

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Transisi dari seorang siswa sekolah menjadi mahasiswa adalah suatu fase bagi individu yang melanjutkan pendidikan dari sekolah menengah menuju ke bangku perkuliahan. Menurut Blimling dan Miltenberg (dalam Sarina 2012) , saat individu memasuki perguruan tinggi, penyesuaian terhadap kehidupan kampus adalah transisi utama karena akan menghadapi lingkungan baru yang belum dikenal sebelumnya.

Penyesuaian terhadap situasi baru dan tipikal yang berpotensi untuk menjadi tantangan dan tuntutan dibutuhkan oleh seorang mahasiswa pada tahun pertama (Sarina, 2012). Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama seringkali kewalahan dengan tuntutan yang didapatkan dari perguruan tinggi. Mahasiswa tahun pertama harus beradaptasi untuk menghadapi situasi dan tuntutan yang bersifat baru dan tipikal (Mechanic, dalam Zeidner, 1992).

Perbedaan saat individu masih merupakan seorang siswa dan kemudian menjadi mahasiswa membutuhkan adaptasi tersendiri. Individu juga harus melakukan penyesuaian terhadap suasana kompetitif yang terjadi selama tahun pertama perkuliahan, pengalaman mendapat tekanan dari orang tua maupun teman kelompok, dan lingkungan sosial (Zeidner,1992).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres yang dialami dalam kehidupan kampus disebut sebagai stres akademis. Terjadinya kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan dari akademis terhadap kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan

tersebut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Fan (dalam Sarina, 2012) 86,6% pelajar pada tahun pertama di China mengalami stres pada kehidupan akademis, 53,3% stres pada kehidupan sosial, dan 32,5% stres pada masalah keuangan.

Kondisi di Indonesia belum ditemukan adanya penelitian dan data yang representatif terkait stres akademis pada seluruh mahasiswa tahun pertama di Indonesia. Fenomena mengenai stres akademis pada mahasiswa tahun pertama dapat dikonfirmasi dari hasil *pilot study* yang dilakukan peneliti pada mahasiswa tahun pertama. *Pilot study* dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas YARSI pada tanggal 18 Mei – 6 Juni 2016, dengan melibatkan sampel mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas YARSI sebanyak 32 orang. Di dalam *pilot study* yang dilakukan, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kualitatif terkait stres akademis. Adapun beberapa pertanyaan kualitatif terkait dengan stres akademis, adalah kesulitan-kesulitan akademis yang dialami sebagai mahasiswa tahun pertama, kesulitan-kesulitan non-akademis yang dialami sebagai mahasiswa tahun pertama, apakah kesulitan-kesulitan tersebut membuat stres atau tertekan, kesulitan manakah yang lebih membuat stres kesulitan akademis atau kesulitan non-akademis.

Dari pertanyaan-pertanyaan kualitatif yang diajukan oleh peneliti diperoleh jawaban bahwa adaptasi cara belajar dan manajemen waktu dianggap sebagai kesulitan akademis yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama. Adaptasi dengan lingkungan baru, belajar hidup mandiri, dan kesehatan dianggap sebagai kesulitan non-akademis bagi mahasiswa tahun pertama. Kesulitan-kesulitan akademis maupun non akademis membuat mahasiswa tahun pertama menjadi

stres atau tertekan, namun sebagian besar mahasiswa tahun pertama (62,5%) atau sebanyak 20 orang mengatakan bahwa kesulitan akademis dianggap sebagai kesulitan yang lebih membuat stres. Dari *pilot study* yang dilakukan dan melalui pertanyaan kualitatif yang diajukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami stres yang diakibatkan oleh kesulitan akademis. Dengan kata lain, hal ini menguatkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademis.

Stres akademis yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat dibagi menjadi dua, yaitu stresor akademis dan reaksi terhadap stresor. Stresor akademis adalah penyebab terjadinya stres pada mahasiswa tahun pertama yang berasal dari kegiatan akademis individu. Stresor tersebut dapat menimbulkan kondisi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan beban diri, sedangkan reaksi terhadap stresor adalah cara individu untuk merespon kondisi stres yang dialaminya, reaksi terhadap stresor terbagi menjadi empat yaitu : fisik, kognitif, emosi, dan perilaku (Gadzella, 1991).

Mahasiswa tahun pertama tergolong pada tahap usia remaja akhir. Menurut Steinberg (1999) rentang usia remaja akhir adalah 18- 21 tahun dan mahasiswa tahun pertama ada di tahap ini. Menurut Damasio (2000), bahwa remaja mempunyai perasaan untuk bisa mengetahui tentang keberadaannya dan memungkinkannya untuk mampu mengontrol emosinya dengan pemahaman (*reasoning*) ketika kesadaran dirinya muncul.

Kemampuan remaja untuk mampu mengontrol keadaan emosinya dapat terjadi karena peningkatan kualitas kesadaran diri. Kualitas kesadaran diri muncul sebagai *mindfulness* (kesadaran penuh) yang ditandai dengan meningkatnya

keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian akan keadaan di sini dan saat ini (Brown & Ryan, dalam Sulastoyo, Lailatushifah, 2012).

Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2004). Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* sebagai kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Menurut Goleman (1998), *mindfulness* dapat berguna untuk mengidentifikasi emosi-emosi dan mengukurnya pada tingkat kesadaran yang jauh lebih dalam. *Mindfulness* juga dapat meningkatkan proses afektif, stres, dan regulasi emosi (Nielsen & Kaszniak, 2006). Jadi dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat diteliti hubungannya dengan variabel-variabel psikologis lainnya.

Beberapa hasil penelitian yang menunjukkan hubungan *mindfulness* dengan depresi pada remaja putri yang dilakukan oleh Sulastoyo dan Lailatushifah (2012), menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* dan depresi memiliki korelasi negatif yang signifikan. Adapula penelitian yang dilakukan oleh Araas (2008), menunjukkan bahwa *mindfulness* berkorelasi negatif terhadap stres yang dialami mahasiswa tahun pertama. Namun demikian, peneliti belum menemukan hasil penelitian yang menggali lebih dalam tentang peran *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama.

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. Terkait dengan stres atau beban yang ada pada hidup manusia melalui QS. *Al Baqarah* ayat 286, Allah SWT menyatakan bahwa Allah tidak akan membebani manusia di luar batas kesanggupannya. Hal ini merupakan sesuatu yang sangat jelas bahwa stres yang dihadapi oleh manusia, dalam konteks penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama dapat dihadapi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa.

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, dilengkapi dengan emosi, akal, nafsu dan segala hal yang Allah SWT sertakan pada diri manusia. Manusia yang paripurna harusnya mampu menyadari dan menguasai dirinya sendiri. Terkait tentang diri manusia, berdasarkan QS. *Fuusilat* ayat 53, dijelaskan bahwa pada diri manusia terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah SWT, apabila manusia menyadari hal ini dan apabila manusia benar-benar mengenali dirinya, maka manusia akan mengenali Tuhannya yang menguasai segala hal di muka bumi, termasuk diri manusia itu sendiri. Manusia yang berpikir mulai mengenal dan timbul kesadaran tentang diri adalah tanda bahwa manusia menjadi *mindfulness*.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, peneliti mengajukan pertanyaan penelitian yang akan dijadikan dasar dalam penelitian dan pengumpulan data, yang dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah *mindfulness* berperan terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama ?
2. Bagaimana peran *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama menurut pandangan Islam ?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan *mindfulness* terhadap stress akademis pada mahasiswa tahun pertama menurut pandangan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

A. Manfaat teoritis

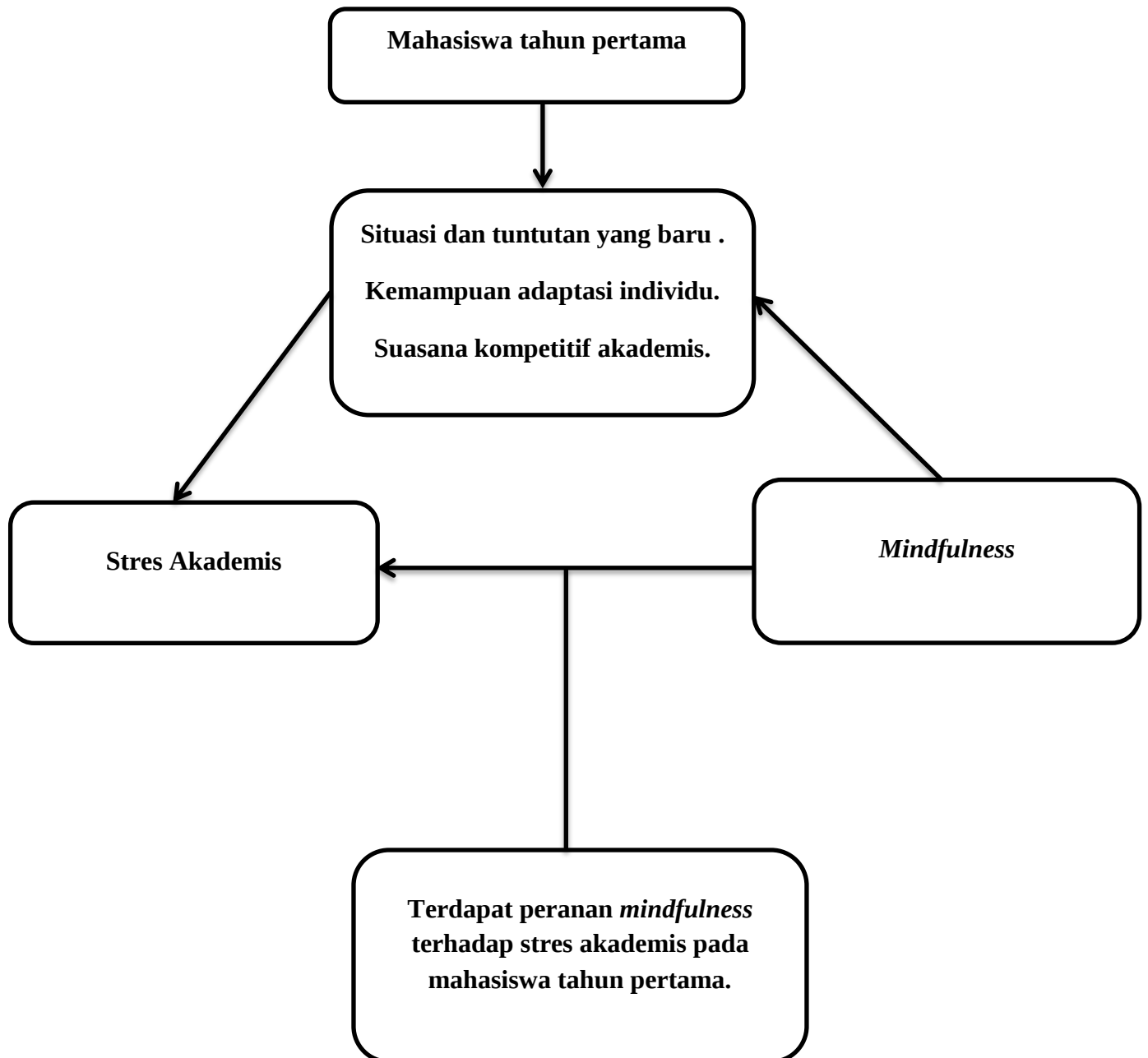
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *mindfulness* dan stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini juga sebagai bahan kajian dalam mengembangkan ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan tambahan pertimbangan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

B. Manfaat Praktis

Menjadi bahan pertimbangan bagi psikolog, terkait dengan kemungkinan pemberian terapi *mindfulness* pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran tentang *mindfulness* dan stres akademis pada mahasiswa tahun pertama.

1.5 Kerangka Pemikiran

Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran



Keterangan :

Perubahan yang dialami ketika individu menjadi seorang mahasiswa tahun pertama disertai dengan bertambahnya beban serta tanggung jawab pada diri mahasiswa tahun pertama. Tuntutan dan tantangan yang berasal dari luar diri mahasiswa tahun pertama, menuntut mahasiswa tahun pertama untuk dapat beradaptasi dengan baik. Situasi dan tuntutan yang baru dihadapi mahasiswa tahun pertama serta suasana kompetisi akademis hingga tekanan dari orang tua maupun lingkungan sosial membuat mahasiswa tahun pertama rentan untuk mengalami stres akademis.

Banyak faktor yang dapat mengatasi stres akademis pada mahasiswa tahun pertama, salah satunya adalah *mindfulness*. Mahasiswa tahun pertama yang *mindful* adalah mahasiswa tahun pertama yang mampu memahami perasaan dan emosi yang dialaminya pada situasi disini-saat ini. Mahasiswa tahun pertama yang *mindful* seharusnya dapat beradaptasi secara baik dengan kondisi stres. Dengan demikian, ketika mahasiswa tahun pertama memiliki *mindfulness* yang baik, maka stres akademis yang dialaminya juga akan lebih rendah. Dalam penelitian ini, peneliti ingin membuktikan hipotesis bahwa *mindfulness* berperan terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Mindfulness*

2.1.1 Definisi *Mindfulness*

Pengertian *mindfulness* dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda-beda. Istilah *mindfulness* berasal dari bahasa Pali dan kata Sati yang memiliki arti “untuk mengingat” tapi sebagai bentuk kesadaran biasanya menandakan kehadiran pikiran (Bodhi, dalam Davis & Hayes, 2011). *Mindfulness* juga dapat didefinisikan sebagai perhatian untuk menerima kesadaran terhadap peristiwa saat ini dan pengalaman saat ini (Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness juga dapat didefinisikan secara sederhana sebagai “kesadaran dari waktu ke waktu” (Germer et al, dalam Davis & Hayes, 2011). Bishop dkk. (2004) menyatakan bahwa *mindfulness* adalah representasi dari meningkatnya atau dipertahankannya keadaan sadar terjaga dan perhatian pada peristiwa dan pengalaman disini-saat ini. Brown dan Ryan (2003) mempertegas bahwa *mindfulness* didasari oleh keadaan sadar terjaga (*awareness*) yang terus menerus memonitor keadaan diri dan lingkungan luar, serta adanya perhatian (*attention*) yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih terbuka (Sulastoyo & Lailatushifah, 2012).

Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* sebagai kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Dalam menyusun alat ukur *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*, Brown dan Ryan menyatakan *mindfulness* sebagai kehadiran kesadaran individu dalam kehidupan sehari-hari atau disebut sebagai *dispositional mindfulness*.

Dispositional mindfulness mencerminkan kecenderungan terhadap kehadiran kesadaran di sini dan saat ini, yang diasosiasikan dengan fungsi psikologis yang positif, termasuk regulasi diri. (Brown dan Ryan, dalam Friedel dkk , 2015).

Damasio (2000) menyatakan bahwa ketika kesadaran diri muncul pada individu, memungkinkan individu untuk mampu mengontrol emosinya dengan pemahamannya. *Mindfulness* diawali dengan membawa keadaan sadar dan terjaga pada pengalaman disini-saat ini serta peningkatan terhadap fokus perhatian pada perubahan pikiran, perasaan dan sensasi yang terjadi. *Mindfulness* hadir sebagai pengalaman terbuka akan realitas yang terjadi disini-saat ini. (Roemer dan Orsillo dalam Bishop, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah keadaan sadar secara penuh fisik dan mental individu, serta kehadiran pikiran individu yang mampu menyadari akan keadaan dirinya dalam momen disini-saat ini dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, *mindfulness* yang dimaksud adalah *dispositional mindfulness*, yaitu sebuah kecenderungan terhadap kehadiran kesadaran disini dan saat ini.

2.1.2 Dimensi *Mindfulness*

Dimensi *mindfulness* dari Baer (2006) adalah sebagai berikut :

- a) *Observing* : kemampuan observasi dan menyadari adanya pikiran, perasaan, persepsi, dan sensasi tubuh.
- b) *Describing* : Individu dapat mendeskripsikannya dengan kata-kata
- c) *Acting with awareness* : Individu dapat bertindak dengan penuh kesadaran

- d) *Nonreactivity* : Individu dapat bersikap non-reaktif terhadap pengalaman pribadi
 - e) *Nonjudgement* : Bersikap tanpa penilaian terhadap pengalaman pribadi
- (Baer et al. 2006)

Lebih lanjut, dimensi *mindfulness* menurut Brown dan Ryan (2003) lebih sederhana, yaitu hanya meliputi kondisi keadaan sadar terjaga dan perhatian individu dalam kehidupan sehari-hari yang mengungkap kondisi *mindfulness*. Sebaliknya, bila individu cenderung tidak sadar terjaga dan memberi perhatian penuh dalam kehidupan sehari-hari, maka terjadi kondisi *mindlessness*. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Brown dan Ryan (2003), karena lebih sederhana dan dapat menunjukkan kondisi *mindfulness* individu dalam kehidupan sehari-hari.

2.2 Stres Akademis

2.2.1 Definisi Stres Akademis

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres yang dialami dalam kehidupan kampus disebut sebagai stres akademis. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres disebabkan karena interaksi yang terjadi antara diri individu dengan lingkungan. Pendekatan model stres yang terjadi karena interaksi antara individu dan lingkungan, yang berpusat pada proses penilaian kognitif dan sumber coping yang tersedia disebut sebagai model transaksional stres (Krohne, 2002).

Terkait model transaksional stres ini, Gadzella (1991) menjelaskan bahwa terdapat stresor dan reaksi terhadap stresor. Stresor didefinisikan sebagai stimulus

yang menyebabkan terjadinya kondisi stres dan membutuhkan penyesuaian. Sedangkan reaksi terhadap stresor didefinisikan sebagai cara individu untuk menilai dan merespon stres yang dialami.

Stres adalah keadaan ketika tuntutan yang berasal dari luar maupun dari dalam diri individu melebihi batas adaptif individu (Lazarus & Cohen, 1977, dalam Sarina, 2012). Stres yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, disebabkan oleh perubahan-perubahan yang menuntut penyesuaian (Keliat, 1998). Stres yang terjadi juga dianggap sebagai sebuah respon nonspesifik tubuh terhadap setiap kebutuhan yang ada pada individu tanpa memperhatikan sifatnya (Selye, dalam Purwati, 2012).

Menurut Selye (dalam Rice, 1992) stres dapat dibedakan menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah stres yang bersifat positif, *eustress* dapat meningkatkan kesadaran, meningkatkan *performance* individu, serta dapat menjadi motivasi bagi individu. Sedangkan *Distress* adalah stres yang bersifat negatif dan mengarah pada pengalaman psikologi individu yang negatif sehingga individu merasa perlu untuk menghindarinya. Dalam penelitian ini berfokus pada kondisi *distress*.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa stres akademis merupakan suatu bentuk respon ketidaksesuaian kemampuan dan kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan yang berasal dari kegiatan akademisnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademis merupakan suatu bentuk respon ketidaksesuaian kemampuan dan kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan yang berasal dari kegiatan akademisnya.

2.2.2 Stresor Akademis

Ukuran kuantitatif dan kualitatif yang mampu menggambarkan stres individu disebut sebagai indikator stres. Gadzella (1991) menjelaskan bahwa stresor adalah stimulus yang menyebabkan terjadinya kondisi stres yang membutuhkan penyesuaian. Merujuk pada konstruk stres akademis yang dikemukakan oleh Gadzella (1991) dalam *Student-Life Stress Inventory*, bahwa stresor akademis terbagi atas frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan beban diri.

- Frustrasi adalah sebuah emosi yang terjadi ketika terhambatnya sebuah pencapaian. Sumber dari stresor ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya, gangguan sehari-hari dalam mencapai tujuan, merasa tidak diterima secara sosial, keterbatasan sumber yang tersedia, dan merasa tidak mendapat kesempatan walaupun memiliki kualifikasi.
- Konflik adalah sebuah pertentangan perasaan untuk memenuhi dua atau lebih tujuan dengan motif yang berbeda. Penyebab dari stresor ini disebabkan karena adanya dua atau lebih alternatif yang diinginkan, pilihan yang tidak menyenangkan, dan tujuan yang memiliki alternatif baik positif ataupun negatif.
- Tekanan adalah stresor yang disebabkan oleh suasana kompetisi, tenggat waktu tugas, ekspektasi, tanggung jawab, dan beban yang berlebih.
- Perubahan adalah stresor yang disebabkan oleh perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, terlalu banyak, tidak menyenangkan, dan mengganggu tujuan. Sedangkan beban diri merupakan stresor yang disebabkan oleh hal-hal yang diinginkan individu, disukai, dirasakan dan dikhawatirkan.

2.2.3 Reaksi Terhadap Stresor

Menurut Lazarus dan Folkman (1991), reaksi terhadap stresor adalah cara individu untuk menghadapi dan merespon terhadap perubahan lingkungan atau situasi. Berdasarkan konstruk stres akademis yang dikemukakan Gadzella (1991) pada alat ukur *Student-Life Stress Inventory*, reaksi terhadap stresor terbagi menjadi reaksi fisiologis, kognitif, emosi dan perilaku.

- Reaksi fisiologis adalah respon yang berhubungan dengan sistem syaraf dan sistem endokrin individu. Reaksi yang muncul diantaranya adalah berkeringat, kehilangan berat badan, bertambahnya berat badan, kelelahan, sesak nafas, gemetar, nyeri, dan sakit kepala.
- Reaksi kognitif adalah reaksi yang melibatkan proses penilaian terhadap ancaman, tuntutan dan tantangan. Reaksi yang muncul adalah menganalisa dan memikirkan tentang situasi stres, dan strategi efektif untuk mengatasi stres.
- Reaksi emosi muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas, marah, serta munculnya perasaan bersalah dan sedih.
- Reaksi tingkah laku adalah reaksi yang muncul karena adanya stresor yaitu, menangis, menyakiti orang lain secara verbal atau fisik, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, menggunakan mekanisme pertahanan diri, dan memisahkan diri dari orang lain.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademis

Berdasarkan laporan penelitian yang dilakukan oleh Gadzella terkait stres akademis (1994) bahwa jenis kelamin menjadi faktor yang mempengaruhi stres

akademis. Penelitian yang dilakukan oleh Gadzella menggunakan alat ukur *student-life stress inventory* menunjukkan hasil bahwa perempuan menunjukkan pengalaman yang lebih terhadap stresor dan reaksi terhadap stres daripada laki-laki. Perempuan menunjukkan nilai skor yang tinggi pada stresor (tekanan dan perubahan) dan pada reaksi terhadap stres (fisiologis, emosi, dan perilaku). Apabila dibandingkan dengan perempuan, laki-laki kurang menaruh perhatian terhadap sumber stresor dan strategi yang harus mereka gunakan.

2.3 Mahasiswa Tahun Pertama

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa tahun pertama adalah individu yang resmi terdaftar di perguruan tinggi yang sedang menempuh pendidikan pada tahun pertama perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama berada pada rentang usia antara 18-21 tahun, namun tidak menutup kemungkinan adanya usia yang di luar rentang tersebut. Menurut Steinberg (1999) berdasar rentang usia tersebut, mahasiswa tahun pertama berada pada tahap perkembangan remaja akhir.

2.4 Dinamika Hubungan antara *Mindfulness* dengan Stres Akademis pada Mahasiswa Tahun Pertama

Individu yang menjadi mahasiswa tahun pertama berada pada tahap adaptasi dalam kehidupan perkuliahan. Adaptasi yang dialami dikarenakan adanya perubahan situasi yang belum pernah dihadapi sebelumnya pada saat di masa sekolah, terutama dalam hal akademis. Perubahan yang dialami dalam hal

tuntutan akademis yang berat dapat menyebabkan terjadinya stres akademis apabila terjadi ketidaksesuaian kapasitas individu dalam mengatasi stres tersebut.

Mindfulness sebagai kondisi diri individu untuk sadar dengan keadaan disini-saat ini dan pengalaman terbuka dengan realitas yang terjadi disini-saat ini, sehingga individu yang *mindful* diprediksi dapat beradaptasi dengan kondisi stres akademis yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Araas (2008) pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* memiliki korelasi yang negatif terhadap stres ($r = -0,248$, $p = 0,001$), namun *mindfulness* berkorelasi positif terhadap *self efficacy*, dan *health behaviors*. Hal ini secara tidak langsung dapat menjelaskan bagaimana hubungan antara *mindfulness* dan stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. Dalam penelitian ini peneliti akan mengukur sejauh mana *mindfulness* berperan terhadap stres akademis.

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai metode penelitian yang terdiri dari pendekatan penelitian, rancangan penelitian, variabel penelitian, partisipan penelitian, teknik pengambilan sampel, metode analisis data dan alat ukur penelitian.

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, instrumen penelitian, metode pengambilan data, analisis data dengan menggunakan statistik, dan dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013).

3.2 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2012) desain asosiatif bertujuan mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam menguji hipotesis hubungan (asosiatif) pada penelitian ini dilakukan dengan analisis regresi sederhana, karena bermaksud meramalkan bagaimana keadaan satu variabel dependen dan satu variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi.

3.3 Variabel Penelitian

3.3.1 Identifikasi Variabel

Variabel Independen : *Mindfulness*

Variabel Dependen: Stres Akademis

3.3.2 Definisi Konseptual

3.3.2.1 *Mindfulness*

Mindfulness adalah perhatian untuk menerima kesadaran terhadap peristiwa saat ini dan pengalaman. Didasari oleh keadaan sadar terjaga (*awareness*) yang terus menerus memonitor keadaan diri dan lingkungan luar, serta adanya perhatian (*attention*) yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih terbuka (Brown & Ryan, 2003).

3.3.2.2 Stres Akademis

Stres akademis adalah stres pada pelajar dewasa disebabkan karena interaksi yang terjadi antara diri individu dengan lingkungan (Lazarus & Folkman, 1984). Stres akademis terdiri dari stresor akademis dan reaksi terhadap stres akademis (Gadzella, 1991).

3.3.3 Definisi Operasional

3.3.3.1 *Mindfulness*

Mindfulness dioperasionalkan dengan skor yang diperoleh dari alat ukur *Mindful Attention Awareness Scale* yang dikembangkan oleh Brown & Ryan pada tahun 2003. Tiap aitem memiliki nilai 1-6. Semakin tinggi skor pada

subskala menunjukkan kondisi *Mindfulness* yang semakin tinggi pula, begitu sebaliknya.

3.3.3.2 Stres Akademis

Stres akademis dioperasionalkan dengan skor yang diperoleh dari alat ukur *Student-Life Scale Inventory* yang dikembangkan Gadzella pada tahun 1994. Tiap aitem yang memiliki rentang 1-5. Semakin tinggi skor pada subskala stresor akademis dan reaksi terhadap stres akademis, menunjukkan stres akademis yang semakin tinggi pula, begitu sebaliknya.

3.4 Partisipan Penelitian

3.4.1 Populasi

Wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang diterapkan peneliti untuk dipelajari, sehingga dapat ditarik kesimpulan atas subjek-subjek tersebut disebut juga dengan populasi (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Sebagian dari jumlah dan karakteristik dari populasi yang akan diteliti disebut juga sebagai sampel. (Sugiyono, 2010). Karakteristik sampel adalah mahasiswa tahun pertama angkatan 2015. Peneliti menggunakan standar ukuran

sampel untuk penelitian minimum 30 subjek. (Gay & Diehl, 1992). Di akhir penelitian, diperoleh sampel sebanyak 82 subjek.

3.4.3 Karakteristik Partisipan

Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah individu yang secara resmi terdaftar di perguruan tinggi yang sedang menempuh pendidikan pada tahun pertama perkuliahan. Pada penelitian ini, mahasiswa tahun pertama adalah mahasiswa yang masuk kuliah pada tahun akademis 2015/2016 (Angkatan 2015). Mahasiswa tahun pertama berada pada rentang usia antara 18-21 tahun, namun tidak menutup kemungkinan adanya usia yang diluar rentang tersebut. Menurut Sarwono (1978), mahasiswa adalah setiap orang yang resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia antara 18-30 tahun.

3.5 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, yaitu teknik yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Desain *non-probability sampling* yang digunakan adalah *Incidental Sampling*. *Incidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2012). Pada penelitian ini peneliti bertanya kepada subjek terkait

tahun angkatan perkuliahannya. Apabila subjek merupakan mahasiswa tahun pertama angkatan 2015, maka ia dapat dijadikan subjek penelitian.

3.6 Hipotesis Penelitian

Ha : Terdapat peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama.

3.7 Instrumen Penelitian

3.7.1 Skala *Mindfulness* : *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*

Mindfulness akan diukur menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* yang disusun oleh Brown & Ryan (2003) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh peneliti. Alat ukur ini memiliki satu dimensi yaitu *mindfulness*, dan memiliki total 15 aitem. Alat ukur ini disusun menggunakan skala likert, yang terdiri dari Hampir Selalu (HS), Sangat Sering (SS), Sering (S), Jarang (J), Sangat Jarang (SJ), Hampir Tidak Pernah (HTP). Berikut ini adalah *blue print* dan skoring alat ukur MAAS :

Tabel 3.1 Blue Print Skala MAAS

Dimensi	Contoh Aitem	Nomor Aitem
<i>Mindfulness</i>	“Saya dapat mengalami beberapa emosi dan tidak sadar akan hal tersebut hingga beberapa saat kemudian.”	1
	“Saya merasa kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang sedang terjadi saat ini.”	3
	“Saya terburu-buru dalam beraktivitas tanpa benar-benar memperhatikan aktivitas tersebut.”	8
	“Saya melakukan pekerjaan atau tugas	10

secara otomatis, tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan.”	
“Saya menemukan diri saya tenggelam dalam pikiran masa depan atau masa lalu.	13

Tabel 3.2 Skoring MAAS

Alternatif Jawaban	Skor
Hampir Selalu (HS)	1
Sangat Sering (SS)	2
Sering (S)	3
Jarang (J)	4
Sangat Jarang (SJ)	5
Hampir Tidak Pernah (HTP)	6

Alat ukur MAAS disusun menggunakan skala Likert yang terdiri dari enam alternatif jawaban. Dari alternatif jawaban tiap aitem akan diperoleh skor tiap aitem. Skor *Mindfulness* didapat dari total skor alat ukur MAAS, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat *mindfulness* subjek, begitu sebaliknya.

Alat ukur *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang sudah dilakukan adaptasi ke bahasa Indonesia melalui proses *translate* dan *back translate* oleh peneliti sebelumnya (Fourianalistyawati, 2015). Peneliti telah meminta izin untuk menggunakan alat ukur yang sudah diadaptasi oleh peneliti tersebut.

3.7.2 Skala Stres Akademis : *Student Life Stress Inventory (SLSI)*

Stres akademis akan diukur dengan menggunakan alat ukur *Student-Life Stress Inventory (SLSI)* yang dikembangkan oleh Gadzella pada tahun 1994. Alat ukur ini memiliki total 51 aitem yang terdiri dari dimensi stresor akademis dan reaksi terhadap stres akademis. Dimensi stresor akademis memiliki jumlah 23 aitem, dan dimensi reaksi terhadap stresor akademis memiliki jumlah 28 aitem. Kategori stresor terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan paksaan diri. Reaksi terhadap stresor yaitu reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Berikut ini adalah *blue print* dan penentuan skor alat ukur *Student-Life Stress Inventory* :

**Tabel 3.3 Blue Print *Student-Life Stress Inventory*
Dimensi Stresor Akademis**

Dimensi Stresor Akademis	Aitem		Contoh Aitem	Nomor Aitem
	Favorable	Unfavorable		
Frustrasi	1,2,3,4,5,6,7		“Sebagai mahasiswa : Saya mengalami frustrasi karena keterlambatan dalam mencapai tujuan saya.”	1
Konflik	8,9,10		“Saya mengalami konflik yang : Dihasilkan oleh dua atau lebih alternatif yang diinginkan”	8
Tekanan	11,12,13,14		“Saya mengalami tekanan : Karena tenggat waktu atau deadline (makalah, pembayaran yang harus dilakukan, dll).”	12
Perubahan	15,16,17		“Saya mengalami : Perubahan yang tidak menyenangkan dengan cepat .”	15
Paksaan Diri	18,19,20,		“Sebagai orang : Saya	18

21,22,23	suka bersaing dan menang.”
----------	----------------------------

**Tabel 3.4 Blue Print *Student-Life Stress Inventory*
Dimensi Reaksi Terhadap Stresor Akademis**

Dimensi Reaksi Terhadap Stresor Akademis	Aitem		Contoh Aitem	Nomor Aitem
	Favorable	Unfavorable		
Fisik	24,25,26, 27,28,29, 30,31,32, 33,34,35,3 6,37		“Selama situasi stres saya mengalami hal berikut : Kelelahan (tak bertenaga, capek).”	28
Emosi	38,39,40, 41		“Ketika di bawah situasi penuh stres saya mengalami : Takut, cemas, khawatir.”	38
Perilaku	42,43,44, 45,46,47, 48,49		“Ketika di bawah situasi penuh stres saya : Menyalahkan orang lain (secara lisan dan / atau fisik).”	43
Kognitif		50,51	“ Dengan referensi ke situasi penuh stres, saya : Memikirkan dan menganalisis bagaimana situasi stresnya.”	50

Tabel 3.5 Skoring *Student-Life Stress Inventory*

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Tidak pernah	1	5
Jarang	2	4
Kadang-kadang	3	3
Sering	4	2
Sangat Sering	5	1

Alat ukur *Student-Life Stress Inventory* disusun menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima alternatif jawaban. Dari alternatif jawaban tiap aitem akan

diperoleh skor tiap aitem. Terdapat 49 aitem favorable dan 2 aitem unfavorable. Skor stres akademis didapat dari total skor alat ukur pada tiap dimensi, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat stres akademis subjek, begitu sebaliknya.

Untuk alat ukur stres akademis yaitu *Student-Life Stress Inventory*, peneliti bekerja sama dengan peneliti lain yang juga sedang melakukan penelitian yaitu Yuliasih Wahab, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas YARSI angkatan 2012. Adaptasi dilakukan pada penerjemah tersumpah dengan proses *translate* dan *back translate*. Peneliti melakukan proses *translate* alat ukur *SLSI* ke dalam bahasa Indonesia dengan menggunakan jasa penerjemah tersumpah dan dibantu dengan Dosen di Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Setelah itu peneliti melakukan proses *back translate* dengan menggunakan jasa penerjemah yang berbeda dari saat proses *translate*. Hasil dari proses *back translate* menunjukkan bahwa semua aitem-aitem asli sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan benar, tanpa ada perubahan atau pergeseran makna. Oleh karena itu, peneliti langsung beranjak pada proses *expert judgement*.

Uji *expert judgement* alat ukur *SLSI* dilakukan oleh dua dosen Fakultas Psikologi YARSI yang memiliki fokus pada bidang klinis dan pendidikan. Hasil *expert judgement* didapatkan perlu adanya beberapa perbaikan kecil terkait redaksional. Setelah dilakukan beberapa perbaikan terkait redaksional peneliti melakukan uji keterbacaan alat ukur *SLSI* yang dilakukan terhadap lima orang mahasiswa yaitu 3 orang mahasiswi (22 tahun) dan 2 orang mahasiswa (22 tahun). Setelah proses uji keterbacaan tersebut didapatkan hasil bahwa seluruh aitem

dalam alat ukur *SLSI* sudah dapat dipahami dengan baik dan tepat, sehingga tidak memerlukan revisi dalam hal redaksional.

3.8 Metode Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas menurut Azwar (2012) adalah untuk mengetahui seberapa banyak suatu aspek psikologis terdapat dalam diri seseorang, yang dinyatakan oleh skornya pada instrumen pengukur yang bersangkutan. Pengukuran yang tinggi validitasnya akan memiliki eror yang kecil, artinya skor setiap subjek yang diperoleh oleh alat ukur tersebut tidak jauh berbeda dengan skor yang sesungguhnya. Dalam penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas konstruk. Validitas konstruk adalah sejauh mana elemen – elemen dalam suatu instrument benar – benar relevan dan merupakan representasi dari konstruk yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012).

b. Reliabilitas

Reliabilitas menurut Azwar (2012) adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Pengukuran reliabilitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *internal consistency*. Dimana pengukuran dilakukan sekali saja kemudian data yang didapat diolah dengan proses tertentu (Sugiyono, 2010). Indikator *internal consistency* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *alpha cronbach*.

3.9 Hasil Uji reliabilitas dan Validitas

Sebelum proses pengambilan data yang sebenarnya, peneliti melakukan *try out* terlebih dahulu. *Try out* dilakukan kepada 32 responden mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas YARSI, yang berlokasi di daerah Jakarta. Hasil *try out* digunakan oleh peneliti untuk melihat reliabilitas alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

3.9.1 Reliabilitas dan Validitas Skala MAAS

Berikut ini adalah hasil reliabilitas dan validitas alat ukur *mindfulness* (MAAS) berdasarkan hasil *try out* :

Tabel 3.6 Reliabilitas MAAS

Dimensi	Nilai Koefisien	N of Items
Mindfulness	0,842	15

Berdasarkan tabel 3.6 di atas dapat dilihat skala MAAS memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,842. Dimana nilai tersebut sudah dianggap baik untuk sebuah penelitian, dan sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Brown dan Ryan (2003) sebagai pencipta alat ukur ini bahwa reliabilitas alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas dikisaran angka 0,8 - 0,9.

Nilai validitas aitem yang didapatkan dari 15 aitem alat ukur ini berada pada kisaran angka 0,2-0,6 . Namun terdapat satu aitem yang memiliki nilai validitas dibawah 0,2 yaitu aitem nomor 13. Peneliti memutuskan untuk menghilangkan aitem yang dianggap tidak valid tersebut, dan setelah aitem dihapus didapatkan nilai reliabilitas berikut ini :

Tabel 3.7 Reliabilitas MAAS Setelah Aitem Dihapus

Dimensi	Nilai Koefisien	N of Items
Mindfulness	0,851	14

3.9.2. Reliabilitas dan Validitas Skala SLSI

Setelah melakukan uji reliabilitas dan validitas pada skala MAAS, selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas dan validitas pada alat ukur stres akademis. Berikut ini adalah hasil reliabilitas dan validitas alat ukur stres akademis, yang terdiri dari dimensi stressor dan reaksi terhadap stres, berdasarkan hasil *try out* :

Tabel 3.8 Reliabilitas SLSI Dimensi Stresor Akademis

Dimensi	Nilai Koefisien	N of Items
Stresor Akademis	0,902	23

Berdasarkan tabel 3.8 di atas dapat dilihat bahwa nilai koefisien reliabilitas dimensi stressor akademis yang memiliki jumlah aitem sebanyak 23 aitem adalah 0,902. Nilai ini sudah dianggap baik untuk sebuah alat ukur penelitian. Nilai validitas pada seluruh aitem dimensi stresor berada pada kisaran 0,2-0,7. Aitem yang dinyatakan baik apabila nilai item berada $\geq 0,2$ (Sunjoyo, 2013).

Berikut ini adalah nilai reliabilitas dan validitas alat ukur stres akademis dimensi reaksi terhadap stresor, berdasarkan hasil *try out* :

Tabel 3.9 Reliabilitas SLSI Dimensi Reaksi Terhadap Stresor

Dimensi	Nilai Koefisien	N of Items
Reaksi terhadap stresor	0,894	28

Berdasarkan tabel 3.9 di atas dapat dilihat bahwa nilai koefisien reliabilitas dimensi reaksi terhadap stresor yang memiliki jumlah aitem sebanyak 28 aitem adalah 0,894. Nilai ini sudah dianggap baik untuk sebuah penelitian.

Pada dimensi reaksi terhadap stresor terdapat 2 aitem yang memiliki nilai validitas dibawah 0,2 yaitu aitem nomor 49 dan 50. Peneliti memutuskan untuk menghilangkan kedua aitem tersebut dan akhirnya didapatkan nilai reliabilitas berikut ini :

Tabel 3.10 Reliabilitas Alat Ukur *SLSI* Dimensi Reaksi Terhadap Stresor setelah Aitem Dihapus

Dimensi	Nilai Koefisien	N of Items
Reaksi terhadap stresor	0,906	26

3.10 Analisis Statistik

Analisis yang dilakukan pertama kali untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan stres akademis adalah menguji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Z, untuk melihat apakah distribusi normal atau tidak. Jika hasilnya berdistribusi normal maka penghitungan selanjutnya menggunakan *Pearson Product Moment*. Data berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi di atas (0,05) ($p > 0,05$). Apabila setelah dilakukan uji normalitas mendapatkan hasil di bawah 0,05 ($p < 0,05$) yang berarti data tidak berdistribusi normal, maka teknik korelasi yang digunakan adalah teknik analisis non parametric *Spearman*.

3.10.1 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat adanya hubungan yang linear atau garis lurus antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas dilakukan dengan melakukan *Test for Linearity* menggunakan perangkat lunak SPSS. Data ditentukan linear apabila nilai signifikansi menunjukkan $p < 0,05$.

3.10.2 Uji Regresi

Pada pengujian hipotesis akan diuji menggunakan analisis regresi. Analisis regresi mengenai ketergantungan variabel dependen (terikat) dengan satu atau lebih variabel independen (bebas) dengan tujuan untuk peramalan (Sunjoyo, 2013). Persamaan regresi akan menunjukkan hubungan linier antara dua variabel. Linier disini dapat diartikan hubungannya bersifat positif atau negatif. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu analisis regresi sederhana. Adapun persamaan regresi adalah sebagai berikut : $Y = a + bX$.

3.11 Prosedur Penelitian

Proses pengambilan data dimulai dari tanggal 11 Agustus 2016 – 17 Agustus 2016. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebar kuesioner online. Peneliti menyebarkan kuesioner yang berisi skala MAAS dengan jumlah aitem sebanyak 14 aitem dan 49 aitem skala SLSI yang sudah dianggap valid dan reliabel.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas tentang hasil penelitian berdasarkan proses pengumpulan data yang telah dilakukan. Setelah data terkumpul, kemudian data tersebut diolah menggunakan *software Microsoft Excel 2010* dan *SPSS 17.0 for Windows*.

4.1 Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Gambaran umum partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Demografis	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	28%
Perempuan	59	72%
Total	82	100%
Asal Universitas	Jumlah	Persentase
Perguruan Tinggi Negeri	47	57,3%
Perguruan Tinggi Swasta	35	42,7%
Total	82	100%
Fakultas	Jumlah	Persentase
Ilmu Kelautan	5	6,1%
Kedokteran	19	23,2%
Pendidikan	11	13,4%
Psikologi	13	15,9%
Teknik	12	14,6%
Lainnya	22	26,8%
Total	82	100%

Jumlah partisipan awal yang mengisi kuesioner penelitian adalah sejumlah 87 orang, namun setelah melalui proses penyaringan data didapatkan 82 partisipan yang memenuhi kriteria. Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa mayoritas partisipan penelitian berjenis kelamin perempuan, berjumlah 59 orang (72%), sedangkan partisipan penelitian yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 23 orang (28%).

Partisipan dalam penelitian ini berasal dari Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta yang ada di Indonesia. Pada tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa partisipan penelitian ini mayoritas berasal dari Perguruan Tinggi Negeri dengan jumlah 47 orang (57,3%). Partisipan dalam penelitian ini juga berasal dari berbagai macam fakultas atau jurusan, dapat dilihat dari tabel 4.1 di atas bahwa mayoritas partisipan penelitian ini berasal dari Fakultas Kedokteran dengan jumlah 19 orang dan persentase sebesar 23,2%.

4.2 Deskripsi Variabel Penelitian

4.2.1 Deskripsi Data *Mindfulness*

Data yang didapatkan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur unidimensional *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) dari Brown (2003) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. Alat ukur ini menggunakan skala likert dan memiliki 14 aitem. Deskripsi statistik dari data yang dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini.

Tabel 4.2 Nilai Statistik Variabel *Mindfulness*

Dimensi	Skor	Skor	Rata-	Standar
<i>Mindfulness</i>	Terendah	Tertinggi	Rata	Deviasi
	(Min)	(Max)	(Mean)	
<i>Mindfulness</i>	21	84	50,62	16,308

Untuk dapat lebih menjelaskan deskripsi data pada variabel *Mindfulness*, peneliti juga melakukan analisis kategorisasi. Kategorisasi variabel *Mindfulness* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel *Mindfulness*

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	21 - 42	31	37,8 %
Sedang	43 - 64	32	39 %
Tinggi	65 - 84	19	23,2 %

Data dalam penelitian ini berdistribusi normal, oleh karena itu dilakukan kategorisasi rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa tingkat *mindfulness* subjek penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang.

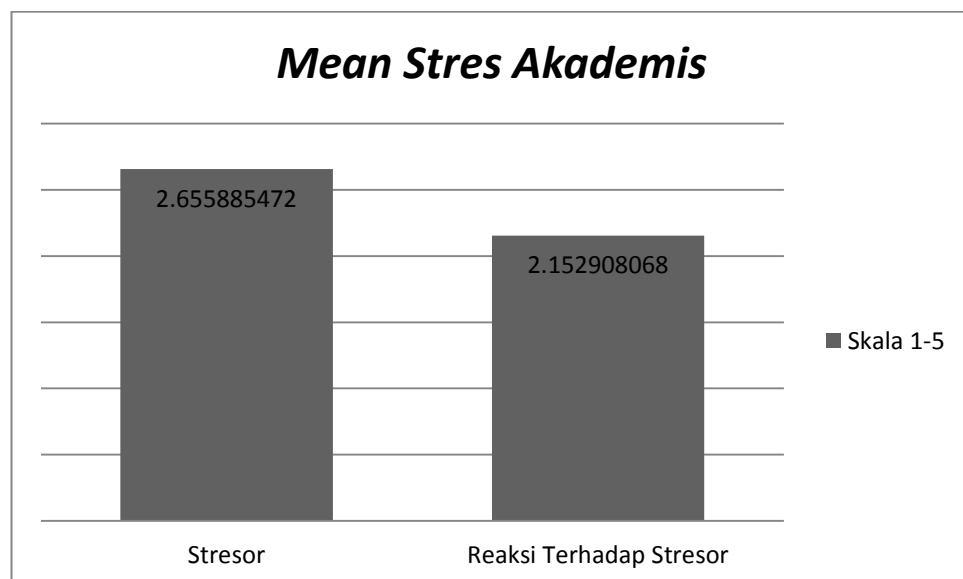
4.2.2 Deskripsi Data Stres Akademis

Data dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan alat ukur *Student-Life Stress Inventory* yang diadaptasi dari Gadzella (1994) sebanyak 49 aitem. Di dalamnya terdapat dimensi stresor akademis dan dimensi reaksi terhadap stresor akademis, berikut adalah tabel penghitungannya :

