, mayoritas merasa sedih dan kecewa, namun ada yang menerima hasil tersebut dengan bijak dan berkomitmen untuk memperbaiki di masa mendatang.

Situasi dan kondisi tersebut memberikan dampak negatif pada kesejahteraan mahasiswa, meningkatkan tingkat tekanan mereka, dan mengakibatkan peningkatan tingkat kecemasan, kekhawatiran, serta kesulitan dalam mempertahankan fokus selama proses belajar. Hal ini bahkan dapat menyebabkan peningkatan stress akademik pada siswa. Dalam konteks *mindfulness*, Napoli et al. (2005) menyimpulkan bahwa siswa yang berada dalam keadaan sadar dapat mengembangkan kualitas belajar yang lebih terfokus, lebih terlibat, dan lebih mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stress. Oleh karena itu, pemahaman terhadap stressor akademik dan penerapan *mindfulness* dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelola stress akademik siswa, membantu mereka mencapai keseimbangan emosional, dan meningkatkan kualitas belajar.

Tabel 2. *Pre-Eliminary Variabel Mindfulness*

| Responden | Prodi | Mindfulness | |
|-----------|-----------------|-------------|-----------|
| | | Perhatian | Kesadaran |
| 1. | Ilmu komunikasi | √ | √ |
| 2. | Manajemen | - | √ |
| 3. | PJKR | √ | √ |
| 4. | Agribisnis | - | √ |
| 5. | Psikologi | √ | - |
| 6. | PAI | √ | √ |
| 7. | Teknik elektro | √ | - |

(Sumber : Diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan wawancara yang dilakukan pada tanggal 16 dan 17 November 2023 kepada 7 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi tingkat 7 dan 9 mengenai *mindfulness* di kedua aspeknya, didapatkan hasil bahwa seluruh mahasiswa mengidentifikasi bahwa cara mereka untuk meminimalisir stress akademik yaitu dengan melakukan istirahat sejenak dan melakukan hobinya terlebih dahulu. Untuk menjaga keadaan tubuh saat sedang menghadapi tugas akhir agar tetap sehat dan tidak stress dalam

perkuliahan, maka mereka memilih untuk istirahat sejenak dan melakukan hobinya. Cara ini adalah yang dipilih mereka dalam menghadapi tugas tingkat akhir.

Apabila mereka tidak sepenuhnya menerapkan *mindfulness*, mereka mungkin menghadapi kesulitan dalam mengamati, memperhatikan, dan menilai permasalahan yang dihadapi. Kabat-Zinn (2009) menjelaskan bahwa hal ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam mengelola berbagai peristiwa, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan akademik. Dalam kondisi *mindfulness*, seseorang akan cenderung berusaha mengelola faktor-faktor tekanan dengan efektif, namun jika tingkat *mindfulness* rendah, individu mungkin merasa tidak mampu mengatasi tekanan, menyebabkan munculnya stress (Kabat-Zinn & Hanh 2009)

Tabel 3. *Pre-Eliminary* Variabel Stress Akademik

| Responden | Prodi | Resiliensi Akademik | | |
|-----------|-----------------|---------------------|--|-----------------------------|
| | | Ketekunan | Refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif | Kekhawatiran terhadap nilai |
| 1. | Ilmu komunikasi | √ | √ | - |
| 2. | Manajemen | √ | √ | √ |
| 3. | PJKR | - | √ | √ |
| 4. | Agribisnis | - | - | √ |
| 5. | Psikologi | √ | √ | √ |
| 6. | PAI | √ | √ | √ |
| 7. | Teknik elektro | - | - | √ |

(Sumber : Diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan wawancara yang dilakukan pada tanggal 16 dan 17 November 2023 kepada 7 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi tingkat 7 dan 9 mengenai *mindfulness* di kedua aspeknya, didapatkan hasil bahwa mereka akan tetap menyelesaikan tugas akhir dengan caranya masing-masing, tetapi tidak memungkiri bahwa beberapa di antara mereka menyebutkan bahwa seringkali untuk menunda tugas karena menurut mereka tugas tersebut sulit dan terus menumpuk yang akhirnya mereka melakukan penundaan pengerjaan tugas.

Berdasarkan hasil pertanyaan terkait resiliensi akademik, *mindfulness*, dan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir, terlihat bahwa para mahasiswa memiliki pemahaman yang baik terkait kelebihan dan kekurangan mereka serta strategi mengatasi stress akademik. Namun, meskipun mereka memiliki pemahaman tersebut, banyak dari mereka mengalami kesulitan mengontrol rasa malas, terutama di Tingkat akhir dimana teman-temannya mulai

berkurang, menyebabkan kurangnya bantuan dan dukungan saat mengerjakan tugas. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat stress akademik masih tinggi di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Dalam hal pengelolaan stress, terdapat perbedaan cara antara mahasiswa. Sebagian besar memilih melamun dan merenung sebagai strategi *mindfulness*, sementara yang lain lebih cenderung melakukan *self-healing* dengan melakukan aktivitas yang mereka sukai, seperti menonton film, bermain bola, atau bermain futsal. Namun, pada aspek resiliensi akademik, para mahasiswa menunjukkan ketekunan dalam menghadapi tugas yang sulit dengan bertanya kepada teman, dosen, dan mencari bantuan melalui internet. Adapun aspek adaptasi dengan lingkungan saat ini menunjukkan mayoritas mahasiswa merasa nyaman dengan lingkungan universitas yang mereka hadiri, namun, beberapa dari mereka masih merasa kurang nyaman. Dalam hal meminta bantuan saat mengerjakan tugas, mereka cenderung mengandalkan teman sekaligus mencari bantuan dari sumber lain seperti buku dan internet.

