

***MINDFULNESS* DAN RESILIENSI AKADEMIK
TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

JAUZA AULIA ZAHRA

41183507200009

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Mindfulness* dan Resiliensi Akademik terhadap Stress Akademik
Pada Mahasiswa Tingkat Akhir


Penyusun : Jauza Aulia Zahra

NPM : 41183507200009

Bekasi, 26 November 2024

Menyetujui

Penbimbing,



Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Nuzita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Mindfulness dan Resiliensi Akademik Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir



Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

Jauza Aulia Zahra

41183507200009

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 26 November 2024

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

Pada tanggal: 26 November 2024

Dewan penguji :

Ketua : Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris : Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

Anggota : 1. Ir. Magdalena Hanoum, S.Psi.,M.Psi., Psikolog

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi.,M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jauza Aulia Zahra

NPM : 41183507200009

Skripsi : *Mindfulness* Dan Resiliensi Akademik Terhadap Stress
Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana psikologi, baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu perubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 26 November 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Jauza Aulia Zahra

41183507200009

MINDFULNESS DAN RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Jauza Aulia Zahra (auliazahra242002@gmail.com)

Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Final year students often face academic stress due to increased demands. This study aims to examine the relationship and influence of mindfulness and academic resilience on academic stress. Using quantitative methods, data were analyzed using Spearman Rank correlation and simple linear regression on 271 final year students selected through proportional sampling. The measuring instruments used were the ESSA scale, the constructed mindfulness scale, and the academic resilience scale from previous research. The results showed that mindfulness had a significant negative relationship with academic stress, while academic resilience had a significant positive relationship with academic stress. The contribution of mindfulness to academic stress is 79.7%, and academic resilience is 74.4%.

Keywords: Mindfulness, Academic Resilience, and Academic Stress

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi stres akademik akibat tuntutan yang meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan dan pengaruh *mindfulness* serta resiliensi akademik terhadap stres akademik. Dengan metode kuantitatif, data dianalisis menggunakan korelasi Rank Spearman dan regresi linear sederhana pada 271 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih melalui *proportional sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala ESSA, skala *mindfulness* yang dikonstruksi, dan skala resiliensi akademik dari penelitian sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif signifikan dengan stres akademik, sedangkan resiliensi akademik memiliki hubungan positif signifikan dengan stres akademik. Kontribusi *mindfulness* terhadap stres akademik adalah 79,7%, dan resiliensi akademik sebesar 74,4%.

Kata kunci: *Mindfulness*, Resiliensi Akademik, dan Stres Akademik

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur kepada Yang Maha Kuasa atas kehadirat-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini tepat waktu. Proposal ini dibuat guna memenuhi syarat kelulusan Pendidikan jenjang strata 1 (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Islam 45 Bekasi.

Peneliti menyadari laporan praktikum ini memiliki banyak kekurangan baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisan. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi proposal ini. Namun, peneliti dapat berhasil menyelesaikan proposal ini karena peneliti mendapatkan bantuan baik pengajaran, bimbingan serta arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si selaku rektor Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Islam 45 Bekasi
2. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
3. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing seminar proposal skripsi. Terimakasih telah membimbing, memberikan arahan, saran serta masukan-masukan kepada peneliti dalam mengerjakan proposal skripsi
4. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik.
5. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi
6. Seluruh dosen Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan ilmu yang luar biasa

7. Ayah dan ibu peneliti yang telah memberikan dukungan serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan peneliti.
8. Kakak tersayang, Muhammad Ridwan yang selalu memberi dukungan penulis agar tetap semangat menyelesaikan skripsi
9. Sahabat-sahabat terdekat, Isma Aisyah Muallimah, Amelia, Riska Mutia yang telah menghibur dan memberikan dukungan penuh untuk peneliti selama proses penulisan skripsi ini
10. Sahabat-sahabat penulis di bangku perkuliahan, Shofura Alya Auranita, S.Psi dan Nadya Azzahra yang selalu kebersamai serta memberikan dukungan selama empat tahun ini
11. Rekan-rekan terhebat, Nur Rahmawati yang selalu memberikan semangat serta dukungan juga membantu penulis hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini
12. Anisah Fadiyah, Terimakasih telah menjadi teman payungan, teman bertukar pikiran yang sangat membantu penulis hingga berhasil menyelesaikan skripsi ini
13. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu, terimakasih atas semua dukungan dan semangat yang telah diberikan

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis menerima segala bentuk saran dan kritik yang membangun dari segala pihak. Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah AWT.

