

## **Navigasi Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau: Apakah *Mindfulness* Menjadi Solusi?**

**Qurrotul A'yun**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Herlan Pratikto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Akta Ririn Aristawati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [qrtilayun462@gmail.com](mailto:qrtilayun462@gmail.com)

### **Abstract**

*The transition to academic life often presents challenges for students who migrate for their studies, particularly in dealing with academic stress. This study aims to examine the relationship between mindfulness and academic stress among first-semester migrant students in Surabaya. A quantitative approach was employed in this research, involving 200 students from various regions in Indonesia as participants. Data collection was conducted using mindfulness and academic stress scales, while the data analysis technique utilized Spearman's Rho correlation. The results showed a significant negative relationship between mindfulness and academic stress ( $r = -0.347$ ,  $p < 0.01$ ). This indicates that students with higher levels of mindfulness tend to experience lower levels of academic stress, and vice versa. Thus, the hypothesis stating a negative relationship between mindfulness and academic stress among first-semester migrant students in Surabaya is accepted.*

**Keywords:** Academic Stress; Mindfulness; Migrant Student; Surabaya; Transition Period

### **Abstrak**

*Transisi ke dunia akademik sering menjadi tantangan bagi mahasiswa perantau, terutama dalam menghadapi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dengan stres akademik pada mahasiswa semester satu perantau di kota Surabaya. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan melibatkan 200 mahasiswa Surabaya dari berbagai daerah di Indonesia sebagai partisipan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala mindfulness dan stres akademik, sedangkan teknik analisis data menggunakan korelasi Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara mindfulness dengan stres akademik ( $r = -0.347$ ,  $p < 0.01$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat mindfulness yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah, begitupun sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara mindfulness dengan stres akademik pada mahasiswa semester satu perantau di Kota Surabaya diterima.*

**Kata kunci:** Mindfulness; Mahasiswa Perantau; Stres Akademik; Surabaya; Transisi Akademik

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak (10–13 tahun) menuju masa dewasa (18–22 tahun) yang ditandai dengan transformasi signifikan, termasuk perubahan fisik, perkembangan seksual, perkembangan kognitif, dan sosioemosional. Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai tanggung jawab, seperti memahami peran gender, menerima perubahan fisik, memahami tubuh mereka, serta memperoleh pengetahuan pendidikan yang lebih luas (Hurlock, 2018). Salah satu pencapaian penting dalam periode ini adalah melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, salah satunya dengan masuk ke perguruan tinggi yang diinginkan (Marisa & Afriyeni, 2019).

Berdasarkan data dari *American College Health Association* (2022), sekitar 45% mahasiswa di Amerika mengalami stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Sementara itu, di Indonesia, 22,7% mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang melaporkan mengalami stres akademik, dengan penyebab utama berupa tekanan untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru dan tuntutan tinggi dalam pencapaian prestasi (Saputri, 2023). Mahasiswa perantau di Surabaya menghadapi tantangan tambahan, yakni jauh dari keluarga dan adanya perubahan budaya yang mempengaruhi tingkat stres akademik mereka.

Stres Dampak stres akademik sangat beragam, mulai dari gangguan psikologis ringan, seperti kecemasan, hingga masalah yang lebih berat seperti depresi, penurunan motivasi belajar, dan gangguan tidur. Dalam beberapa kasus, stres yang berkepanjangan dapat mengarah pada penurunan kualitas hidup dan bahkan keputusan untuk meninggalkan studi (Rachman, 2019). Selain itu, stres akademik juga dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik dan beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka (Pryjmachuk dkk., 2009).

Teori yang mendasari penelitian ini adalah teori *mindfulness*, yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (2007). *Mindfulness* merujuk pada keadaan kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi stres dengan meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola perasaan dan pikiran yang timbul. Misalnya, penelitian oleh Shapiro dkk. (2008) menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperbaiki keterampilan belajar mereka. Namun, meskipun *mindfulness* telah terbukti efektif dalam beberapa penelitian sebelumnya, masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang spesifik memfokuskan pada mahasiswa perantau di Indonesia. Penelitian terkait *mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa perantau masih terbatas, dan masih sedikit yang menggali faktor-faktor unik yang mempengaruhi mahasiswa yang berada jauh dari keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap riset ini dan memberikan perspektif baru mengenai bagaimana *mindfulness* dapat membantu mahasiswa perantau dalam mengelola stres akademik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara mindfulness dengan stres akademik pada mahasiswa semester satu perantau di Surabaya. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan baru untuk membantu mahasiswa perantau dalam menghadapi tantangan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka selama masa studi.

## Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester satu yang merantau di Surabaya sebanyak 200 partisipan yang diambil melalui pertimbangan tertentu dengan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala stres akademik yang dikembangkan sendiri oleh peneliti merujuk pada aspek Rustam dan Tentama (2020) terdiri dari 21 item dengan nilai konsistensi internal 0,887. Skala *mindfulness* juga dikembangkan sendiri oleh peneliti merujuk pada aspek Baer (2006) terdiri dari 28 item dengan nilai konsistensi internal 0,868. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis non parametrik dengan uji korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan software SPSS versi 26 for Windows.

## Hasil

Pada tahap analisis data, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, dan uji linieritas. Pada uji normalitas peneliti menggunakan Kolmogorof-Smirnov mendapatkan hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorof-Smirnov			
	Statistic	N	Sig.	Keterangan
Stres Akademik <i>Mindfulness</i>	0,059	200	0,086	Normal

Sumber: Output Statistic IBM SPSS Seri 26 for Windows

Hasil uji linieritas pada variabel stres akademik dengan *mindfulness* mendapatkan nilai 14,812 dengan signifikan  $p=0,000$  ( $p>0,05$ ) yang artinya korelasi antara variabel stres akademik dengan *mindfulness* bersifat tidak linier.

Tabel 2. Uji Linieitas

Variabel	Defiation from Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
Stres Akademik <i>Mindfulness</i>	14,812	0,000	Tidak Linier

Sumber: Output Statistic IBM SPSS Seri 26 for Windows

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh hasil nilai rata-rata variabel stres akademik yaitu 53,000 dan nilai rata-rata variabel *mindfulness* yaitu 62,8300. Nilai standar deviasi untuk variabel stres akademik diperoleh 8,08000 dan variabel

*mindfulness* diperoleh 7,23066. Nilai terendah dari variabel stres akademik yaitu 44,00 dengan nilai tertinggi yaitu 80,00 dan nilai terendah dari variabel *mindfulness* yaitu 40,00 dengan nilai tertinggi yaitu 79,00.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Empirik

Variabel	N	Min	Mean	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	200	44	80	53,00	8,080
<i>Mindfulness</i>	200	40	79	62,83	7,230

Sumber: Output Statistic IBM SPSS Seri 26 for Windows

Berdasarkan hasil kategorisasi dari stres akademik, diperoleh hasil bahwa stres akademik dalam penelitian ini termasuk kedalam kelompok sedang dengan jumlah 173 partisipan dengan presentase 86,5% dari jumlah keseluruhan.

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Stres Akademik

Variabel	Norma	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
Stres Akademik	X < M - 1SD	X < 45	Rendah	5	2,5%
	M - 1SD X < M + 1SD	45 X < 61	Sedang	173	86,5%
	M + 1SD X	X > 79	Tinggi	22	11%
<b>Total</b>				<b>200</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi dari *mindfulness*, diperoleh hasil *mindfulness* dalam penelitian ini termasuk kedalam kelompok sedang dengan jumlah 169 partisipan dengan presentase 84,5% dari jumlah keseluruhan.

Tabel 5. Hasil Kategorisasi *Mindfulness*

Variabel	Norma	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
Stres Akademik	X < M - 1SD	X < 45	Rendah	22	11%
	M - 1SD X < M + 1SD	45 X < 70	Sedang	169	84,5%
	M + 1SD X	X > 70	Tinggi	9	4,5%
<b>Total</b>				<b>200</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis non parametrik dengan uji korelasi *Spearman's Rho* diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,37 dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *mindfulness*, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, begitupun sebaliknya.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rho*

Variabel	Spearman's Rho		
	Rho	P	Keterangan
Stres Akademik <i>Mindfulness</i>	-0,347	0,000	Sangat signifikan ( $p < 0,01$ )

Sumber: Output Statistic IBM SPSS Seri 26 for Windows

## Pembahasan

Berdasarkan Hasil dari dilakukannya studi ini yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antar variabel *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa semester satu perantau di Surabaya. Hasilnya menunjukkan adanya keterkaitan hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan stres akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mindfulness* dengan stres akademik diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung dapat mengelola stres akademik mereka dengan lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan sebagai faktor pengurang tekanan akademik, khususnya mahasiswa perantau yang menghadapi tantangan baru dalam kehidupan akademiknya. Mendukung dari teori-teori yang menjelaskan peran *mindfulness* dalam mengelola stres, seperti yang diungkapkan oleh Kabat-Zinn (2007), yang menyatakan bahwa *mindfulness* membantu individu untuk lebih hadir dalam setiap momen tanpa penilaian, sehingga memungkinkan mereka untuk mengelola stres dengan lebih efektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Handayani dan Manana (2024), yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan stres akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin besar *mindfulness*, semakin kecil stres akademik yang dialami. Hal ini mendukung temuan bahwa mahasiswa yang lebih *mindful* dapat mengelola stres dengan lebih baik. Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian oleh Syafitri dan Anggraeni (2022), yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian oleh Sholihah dkk. (2023) tentang *problem-focused coping* dan stres akademik juga menunjukkan bahwa individu yang dapat mengelola masalah secara efektif cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan dari Fourianalistyawati dan Listiyandini (2017), yang menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran penting dalam mengurangi tekanan psikologis, termasuk stres akademik, melalui peningkatan regulasi emosi dan kesadaran penuh. Penelitian oleh Bamber dan Schneider (2016) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa intervensi berbasis

*mindfulness* dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik melalui pengembangan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, penelitian oleh Sihombing (2024) menegaskan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa dengan meningkatkan kesadaran penuh terhadap diri mereka dan lingkungan sekitar.

Dengan demikian, *mindfulness* sebagai bentuk pengelolaan diri, dapat berperan serupa dalam mengurangi dampak stres akademik. baik pada mahasiswa tingkat akhir maupun mahasiswa perantau semester satu, *mindfulness* terbukti menjadi faktor yang penting dalam mengurangi stres akademik. Selain itu, meskipun penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan stres akademik, perlu dicatat bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dan cara-cara koping yang digunakan mahasiswa juga mempengaruhi tingkat stres mereka. Penelitian oleh Majesty dkk, (2023) mengungkapkan bahwa hubungan antara stres akademik dan subjective well-being menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik mereka. Oleh karena itu, meskipun *mindfulness* berperan penting dalam mengurangi stres akademik, faktor-faktor lain seperti kesejahteraan subjektif, dukungan sosial, dan strategi koping juga perlu dipertimbangkan dalam pengelolaan stres akademik.

Oleh karena itu, meskipun *mindfulness* berperan penting dalam mengurangi stres akademik, faktor-faktor lain seperti, kesejahteraan subjektif, dukungan sosial, dan strategi koping juga perlu dipertimbangkan dalam pengelolaan stres akademik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu, seperti penelitian oleh Handayani dan Manana (2024), Sholihah dkk. (2023), Fourianalistyawati dan Listiyandini (2017), Bamber dan Schneider (2016), yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi stres akademik. Penelitian ini memberikan bukti tambahan bahwa peningkatan *mindfulness* dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa perantau semester satu dalam menghadapi stres akademik.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan teknik pengumpulan data yang hanya mengandalkan kuesioner, yang mungkin tidak sepenuhnya mencakup aspek-aspek lain dari pengalaman stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode yang lebih beragam, seperti wawancara atau observasi, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik tentang hubungan antara *mindfulness* dan stres akademik.

## **Kesimpulan**

Disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa semester satu perantau di kota Surabaya. Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang rendah lebih rentan mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang mereka alami selama masa perkuliahan di perantauan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *mindfulness* dan stres akademik diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi berbagai tantangan akademik. Hal ini dapat dilakukan melalui latihan-latihan *mindfulness* seperti meditasi, teknik pernapasan, atau aktivitas lain yang dapat membantu meningkatkan kesadaran dan fokus. Dengan *mindfulness* yang baik, mahasiswa diharapkan dapat mengelola stres akademik dengan lebih efektif sehingga mampu menjalani kehidupan perkuliahan dengan lebih tenang dan produktif. Bagi peneliti selanjutnya, untuk melibatkan variabel lain yang juga berpotensi mempengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial, kemampuan coping, atau faktor kepribadian. Dengan begitu, hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan mendalam tentang pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada berbagai kelompok mahasiswa.

## Referensi

- Baer, R. A. (2006). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based interventions for student stress: A meta-analysis. *Mindfulness*, 7(2), 279-289.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115-122.
- Hurlock, E. B. (2018). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Wherever you go, there you are: Meditasi perhatian murni dalam keseharian* (A. Chandra, Trans.). Yayasan Penerbit Karaniya.
- Majesty, B., Pratikto, A., & Suhadianto, R. (2023). Hubungan antara subjective well-being dengan stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menempuh skripsi. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 238-247.
- Mananna, Z., & Handayani, A. (n.d.). Hubungan antara mindfulness dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3(2), 174-181.
- Marisa, M., & Afriyeni, Y. (2019). Pendidikan tinggi sebagai bagian dari perkembangan remaja. *Jurnal Pendidikan*, 11(4), 15-27.
- Pryjmachuk, S., & Richards, D. A. (2007). Predicting stress in pre-registration nursing students. *British Journal of Health Psychology*, 12(1), 125-144. <https://doi.org/10.1348/135910706X98460>
- Rachman, A. (2019). Dampak stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa: Studi kasus pada mahasiswa Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 47(3), 78-89.

- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661-667.
- Saputri, A. E. (2023). Hubungan antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, 110(8), 1729-1754.
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres akademik pada mahasiswa: Apakah peranan problem focused coping? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Sihombing, M. (2024). Pengaruh mindfulness terhadap pengaruh stres pada mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 15062-15067