Tabel 4.4 Nilai Statistik Variabel Stres Akademis

	Skor	Skor	Rata-Rata	Standar
Dimensi	Terendah	Tertinggi	(Mean)	Deviasi
	(Min)	(Max)		
Stresor	1,13	3,60	2,65	0,58
Reaksi Terhadap Stresor	1,15	4,34	2,15	0,58

Tabel 4.5 Hasil Penghitungan Stres Akademis



Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dilihat penghitungan mean dimensi stresor akademis paling tinggi dibandingkan dimensi reaksi terhadap stresor ($M = 2,65$). Bila dibandingkan dari skala 1-5 terkait stres akademis, yang mana semakin

tinggi skor maka semakin tinggi tingkat stres, maka pada mahasiswa tahun pertama yang menjadi partisipan penelitian dapat dikatakan memiliki stresor yang tergolong sedang dan reaksi terhadap stresor yang tergolong rendah.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan langkah awal dalam melakukan perhitungan statistik dalam penelitian. Jika data yang didapat berdistribusi normal, maka perhitungan selanjutnya dapat menggunakan uji statistik parametrik. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Z. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya di atas α 0,05 ($p > 0,05$). Pengujian statistik dilakukan dengan menggunakan SPSS for windows 17.0.

Tabel 4.6 Normalitas Data

	<i>Mindfulness</i> dan Stresor	<i>Mindfulness</i> dan Reaksi Terhadap Stresor
K-SZ	0,791	0,704
Sig.	0,560	0,704

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, untuk melihat terdistribusi normal atau tidaknya data yang dihasilkan, cukup melihat pada nilai residual. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil dari tabel di atas, data pada penelitian ini terdistribusi

normal, karena nilai signifikansi atau p untuk nilai *mindfulness* dengan stres akademis pada semua sub skala $> 0,05$.

4.3.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat adanya hubungan yang linear atau garis lurus antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linear yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Test for Linearity* menggunakan perangkat lunak SPSS. Data ditentukan linear apabila nilai sig (p) menunjukkan $p < 0,05$. Peneliti melakukan uji linieritas terhadap *mindfulness* dengan tiap dimensi stresor akademis dan reaksi terhadap stresor. Berikut hasil tabel perhitungannya :

Tabel 4.7 Linearitas Data

<i>Linierity</i>	<i>Mindfulness</i> dan Stresor	<i>Mindfulness</i> dan Reaksi Terhadap Stresor
F	13,291	1,241
Sig.	0,001*	0,272

Keterangan : * $< 0,05$ Signifikan

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, untuk melihat terbentuknya hubungan linier atau tidak pada data yang dihasilkan, cukup melihat pada nilai sig. (p). Jika nilai *linierity* $p < 0.05$, maka terbentuk hubungan linier. Hasil dari tabel di atas menunjukkan *mindfulness* membentuk hubungan linier dengan stresor. Sedangkan pada reaksi terhadap stresor, tidak terbentuk hubungan yang linier.

4.4 Peran Dimensi *Mindfulness* Terhadap Dimensi Stresor Akademis

Pada bagian ini peneliti melakukan analisis uji regresi sederhana untuk melihat apakah IV berperan secara signifikan terhadap setiap dimensi DV. IV dalam penelitian ini yaitu *mindfulness* yang memiliki 1 dimensi yaitu *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan DV dalam penelitian ini adalah stres akademis yang memiliki 2 dimensi, yaitu stresor akademis dan reaksi terhadap stresor. Namun ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang linier antara *mindfulness* dan reaksi terhadap stresor, maka dalam analisis regresi ini hanya dilakukan pada dimensi *mindfulness* dan stresor akademis. Berikut hasil tabel perhitungannya :

Tabel 4.8 Analisis Regresi Sederhana Dimensi *Mindfulness* dan Stresor Akademis

Dimensi	R Square	F	Sig	Persamaan Regresi
<i>Mindfulness</i> dan Stresor Akademis	0,139	12,936	0,001	$Y = 76,693 + (-0,308X)$

Dari tabel 4.8 di atas dapat dilihat hasil regresi menunjukkan bahwa dimensi *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.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berperan dalam menurunkan kemunculan stres akademis khususnya pada dimensi stresor akademis. Berdasarkan hasil yang didapat ini dapat dikatakan bahwa H_a diterima, yaitu

mindfulness berperan terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. Dalam hal ini *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres akademis pada mahasiswa tahun pertama khususnya pada dimensi stresor akademis.

4.5 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, didapatkan bahwa *mindfulness* berperan dalam menurunkan stres akademis khususnya pada dimensi stresor akademis. H_a dalam penelitian ini diterima. Didapatkan hasil bahwa *mindfulness* dapat memprediksi atau menjelaskan 13,9% dari dimensi stresor akademis. Setiap terjadi satu kenaikan skor *mindfulness* maka terjadi penurunan 0,308 skor stresor akademis.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Brown, Ryan, dan Weinstein (2008), tentang efek *mindfulness* terhadap persepsi kejadian-kejadian yang membuat stres atau stresor pada individu menunjukkan nilai ($\beta = -0,32$, $\rho < 0,01$, $r^2 = 0,11$). Berdasarkan hasil tersebut berarti semakin *mindful* individu maka semakin tidak berbahaya penilaiannya terhadap stres. Penelitian yang dilakukan oleh Brown, Ryan, dan Weinstein (2008) tersebut juga menunjukkan hasil bahwa individu yang *mindful* akan memilih strategi *approach coping stress* daripada melakukan strategi *avoidant coping stress*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Palmer dan Rodger (2009), tentang *mindfulness*, stres dan *coping stress* pada mahasiswa, juga menunjukkan hasil partisipan yang memiliki skor *mindfulness* yang tinggi akan menunjukkan skor persepsi terhadap stres yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Palmer dan Rodger (2009) ini menggunakan alat ukur *Mindful Attention Awareness Scale*

untuk mengukur tingkat *mindfulness*, dan alat ukur *Perceived Stress Scale* untuk mengukur persepsi terhadap stres. Araas (2008) juga melakukan penelitian tentang hubungan *mindfulness* terhadap stress, *self efficacy* dan *health behaviors* pada mahasiswa tahun pertama, didapatkan hasil bahwa *mindfulness* berkorelasi negatif dengan stres ($r = -0,248, \rho = 0,001$), namun *mindfulness* berkorelasi positif terhadap *health behaviors*.

Penelitian-penelitian tersebut secara tidak langsung mendukung hasil penelitian ini, bahwa *mindfulness* berperan untuk menurunkan stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. Hasil dari penelitian ini juga dapat dijelaskan dengan apa yang pernah disampaikan oleh Damasio (2000), bahwa munculnya kesadaran diri pada individu, memungkinkannya untuk dapat mengontrol emosinya, serta apa yang disampaikan oleh Broderick (2005) bahwa *mindfulness* dapat membuat individu pulih lebih cepat terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Individu yang *mindful* dapat pulih dengan segera dari situasi yang tidak menyenangkan dan dapat memahami keadaan emosinya dengan baik, jadi ketika individu semakin *mindfulness* maka semakin menurun tingkat stres yang dialami.

Hasil penelitian Brown dan Ryan (2003), dalam pengembangan alat ukur MAAS juga menunjukkan hasil *mindfulness* secara signifikan memprediksi regulasi diri dan perasaan positif yang lebih baik pada diri individu. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa individu yang *mindful* dapat dengan baik meregulasi diri dan menumbuhkan perasaan positif pada dirinya, sehingga ketika individu berada pada situasi yang penuh stres, individu dapat dengan baik mengatasi situasi tersebut.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa *mindfulness* tidak berperan terhadap stres akademis pada dimensi reaksi terhadap stresor. Berdasarkan penelitian terdahulu dijelaskan bahwa individu yang *mindful* dapat mempersepsi stres yang dialami dengan positif. Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan dalam menurunkan stres akademis pada dimensi stresor. Ketika individu semakin *mindful*, maka semakin kecil kemungkinannya untuk mempersepsi adanya stresor akademis, dan ketika kemungkinan untuk mempersepsi stresor semakin kecil maka secara otomatis individu tidak akan berreaksi terhadap stresor akademis tersebut. Jadi dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berperan pada persepsi mengenai stresor akademis, tetapi *mindfulness* tidak berperan langsung pada reaksi terhadap stresor akademis. Hal ini terlihat dari kategorisasi penelitian yang mengindikasikan bahwa tingkat *mindfulness* dan tingkat persepsi terhadap stresor tergolong sedang, namun reaksi terhadap stresor yang dialami mahasiswa tergolong rendah.

Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya yang sudah dipaparkan di atas, dapat dikatakan telah mendukung hasil penelitian ini terkait peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. Namun menurut peneliti, penelitian ini dirasa masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan. Terkait dengan jumlah sampel, sebaiknya bisa diperbanyak lagi. Selanjutnya, pada proses penyebaran kuesioner yang dilakukan secara *online*, peneliti kurang dapat mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner. Hal ini terlihat dari jawaban responden yang kurang bervariasi dalam hal pengisian kuesioner, sehingga mungkin menyebabkan data yang kurang representatif dalam menggambarkan populasi.