Berdasarkan fenomena tersebut, pemahaman tentang stress akademik, *mindfulness*, dan resiliensi akademik menjadi relevan. Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi dengan stress. Penelitian oleh Araas (2008) menyimpulkan bahwa tingkat *mindfulness* memiliki korelasi negatif dengan tingkat stress Hidayat & Fourianalisyawati, (2017). Temuan serupa ditemukan dalam penelitian Elizabeth (2017), yang menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* siswa berkorelasi negatif dengan tingkat stress. Oleh karena itu, hipotesis bahwa terdapat hubungan invers antara *mindfulness* dan stress diperkuat oleh temuan-temuan tersebut. Serta Pebria (2022) yang menyatidakan bahwa hasil resiliensi akademik memiliki hubungan yang negatif terhadap stress. Ditambah masih kurangnya penelitian yang membahas dengan hubungan *mindfulness* dan resiliensi akademik dengan stress akademik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan *mindfulness* dan resiliensi akademik dengan stress Akademik

Dari beberapa penelitian terdahulu yang telah peneliti paparkan, dapat peneliti sampaikan bahwa terdapat kesenjangan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan saat ini dalam hal subjek penelitian, karakteristik penelitian dan faktor yang mempengaruhi variabel dalam penelitian tersebut. Oleh karena itu, pemilihan Universitas Islam 45 Bekasi sebagai lokasi penelitian yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan menganalisis hubungan antara *mindfulness*, resiliensi akademik, dan stress akademik secara lebih spesifik pada mahasiswa tingkat akhir di lingkungan universitas tersebut. Melalui

observasi yang sering dan kunjungan rutin, peneliti dapat memahami konteks unik universitas tersebut yang mungkin memengaruhi tingkat stress akademik. Kemudian, penelitian pada mahasiswa tingkat akhir tahun 2020 memberikan peluang untuk mengeksplorasi sejauh mana tingkat *mindfulness* dan resiliensi akademik mereka dapat memoderasi atau mengurangi stress akademik. Sebagai contoh, penelitian mungkin menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi atau tingkat resiliensi akademik yang baik cenderung mengalami tingkat stress akademik yang lebih rendah. Dengan merinci pemilihan responden berdasarkan tahun tertentu, penelitian ini mempertimbangkan keterbatasan waktu dan sumber daya, sekaligus memastikan relevansi hasil penelitian dengan kondisi terkini. Sebagai tambahan, fokus pada mahasiswa tingkat akhir memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi bagaimana tingkat *mindfulness* dan resiliensi akademik dapat menjadi faktor kunci dalam mengelola stress akademik pada tahap pendidikan yang kritis ini.

Permasalahan stress akademik ini sudah banyak terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi terutama pada mahasiswa tingkat akhir tahun angkatan 2020 yang saat ini sedang proses penyusunan proposal akhir dikarenakan salah satunya karena banyaknya tuntutan tugas kuliah dan menyusun proposal akhir yang membuat mahasiswa-mahasiswa ini keulitan untuk mengatur pikiran yang akhirnya membuat mereka menjadi stress di dalam perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Universitas Islam 45 Bekasi ini. Lokasi penelitian ini berada di Universitas Islam 45 Bekasi yang beralamat Jl. Cut Mutia No.83, Margahayu, Kecamatan. Bekasi Timur., Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. Terlihat dari hasil wawancara 5 dari 7 mahasiswa menunjukkan rendahnya *mindfulness* dan juga rendahnya resiliensi akademik mereka. Oleh karena itu resiliensi serta *mindfulness* dibutuhkan agar mahasiswa tetap bertahan serta meningkat secara akademik.

Judul yang dipilih oleh peneliti, yang menggabungkan variabel *mindfulness* dan resiliensi akademik terhadap stress akademik, tampaknya merupakan kontribusi penting dalam bidang penelitian ini. Meskipun jarang terdapat penelitian yang secara khusus menggabungkan ketiga variabel ini, pemilihan judul tersebut menunjukkan upaya untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dalam literatur akademik. Dengan mengeksplorasi hubungan antara *mindfulness*, resiliensi akademik, dan stress akademik, penelitian ini berpotensi memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana keterampilan mental dan faktor internal lainnya dapat mempengaruhi tingkat stress yang dirasakan oleh individu dalam

konteks pendidikan. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan yang kuat bagi pengembangan strategi atau intervensi yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mahasiswa atau individu dalam lingkungan pendidikan yang sering kali menuntut tingkat stress yang tinggi.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada ketujuh mahasiswa tingkat akhir dari beberapa fakultas tahun 2020, peneliti menemukan bahwa mereka sangat mengharapkan tugas mereka selesai dengan nilai yang baik. Berdasarkan dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “*Mindfulness* dan Resiliensi Akademik terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara *mindfulness* dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Bagaimana hubungan antara resiliensi akademik dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *mindfulness* dan resiliensi akademik terhadap stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stress akademik
2. Untuk mengetahui hubungan antara resiliensi akademik dengan stress akademik
3. Untuk mengetahui pengaruh antara *mindfulness* dan resiliensi akademik terhadap stress akademik

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari segi ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang pengaruh antara *mindfulness* dan resiliensi akademik terhadap stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir dan dapat memberikan kontribusi wacana ilmiah bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan khususnya pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan agar mahasiswa dapat mengelola stress akademiknya dengan baik.

b. Bagi universitas

Agar dapat berperan untuk membantu mahasiswa melakukan evaluasi dan bimbingan kepada mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat menurunkan tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru kepada peneliti selanjutnya tentang hubungan kompleks antara *mindfulness*, resiliensi akademik, dan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir