



Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama

The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students

Oki Hidayat, Endang Fourianalistyawati

Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia
Email: oki21.OH@gmail.com; endang.fouriana@yarsi.ac.id

KATA KUNCI *Mindfulness, Stres Akademis, Mahasiswa Tahun Pertama*

KEYWORDS *Mindfulness, Academic Stress, First-Year University Students*

ABSTRAK *Transisi ketika individu menjadi mahasiswa tahun pertama membutuhkan adaptasi tersendiri. Individu harus melakukan penyesuaian terhadap suasana kompetitif yang berpotensi membuat individu stress 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. 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 Stress Inventory (SLSI) dari Gadzella (1994) untuk mengukur stres akademis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness berperan menurunkan stres akademis khususnya pada dimensi stressor akademis. Mindfulness dapat memprediksi 13,9% dari dimensi stressor akademis ($R^2 = 0,139$, $F = 12,936$, $p = 0,001$). Setiap satu kenaikan skor mindfulness menyebabkan penurunan $-0,308$ pada skor stressor akademis.*

ABSTRACT *The Transition when people become first-year students need their adaptation. Individuals have to adjust the competitive atmosphere that could potentially make individuals stress during the first year of study, experience under pressure from parents or friends, and social environments. Stress experienced campus life is referred to as academic stress. Many factors can cope with academic stress on the first year university students, one of it which is mindfulness. Mindfulness is an inherent awareness and involving experience from time to time. This study aimed to see if there is a role of mindfulness to stress academic at first-year students. Subjects numbered 82 first-year university students. Measuring instrument used is the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) of Brown and Ryan (2003) to measure mindfulness and Student- Life Stress Inventory (SLSI) of Gadzella (1994) to measure academic stress. The results of this study indicate that mindfulness role in lowering academic stress especially on the*

dimension of academic stressors. Mindfulness can predict 13.9% of the dimension of academic stressors ($R^2 = 0.139$, $F = 12.936$, $\rho = 0.001$). Each escalation of mindfulness score decreasing -0.308 score of academic stressors.

PENDAHULUAN

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, 1994).

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 apakah mindfulness berperan terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. 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

Identifikasi variabel Penelitian

Variabel Bebas : *Mindfulness*

Variabel Terikat: Stres Akademis

Populasi dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Karakteristik sampel adalah mahasiswa tahun pertama angkatan 2015. Diperoleh sampel sebanyak 82 subjek. Mahasiswa tahun pertama berada pada rentang usia antara 18-21 tahun.

Hipotesis Penelitian

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

Instrumen Penelitian

Skala Mindfulness : *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* Mindfulness akan diukur menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* yang disusun oleh Brown & Ryan (2003). Didapatkan nilai reliabilitas aitem 0,851.

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. Terdapat dua dimensi, stresor akademis dan reaksi terhadap stresor. Didapatkan nilai reliabilitas dimensi stresor akademis 0,902 dan dimensi reaksi terhadap stresor 0,906. Peneliti menyebarkan kuesioner yang berisi skala MAAS dengan jumlah aitem sebanyak 14 aitem dan 49 aitem skala SLSI yang sudah dianggap valid dan reliabel.

ANALISA DAN HASIL

Gambaran Demografis

Responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (72%) dan laki-laki (28%). Mayoritas partisipan penelitian berasal dari Perguruan Tinggi Negeri dengan jumlah 47 orang (57,3%) dan mayoritas berasal dari fakultas kedokteran dengan jumlah 19 orang dan persentase sebesar 23,2%.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Uji normalitas

	Minfulness dan stresor	Mindfulness dan reaksi terhadap stresor
K-SZ	0,791	0,704
Sig.	0,560	0,704

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas dan didapatkan hasil 0,560 & 0,704. Data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya di atas alpha 0,05 ($\rho > 0,05$).

Uji Linieritas

Hasil uji linearitas data dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Uji linearitas

	Minfulness dan stresor	Mindfulness dan reaksi terhadap stresor
F	13,291	1,241
Sig.	0,001*	0,272

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 2. di atas menunjukkan mindfulness membentuk hubungan linier dengan stresor. Sedangkan pada reaksi terhadap stresor, tidak terbentuk hubungan yang linier.

Analisis Regresi Sederhana Dimensi

Hasil utama penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Regresi Sederhana *Mindfulness* dan Stresor Akademik

R square	F	Sig	Persamaan
0.139	12.936	0.001	$Y = 76.69 - 0.308X$

Hasil regresi menunjukkan bahwa dimensi mindfulness dapat memprediksi 13,9% dari dimensi stresor akademis ($R^2 = 0,139$, $F = 12,936$, $\rho = 0,001$). 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.

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 stressor 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.

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.

SIMPULAN

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 stressor akademis.

SARAN

Beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini, adalah:

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Araas, T.E. (2008). Association of Mindfulness,
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The Benefit of being Present : Mindfulness and its Role in Psychological Well Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, vol. 84, No. 4, 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Weinstein, N. (2008). A Multi Method Examination of the Effects of Mindfulness on Stress Attribution Coping, and Emotional Well Being. *Journal of Research in Personality* 43. 374-385.
- Gadzella, B.M. (1994). Student-Life Stress Inventory. Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Report*, 74, 395-402.
- Goleman, D (1998). *Working With Emotional Intelligence*, New York: Bantam Books.
- Lazarus, R.S., Folkman, S.(1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Nielsen, L., & Kaszniak, A.W. (2006). Awareness of Subtle Emotional Feelings : A Comparison of Long-term Meditators and Non-Meditators. *Emotion*, 7 (4). 392-405.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness. Stress, and Coping Among University Students. *Canadian Journal of Counselling*. 43, 3 ; CBC Education. Pg.198.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human Development (11th Ed)*. New York : McGraw Hill.
- Putri. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Yogyakarta.
- Sarina N.Y. (2012). Hubungan Antara Stres Akademis dan Psychological Well Being pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*, (5th Ed). New York : McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sulastoyo, P., Lailatushifah, S.N. (2012). *Mindfulness dan Depresi pada Remaja*
- Zeidner, M. (1992). Sources of Academic Stress. The Case of First Year Jewish and Arab College Students in Israel. *Higher Education*, Vol 24, No. 1. Pp. 25-40.