

ABSTRAK

Nama : Oki Hidayat
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas YARSI
Judul : **“Peranan *Mindfulness* Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama serta Tinjauannya dalam Islam”**

Transisi ketika individu menjadi mahasiswa tahun pertama membutuhkan adaptasi tersendiri. Individu harus melakukan penyesuaian terhadap suasana kompetitif yang berpotensi membuat individu stres selama tahun pertama perkuliahan, pengalaman mendapat tekanan dari orang tua maupun teman kelompok, dan lingkungan sosial. Stres yang dialami dalam kehidupan kampus disebut sebagai stres akademis. Banyak faktor yang dapat mengatasi stres akademis pada mahasiswa tahun pertama, salah satunya adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama serta tinjauannya dalam Islam. Subjek penelitian berjumlah 82 orang mahasiswa tahun pertama. Alat ukur yang digunakan adalah *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* dari Brown dan Ryan (2003) untuk mengukur *mindfulness* dan *Student-Life Stres Inventory (SLSI)* dari Gadzella (1994) untuk mengukur stres akademis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan menurunkan stres akademis khususnya pada dimensi stresor akademis. *Mindfulness* dapat memprediksi 13,9% dari dimensi stresor akademis ($R^2 = 0,139$, $F = 12,936$, $p = 0,001$). Setiap satu kenaikan skor *mindfulness* terjadi penurunan -0,308 pada skor stresor akademis. Di dalam Islam, kehidupan manusia di dunia selalu akan disertai dengan berbagai macam masalah yang terkadang dapat menjadi sangat memberatkan sehingga membuat manusia menjadi stres. Namun manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, dilengkapi dengan emosi, dan akal. Mahasiswa tahun pertama yang berpikir dan menggunakan perasaannya akan dapat menghadapi berbagai rintangan dalam kehidupannya.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Stres Akademis, Mahasiswa Tahun Pertama.