

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN PEMBELAJARAN
JARAK JAUH SELAMA PANDEMI COVID-19 DI PERGURUAN
TINGGI NEGERI JABODETABEK**



Indah Agus Triana

1801617054

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh *Mindfulness* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh selama Pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek”

Nama Mahasiswa : Indah Agus Triana
Nomor Registrasi : 1801617054
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 12 Agustus 2021

Pembimbing I




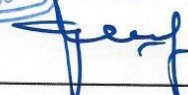

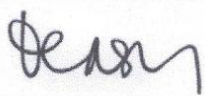

Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D
NIP. 197512162006042001

Pembimbing II



Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA
NIP. 195108181981121001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		26/8/21
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 sept 21
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Deasyanti, Ph.D (Anggota)****		31 Agustus 2021
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Anggota)		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Indah Agus Triana

NIM : 1801617054

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh selama Pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan


Indah Agus Triana

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Indah Agus Triana
NIM : 1801617054
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : indahagustrana@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang
Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 September 2021

Penulis

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

وَأَنَّ الْمَلَائِكَةَ تَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا رِضًا لِّطَالِبِ الْعِلْمِ، وَإِنَّ الْعَالَمَ لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ، وَمَنْ فِي الْأَرْضِ،
وَالْحَيَّاتُ فِي جَوْفِ الْمَاءِ

“Rasulullah SAW bersabda: 'Sungguh, para malaikat merendahkan sayapnya sebagai keridaan kepada penuntut ilmu. Orang yang berilmu akan dimintai ampunan oleh penduduk langit dan bumi, bahkan hingga ikan yang ada di dasar laut.'”

(HR. Abu Daud, Tirmidzi dan Ibnu Majah)

“Life is just the same as learning to swim. Do not be afraid of making mistakes, for there is no other way of learning how to live!”

(Alfred Adler)

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya, Ibu, dan untuk semua orang yang telah mendukung dan menjadi alasan saya untuk kuat dan tetap bertahan hingga titik ini.

Terima kasih.

Indah Agus Triana

Pengaruh *Mindfulness* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh selama Pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri

Jabodetabek

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

(2021)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian ini merupakan 210 mahasiswa yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri di Jabodetabek. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire*, sedangkan untuk mengukur stres akademik digunakan *The Perception of Academic Stress Scale*. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi satu prediktor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik. Pengaruh tingkat *mindfulness* terhadap stres akademik mahasiswa yaitu sebesar 23,5% dengan arah korelasi yang bersifat negatif yang berarti semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah stres akademik.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Stres Akademik, Mahasiswa

Indah Agus Triana

*The Effect of Mindfulness towards Academic Stress on Students Who Have Been
Doing Online Learning during COVID-19 Pandemic at the State Universities in
Jabodetabek.*

Undergraduate Thesis

Jakarta: Departement of Psychology

Faculty of Educational Psychology

State University of Jakarta

(2021)

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of mindfulness towards academic stress on students who have been doing online learning during COVID-19 pandemic at the State Universities in Jabodetabek. This research used quantitative approach with survey as a method. Participants consisted of 210 students from the State Universities in Jabodetabek. The instrument used to measure mindfulness was Five Facets Mindfulness Questionnaire and to measure academic stress was The Perception of Academic Stress Scale. Statistical analysis named one predictor or regression analysis used to test the hypotheses. The results showed that mindfulness has an effect on students academic stress by 23,5%, with negative direction of correlation which means the higher mindfulness, the lower academic stress.

Keywords: Mindfulness, Academic Stress, Students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi ini sebagaimana tujuan dari penelitian ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi. Penulis sepenuhnya menyadari bahwa keberhasilan dalam melaksanakan dan menyelesaikan penelitian ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membimbing, mendukung serta memberikan bantuan kepada penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis bermaksud mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar selaku Wakil Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Dosen Pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, memberi arahan, dan juga meluangkan waktu selama proses menyusun skripsi ini.
5. Bapak Prof. Burhanuddin Tola selaku Dosen Pembimbing II yang telah dengan sabar membimbing, memberi arahan, dan juga meluangkan waktu selama proses menyusun skripsi ini.
6. Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Psi, M.Sc yang telah bersedia meluangkan waktu untuk melakukan *expert judgement* instrumen peneliti.
7. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk melakukan *expert judgement* instrumen peneliti.
8. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selama penulis berkuliah telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang berguna.

9. Seluruh karyawan dan staf administrasi Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu berbagai proses pengurusan berkas serta administrasi akademik selama awal masuk perkuliahan hingga akhir.
10. Ibu saya; Almarhumah Sri Mulyati yang walaupun sudah tidak berada disamping saya namun selalu mendoakan yang terbaik untuk saya. Uni, Nenek, Opa, Mas Buyung dan Kak Enno yang selalu mendukung penulis.
11. Ibu Mira Ariyani selaku dosen dan Ibu kedua penulis yang telah bersedia membantu, membimbing, dan mendukung penulis dalam segala hal.
12. Teman-teman yang telah bersedia membantu, mendorong, serta bertukar pikiran dengan penulis selama berkuliah; Arinda, Febby, Hanifah, dan Dinda.
13. Kakak tingkat penulis di Universitas Negeri Jakarta; Kak Mar'atul Mahmudah yang selalu menyemangati dan menjadi contoh yang baik, serta Kak Sarah Qotrunnada yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi dengan penulis selama proses penyusunan skripsi.
14. Sahabat terdekat penulis yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah, dan membantu penulis selama ini; Niken Ayurina Lestari.
15. Teman-teman seperbimbingan yang telah saling mendukung, memberikan saran, dan berbagi pendapat terutama Widia, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.
16. Seluruh responden dalam penelitian ini yang telah bersedia mengisi kuesioner.
17. Semua pihak yang tanpa disadari telah berjasa serta melihat perjuangan penulis selama perkuliahan.
18. Terakhir, kepada para pembaca, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi diri anda.