Bekasi, 26 November 2024

Jauza Aulia Zahra

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
MOTTO	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL	3
DAFTAR GAMBAR	5
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	9
A. Latar Belakang.....	9
B. Rumusan Masalah	19
C. Tujuan Penelitian	19
D. Manfaat Penelitian	19
1. Manfaat Teoritis	19
2. Manfaat Praktis	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	21
A. Kajian Pustaka.....	21
B. Kerangka Berpikir	40
C. Hipotesis	43
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	45
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Desain Penelitian.....	49
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	49
1. Identifikasi Variabel.....	49
2. Definisi Konseptual.....	50
3. Definisi Operasional.....	50
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	51
1. Subjek Penelitian	51

2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	52
3. Tempat dan Waktu Penelitian	53
D. Teknik Pengumpulan Data	54
1. Wawancara.....	54
2. Skala Psikologi.....	54
E. Teknik Analisis Data	67
1. Teknik Deskriptif.....	67
2. Teknik Pengujian Asumsi	68
3. Teknik Pengujian Hipotesis	70
F. Etika Penelitian	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	73
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	74
C. Deskripsi Variabel Penelitian	80
D. Hasil Penelitian.....	82
E. Diskusi.....	85
F. Keterbatasan Penelitian	90
BAB V PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Pre-Eliminary</i> Variabel Stress Akademik.....	13
Tabel 2. <i>Pre-Eliminary</i> Variabel <i>Mindfulness</i>	14
Tabel 3. <i>Pre-Eliminary</i> Variabel Stress Akademik.....	15
Tabel 4. Orisinalitas Penelitian	45
Tabel 5. Sampel Penelitian.....	52
Tabel 6. Tempat dan Waktu Penelitian	54
Tabel 7. Skala Penilaian Stress Akademik	56
Tabel 8. Skala Penilaian <i>Mindfulness</i>	56
Tabel 9. Kriteria Penilaian Resiliensi Akademik	57
Tabel 10. <i>Blue Print</i> Skala Stress Akademik	58
Tabel 11. <i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i>	58
Tabel 12. <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi Akademik	59
Tabel 13. Validitas isi	60
Tabel 14. Indeks Skala Stress Akademik	61
Tabel 15. Indeks Skala <i>Mindfulness</i>	61
Tabel 16. Faktor <i>Loading</i> Skala Resiliensi Akademik.....	62
Tabel 17. Validitas Konstruk Stress Akademik	64
Tabel 18. Validitas Konstruk <i>Mindfulness</i>	65
Tabel 19. Validitas Konstruk Resiliensi Akademik.....	65
Tabel 20. Kategorisasi Reliabilitas.....	66
Tabel 21. Hasil Uji Coba Reliabilitas.....	66
Tabel 22. Rumus Kategorisasi Teknik Deskriptif	68
Tabel 23. Teknik Deskriptif.....	68
Tabel 24. Hasil Uji Normalitas.....	68
Tabel 25. Asumsi Linearitas <i>Mindfulness</i> dan Resiliensi Akademik terhadap Stress Akademik.....	69
Tabel 26. Kategorisasi <i>Rank spearman</i>	70
Tabel 27. Interpretasi Koefisien Korelasi.....	71

Tabel 28. Deskripsi Jurusan Subjek Penelitian.....	75
Tabel 29. Hasil <i>Kruskal Wallis</i> Program Studi.....	76
Tabel 30. Jenis Kelamin Subjek	76
Tabel 31. Hasil <i>Mann Whitney</i> Jenis Kelamin.....	77
Tabel 32. Program Studi Subjek Penelitian	78
Tabel 33. Hasil <i>Kruskal Walis</i> Aktivitas Subjek Penelitian	78
Tabel 34. Deskripsi Kegiatan <i>Coping Stress</i> Subjek Penelitian	79
Tabel 35. Hasil <i>Kruskal Wallis</i> Strategi <i>Coping</i>	80
Tabel 36. Deskripsi Variabel Stress Akademik.....	80
Tabel 37. Deskripsi Variabel <i>Mindfulness</i>	81
Tabel 38. Deskripsi Variabel Resiliensi Akademik.....	82
Tabel 39. Hasil Uji Hipotesis <i>Mindfulness</i> dengan Stress Akademik.....	82
Tabel 40. Hasil Uji Hipotesis Resiliensi Akademik dengan Stress Akademik.....	83
Tabel 41. Hasil Regresi Linear Sederhana <i>Mindfulness</i> dan Stress Akademik	83
Tabel 42. Hasil Linear Sederhana Resiliensi Akademik dan Stress Akademik.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Berpikir	43
Gambar 2 Rumus Slovin	53

FILE TURNITIN

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
2	jurnal.unismabekasi.ac.id Internet Source	1%
3	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
4	ojs.unm.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper	1%
6	123dok.com Internet Source	<1%
7	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	<1%
8	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
9	Burhannudin Burhannudin, Lisnawati Rusmin, Ida Sunarjo. "Mindfulness dan Efikasi Diri	<1%