Peneliti juga merasa terdapat kekurangan terkait dengan alat ukur yang digunakan. Dalam penelitian ini alat ukur stres akademik yang digunakan yaitu *Student-Life Stress Inventory (SLSI)*, aitem dalam *SLSI* pada kenyataannya tidak spesifik membahas stres akademis, tapi banyak aspek lain di luar akademik yang juga masuk ke dalam aitem. Hal tersebut dapat membuat kondisi stres akademik pada mahasiswa tidak benar-benar terukur secara akurat. Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya dengan judul serupa, apabila ingin mengukur terkait *mindfulness* dapat menggunakan alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* yang disusun oleh Baer (2006) untuk melihat *mindfulness* dari berbagai dimensi yang lebih luas.

BAB 5

***MINDFULNESS* DAN STRES AKADEMIS PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA SERTA TINJAUANNYA DALAM ISLAM**

5.1 *Mindfulness* dalam Pandangan Islam

Mindfulness dapat didefinisikan sebagai perhatian untuk menerima kesadaran terhadap peristiwa saat ini dan pengalaman (Brown & Ryan, 2003). Peneliti menyimpulkan bahwa *mindfulness* adalah keadaan sadar secara penuh fisik dan mental individu, serta kehadiran pikiran individu yang mampu menyadari akan keadaan dirinya dalam momen disini-saat ini.

Menurut peneliti konsep yang sepadan dengan terminologi *mindfulness* dalam islam adalah tafakkur. *Tafakkur* dalam Islam didefinisikan sebagai perenungan, berpikir dengan sungguh-sungguh terhadap suatu hal. *Tafakkur* juga merupakan salah satu cara untuk mendalami ajaran-ajaran Islam tentang pembinaan hati, ketakwaan , kesabaran, keikhlasan dan kepasrahan. Individu yang *tafakkur* diharapkan menjadi pribadi yang ulet, berani, dan tenang menghadapi permasalahan hidup (Hamdani, 1989). Individu menggunakan dua aspek dalam bertafakkur, yaitu kognisi dan afeksi (Imam Al-Ghazali dalam Badri, 1989).

Kata *tafakkur* disebutkan dalam Al-qur'an sebagai interaksi kaum *ulul albaab* (yang berakal) dengan ciptaan Allah SWT yang berada di alam :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ
الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ

السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ



Artinya:

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda (ayat) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata) : “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka” (QS. Ali ‘Imrān, [3] : 190-191).

Manusia yang senantiasa berpikir tentang hal-hal yang ada dalam kehidupannya, atau melakukan tafakkur dalam hidupnya tentu memikirkan tentang ciptaan Allah SWT yang terdapat di muka bumi. Termasuk dengan hal-hal yang ada pada dirinya sendiri. Sesuai dengan firman Allah berikut ini :

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya :

“Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin. dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?” (QS. adz-Dzāriyāt, [51] : 20-21).

Sesuai dengan ayat di atas, bahwa manusia sudah seharusnya memperhatikan apa yang terdapat di sekitarnya dan memperhatikan kekuasaan Allah SWT yang ada pada dirinya juga. Allah SWT menganugerahi manusia akal agar manusia dapat berpikir dengan logika, dan Allah SWT juga menganugerahi manusia dengan perasaan untuk dapat peka dengan keadaan yang ada dikehidupannya.

Ketika manusia dapat menggunakan akal dan perasaannya secara optimal untuk menyadari apa yang sedang terjadi di kehidupannya, manusia tersebut dapat dikatakan telah *mindfulness*. Allah SWT dalam firman-Nya dalam Al-Quran kembali menegaskan tentang penciptaan manusia, sesuai dengan ayat berikut :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿١﴾

Artinya :

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (QS. At-Tin, [95] : 4).

Dalam ayat di atas Allah SWT kembali menegaskan tentang manusia sebagai makhluk ciptaan-Nya yang diciptakan dalam bentuk sebaik-baiknya. Dapat disimpulkan bahwa Allah SWT dalam firman-Nya ini telah menyampaikan dengan sangat jelas bahwa manusia dianugerahi dengan segala kelebihan, yaitu termasuk akal dan perasaan untuk dapat mengarungi kehidupan dengan sebaik-baiknya. Karena apabila ditelaah ayat di atas bahwa Allah SWT pasti memiliki maksud dibalik penciptaan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya.

Manusia yang berpikir dan menggunakan perasaannya akan dapat menghadapi berbagai rintangan dalam kehidupannya, Manusia yang bertafakkur akan memikirkan tentang masalah-masalah yang dihadapinya dan memikirkan tentang solusi yang dapat merubah kesulitan yang ia hadapi menjadi lebih baik. Sebagaimana firman Allah SWT berikut ini :

لَهُ مَعْقَبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya :

”Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”. (QS. Ar Ra’d, [13] :11)

Berdasarkan ayat di atas disebutkan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, kecuali mereka mengubah keadaan pada diri mereka sendiri. Apabila manusia ingin merubah keadaan yang ada pada dirinya manusia harus berpikir dan menyadari tentang apa yang harus dilakukan, hal ini tidak dapat terjadi apabila manusia tidak bertafakkur.

5.2 Stres dalam Pandangan Islam

Definisi stres menurut Lazarus dan Cohen (1977) adalah ketika tuntutan yang berasal dari luar maupun dari dalam diri individu melebihi batas adaptif individu. Dalam kehidupan sehari-hari stress biasanya terjadi karena adanya tuntutan yang berlebihan ataupun terdapatnya situasi-situasi yang membutuhkan penyesuaian oleh diri individu, Bagi mahasiswa tahun pertama stres yang dihadapi karena tuntutan akademis disebut sebagai stres akademis. Stres yang dihadapi orang beriman dapat dianggap sebagai cobaan, Allah SWT melalui firman-Nya dalam Al-Quran menyebutkan sebagai berikut :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالْثَّمَرَاتِ ۚ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ

رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

﴿١٥٧﴾

Artinya :

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. : (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS. Al Baqarah, [2] : 155-157).

Melalui firman-Nya dalam ayat di atas, Allah SWT dengan jelas menyatakan bahwa Dia akan memberikan cobaan kepada manusia, dan Allah SWT akan memberikan keberkatan dan rahmat bagi orang-orang yang sabar dalam menghadapi segala cobaan yang Allah berikan. Cobaan yang dihadapi manusia salah satu bentuknya adalah stres.

Ketika seseorang dalam keadaan stres, rentan sekali untuk mengalami putus asa ataupun bersedih hati dengan apa yang dihadapi, hal ini menunjukkan sisi lemah manusia. Allah SWT berfirman dalam ayat berikut ini:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman" (QS. Ali 'Imran, [3] : 139).

Berdasarkan ayat di atas Allah SWT menyampaikan bahwa manusia yang beriman adalah orang-orang yang tinggi derajatnya, dan Allah mengatakan janganlah bersikap lemah dan bersedih hati. Dalam menjalani hidup, manusia akan menemui berbagai persoalan kehidupan yang memungkinkan manusia mengalami stres, dan Allah SWT menyampaikan tentang cara yang tepat untuk mengatasi beban tersebut, dalam firman-Nya berikut ini :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya :

”Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS. Al Baqarah [2] : 153)

Sabar dan shalat adalah cara yang tepat apabila manusia sedang menghadapi permasalahan ataupun apabila manusia sedang mengalami cobaan hidup. Allah SWT dalam ayat di atas menyatakan bahwa Ia bersama orang-orang yang sabar. Maka sudah sepantasnya manusia untuk selalu sabar dalam menjalani kehidupan apalagi ketika sedang mengalami stres. Allah SWT melalui firman-Nya yang lain juga menyampaikan :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya :

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar Ra’d [13] : 28).

Melalui ayat tersebut Allah SWT menyampaikan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati manusia akan menjadi tenteram. Bagi orang-orang yang beriman tidak ada tempat kembali dan menyerahkan segala masalah atau beban hidup kecuali kepada Allah SWT. Seberat apapun masalah yang dihadapi, sudah seharusnya manusia untuk pasrah dan berdoa kepada Allah SWT. Stres yang dialami manusia bisa saja dianggap sangat memberatkan, namun tiada tempat kembali yang terbaik selain kepada Allah SWT.

Manusia yang tidak berpikir tidak akan mengingat Allah, akan kesulitan dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan. Maka memang seharusnya

manusia bertafakur dan menyadari tentang kekuasaan Allah dan segala nikmat-Nya, bahwa segala cobaan yang dihadapi hingga membuat manusia menjadi stres tidak ada yang berhak untuk dimintai pertolongan selain Allah SWT.

5.3 Peranan *Mindfulness* terhadap Stres Akademis pada Mahasiswa Tahun Pertama Serta Tinjauannya dalam Islam

Mindfulness adalah keadaan sadar secara penuh fisik dan mental individu, serta kehadiran pikiran individu yang mampu menyadari akan keadaan dirinya dalam momen disini-saat ini. Manusia memiliki kemampuan untuk menggunakan akal dalam berpikir dan manusia mampu melakukan perubahan-perubahan dalam dirinya. Kemampuan berpikir juga menjadikan manusia dapat berkembang lebih jauh bila dibandingkan makhluk lainnya, manusia mampu untuk mengeksplorasi, memilih dan menetapkan keputusan-keputusan penting untuk hidupnya (Suharsa, 2012).