Jakarta, Agustus 2021

Indah Agus Triana

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres Akademik	11
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	11
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	12
2.1.3 Dimensi Stres Akademik	15

2.1.4	Dampak Stres Akademik	16
2.1.5	Skala Stres Akademik	16
2.2	<i>Mindfulness</i>	17
2.2.1	Definisi <i>Mindfulness</i>	17
2.2.2	Dimensi <i>Mindfulness</i>	19
2.2.3	Manfaat <i>Mindfulness</i>	20
2.2.4	Skala <i>Mindfulness</i>	21
2.3	Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh.....	22
2.4	Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap Stres Akademik	23
2.5	Kerangka Konseptual.....	24
2.6	Hipotesis Penelitian	26
2.7	Hasil Penelitian Relevan	26
BAB III	28
METODE PENELITIAN	28
3.1	Tipe Penelitian.....	28
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	28
3.2.1	Variabel Dependen.....	29
3.2.2	Variabel Independen	29
3.3	Populasi dan Sampel	30
3.3.1	Populasi	30
3.3.2	Sampel.....	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.5	Instrumen Penelitian	32
3.5.1.	Instrumen Penelitian Stres Akademik	32
3.5.2.	Instrumen Penelitian <i>Mindfulness</i>	34
3.6	Uji Coba Instrumen.....	36
3.6.1	Hasil Uji Coba Instrumen Stres Akademik	37
3.6.2	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Mindfulness</i>	39
3.7	Analisis Data	41
3.7.1	Uji Normalitas	41

3.7.2	Uji Linearitas	41
3.7.3	Uji Korelasi.....	41
3.7.4	Uji Analisis Regresi	41
3.7.5	Uji Hipotesis	42
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1	Gambaran Responden	44
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	45
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi Negeri	46
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Semester	47
4.2	Prosedur Penelitian	49
4.2.1	Persiapan Penelitian	49
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	50
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	50
4.3.1	Variabel Stres Akademik.....	50
4.3.2	Variabel <i>Mindfulness</i>	52
4.3.3	Uji Normalitas	55
4.3.4	Uji Linearitas	55
4.3.5	Uji Korelasi.....	56
4.3.6	Uji Analisis Regresi	57
4.3.7	Uji Hipotesis	59
4.4	Analisis Data Demografi.....	60
4.4.1	Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i> dan Stres Akademik	60
4.4.2	Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i>	60
4.4.3	Tabulasi Silang Stres Akademik	61
4.5	Pembahasan.....	62
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V	66
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	66

5.1	Kesimpulan.....	66
5.2	Implikasi.....	66
5.3	Saran	67
5.3.1	Mahasiswa	67
5.3.2	Perguruan Tinggi Negeri	67
5.3.3	Peneliti Selanjutnya.....	68
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN		77
RIWAYAT HIDUP		101



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen Stres Akademik.....	33
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen <i>The Perception of Academic Stress Scale</i> (PAS)	33
Tabel 3.3 Skala Respon Instrumen <i>Mindfulness</i>	35
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen <i>Five Facets Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)	35
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford	37
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen PAS Setelah Uji Coba.....	38
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen FFMQ Setelah Uji Coba	39
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi.....	46
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Semester	48
Tabel 4.5 Data Deskriptif Variabel Stres Akademik	50
Tabel 4.6 Kategori Skor Stres Akademik	52
Tabel 4.7 Data Deskriptif Variabel <i>Mindfulness</i>	53
Tabel 4.8 Kategori Skor <i>Mindfulness</i>	54
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Data	55
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi.....	56
Tabel 4.12 Hasil Uji Signifikansi ANOVA	57
Tabel 4.13 Hasil Koefisien Determinasi	58
Tabel 4.14 Koefisien Persamaan Regresi.....	58
Tabel 4.15 Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i> dan Stres Akademik	60
Tabel 4.16 Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i>	61
Tabel 4.17 Tabulasi Silang Stres Akademik	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 4.1 Diagram Data Jenis Kelamin Responden.....	45
Gambar 4.2 Diagram Data Usia Responden.....	46
Gambar 4.3 Diagram Sebaran Responden Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi.....	47
Gambar 4.4 Diagram Sebaran Responden Berdasarkan Semester.....	48
Gambar 4.5 Histogram Stres Akademik.....	51
Gambar 4.6 Histogram <i>Mindfulness</i>	53
Gambar 4.7 Scatter-plot Linearitas.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. UJI RELIABILITAS DAN VALIDITAS	77
LAMPIRAN 3. DATA DESKRIPTIF	85
LAMPIRAN 4. ANALISIS STATISTIK	86
LAMPIRAN 5. TABULASI SILANG	89
LAMPIRAN 7. KUESIONER PENELITIAN	92
LAMPIRAN 8. SURAT VALIDASI INSTRUMEN	97