Dalam Islam proses berpikir yang dilakukan oleh manusia diistilahkan sebagai *Tafakkur*. *Tafakkur* memadukan antara indera penglihatan, akal, dan hati dalam memandang kebesaran ataupun tanda-tanda Allah SWT melalui ciptaannya. Proses yang terdapat dalam *Tafakkur* tidak hanya melibatkan aspek kognitif namun juga melibatkan aspek afektif.

Dalam kehidupan sehari-hari yang dijalani oleh tiap manusia, tidak akan pernah lepas dari segala beban hidup. Beban hidup yang dialami manusia berpotensi untuk menjadi stres, begitu pula yang dialami mahasiswa tahun pertama. Beban yang dihadapi mahasiswa tahun pertama dalam hal yang berkaitan dengan kegiatan akademisnya disebut sebagai stres akademis. Stres akademis

yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama disebabkan oleh ketidaksesuaian tuntutan yang berasal dari luar maupun dari dalam diri individu tidak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki oleh diri individu. Namun sebenarnya segala beban ataupun cobaan yang Allah SWT turunkan pada manusia tidak pernah melebihi kesanggupan hamba-Nya, Allah SWT berfirman :

وَلَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ



Artinya :

“Dan Kami tidak membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya, dan pada Kami ada suatu catatan yang menuturkan dengan sebenarnya, dan mereka tidak dizalimi (dirugikan)” (QS. Al-Mu’minūn, [23] : 62).

Berdasarkan ayat di atas Allah SWT dengan jelas menyatakan segala beban pada diri manusia tidak melebihi batas kesanggupan manusia itu sendiri. Dapat disimpulkan bahwa segala beban yang dihadapi manusia, sesungguhnya dapat dilalui oleh manusia dengan segala potensi yang ada pada diri manusia. Ajaran Islam memberikan banyak cara untuk menjadi obat penyembuh stres yang dihadapi oleh manusia. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan pembenahan diri terkait cara berpikir, berperilaku, dan perasaan (Kuhari, dalam Syarifah, 2014). Penyembuhan spiritual juga dapat berlangsung dengan cara praktik-praktik berkontemplasi atau bertafakkur (Yusuf, 2009). Jadi potensi kognitif dan afektif yang ada pada diri manusia dapat dioptimalkan untuk mengatasi beban atau stres yang dialami salah satunya dengan cara bertafakkur.

Manusia yang bertafakkur dapat mengetahui hakikat dari makhluk ciptaan Allah SWT serta hakikat dari peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Melalui *tafakkur* manusia dapat melihat kebaikan dan keburukannya (Rismawan, 2014). Sehingga wajar apabila seseorang semakin *mindful* maka lebih cenderung tidak mengalami stres karena apabila dilihat dalam pandangan Islam, seseorang yang *mindful* dapat dikatakan ia sudah menjalani konsep *tafakkur* dalam hidupnya.

Ketika seseorang menjalani atau mengamalkan konsep *tafakkur* dalam hidupnya berarti ada kehadiran aspek kognitif dan afeksi yang muncul dalam dirinya dalam menilai suatu permasalahan atau peristiwa yang dialaminya. Orang yang bertafakkur akan menyadari bahwa apapun hal yang terjadi dalam hidupnya atas kehendak dan izin Allah SWT, dalam surat Ar Rum ayat 8 Allah berfirman :

أَو لَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ ۚ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ ﴿٨﴾

Artinya :

“Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya” (QS. Ar-Rum, [30] : 8)

Berdasarkan ayat di atas, Allah SWT dengan jelas menyatakan bahwa Allah SWT menginginkan manusia untuk memikirkan tentang segala macam bentuk kejadian yang terjadi pada dirinya. Allah SWT juga menyatakan bahwa segala hal yang Allah SWT ciptakan termasuk langit dan bumi serta apa yang ada diantara keduanya, diciptakan dengan tujuan benar dan waktu yang ditentukan.

Dari ayat di atas dapat diambil hikmah bagi orang-orang yang *mindful* atau orang-orang yang *bertafakkur* bahwa segala hal ataupun kejadian yang dialami dalam hidup semua karena Allah SWT. Allah SWT memiliki maksud dan tujuan dibalik segala peristiwa yang dialami manusia, sehingga orang yang *bertafakkur* akan memahami dengan baik maksud yang Allah SWT sampaikan melalui kejadian atau peristiwa dalam hidupnya dan orang-orang yang *bertafakkur* tidak akan menjadi stres atau tertekan.

Hasil penelitian yang dilakukan terkait peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa terdapat peran antara *mindfulness* terhadap stres akademis. Jadi apabila seorang mahasiswa semakin *mindfulness* maka ia cenderung untuk tidak mengalami stres. *Mindfulness* berperan terhadap penurunan stres pada mahasiswa tahun pertama, ditemukan bahwa setiap satu kenaikan skor *mindfulness* akan menurunkan 0,308 skor stres pada mahasiswa tahun pertama. *Mindfulness* juga berperan terhadap bagaimana mahasiswa tahun pertama mempersepsi tentang stres yang mereka alami. Dari beberapa hasil penelitian terdahulu ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama yang *mindful* akan mempersepsi stres yang dialami dengan baik.

Apabila kita tinjau dalam islam sejalan dengan apa yang Allah firmankan dalam surat *Ar Ra'd* ayat 8 yang makna suratnya menjelaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati manusia bisa menjadi tenteram. Dari surat tersebut terdapat 2 hal yang sangat penting yaitu mengingat Allah, dan hati yang tenteram. Kata mengingat Allah sama dengan istilah *Tafakkur* yang telah dijelaskan sebelumnya. Jadi apabila seseorang *bertafakkur* atau dengan kata lain mengingat Allah SWT maka akan muncul ketentraman dihati mereka.

Hal ini diperkuat dengan apa yang disampaikan oleh Imam Al-Ghazali (Badri, dalam Febriyani 2015), jika ilmu sudah sampai ke hati, maka hati akan berubah, jika hati sudah berubah, perilaku anggota badannya juga akan berubah. Perbuatan mengikuti keadaan, keadaan akan mengikuti ilmu dan ilmu mengikuti pikiran. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa pikiran adalah kunci awal dari segala kebaikan.

Mahasiswa tahun pertama yang *mindful* akan menghadirkan kesadaran penuh pada diri mereka, serta akan munculnya kombinasi antara pikiran dan hati mereka terkait diri mereka dan apa yang mereka alami. Mahasiswa tahun pertama yang *mindful* akan mengingat Allah , dan akan menyikapi situasi stres yang dialami dengan baik karena menyadari bahwa apa yang dihadapi semata-mata karena Allah SWT. Kehadiran *mindfulness* pada diri mahasiswa tahun pertama juga akan menimbulkan ketenangan dihati mereka karena seperti apa yang telah dijelaskan di atas bahwa mahasiswa yang *mindfulness* berarti ia *bertafakkur* sehingga muncullah ketenangan dihati mereka.

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa *mindfulness* berperan terhadap stres akademis, khususnya pada persepsi mengenai stresor akademis. Dapat dikatakan bahwa semakin terjadi peningkatan *mindfulness* pada mahasiswa tahun pertama, maka terjadi penurunan terhadap persepsi mengenai stresor akademis.
2. Menurut tinjauan dalam Islam terkait dengan peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama, bahwa dengan *mindfulness* atau *tafakkur* mahasiswa tahun pertama akan mampu menurunkan tingkat stres akademis yang dialami. Mahasiswa tahun pertama yang *mindful* akan menyadari segala beban yang dihadapi semua karena Allah SWT dan tidak akan melebihi batas kesanggupan diri mereka, sesuai dengan firman Allah SWT Al-Quran dalam surat Al-Mu'minun ayat 62 tentang segala beban yang dihadapi manusia tidak akan melebihi batas kesanggupan manusia itu sendiri dan dengan *mindfulness* mahasiswa tahun pertama hatinya akan menjadi tenteram sehingga dapat mengatasi stres akademis dengan baik, sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Ar-Ra'd ayat 8 tentang orang-orang yang beriman, bahwa hati mereka akan menjadi tenang apabila mereka mengingat Allah SWT.

6.2 Saran

6.2.1 Saran Teoritis

6.2.1.1 Untuk penelitian berikutnya disarankan untuk dilakukan penelitian yang melibatkan subjek penelitian yang lebih banyak jumlahnya.

6.2.1.2 .Untuk penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan alat ukur stres akademis yang lebih spesifik mengukur tentang stres akademis pada mahasiswa, dan untuk alat ukur *mindfulness* dapat menggunakan alat ukur *mindfulness* yang memiliki dimensi lebih banyak.

6.2.2 Saran Praktis

6.2.2.1 Bagi pihak Instansi, seperti Universitas dapat melakukan program pelatihan *mindfulness* bagi mahasiswa tahun pertama, sehingga mahasiswa tahun pertama dapat meningkatkan kualitas *mindfulness* pada diri mereka dan mengurangi stres yang dialami.

6.2.2.2 Berdasarkan hasil yang didapatkan, peneliti berpendapat bahwa pada mahasiswa tahun pertama untuk terus meningkatkan kemampuan *mindfulness*, agar tidak terlalu merasakan adanya stresor akademis.

6.2.2.3 Bagi Mahasiswa tahun pertama hendaknya senantiasa *bertafakkur*, agar dapat memahami dan menyadari kebesaran Allah SWT dan agar dapat membuat hati menjadi tenteram dalam segala hal yang dihadapi termasuk stres akademis.