

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER SATU PERANTAU
DI KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

QURROTULA'YUN
NBI : 1512100131

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER SATU PERANTAU
DI KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

QURROTUL A'YUN

NBI : 1512100131

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 04 Desember 2024



Qurrotul A'yun
NBI: 1512100131



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Qurrotul A'yun

NBI/ NPM : 1512100131

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara *Mindfulness* dengan Stres Akademik pada
Mahasiswa Semester Satu Perantau di Kota Surabaya**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 04 Desember 2024



(Qurrotul A'yun)

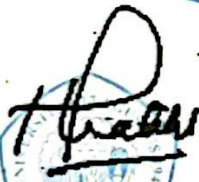
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Qurrotul A'yun
NBI : 1512100131
JUDUL : Hubungan antara *Mindfulness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Satu Perantau Di Kota Surabaya

Surabaya, 04 Desember 2024
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



(Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog)
NPP. 20510.95.0412

(Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
NPP. 20510.15.0605

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 16 Desember 2024

Dewan Penguji :

- 1. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**
- 2. Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog**
- 3. Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Mamang Efendy
.....
Herlan Pratikto
.....

Akta Ririn Aristawati
.....

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Sedari kecil dibentuk untuk menjadi mesin penghancur badai, maka tidak pantas diri ini tumbang hanya karena perkataan seseorang”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orangtua tercinta saya, yaitu Bapak Suyono dan pintu surgaku Ibu Tumirah. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang di berikan selama ini. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun beliau mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Penulis persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar ini untuk ayah dan ibu. Semoga ayah dan ibu sehat selalu, panjang umur, bahagia selalu, dan dipermudah segala urusannya.

Dosen pembimbing Bapak Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog selaku dosen pembimbing kesatu dan Ibu Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua. Terimakasih atas bimbingannya, kritik dan saran dan selalu meluangkan waktu disela kesibukan. Menjadi salah satu dari mahasiswa bimbingan beliau merupakan nikmat yang sampai saat ini selalu penulis syukurkan. Semoga ilmu yang Bapak dan Ibu berikan dapat menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menghadapi tantangan di masa yang akan datang.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Qurrotul A'yun
Tempat, Tanggal Lahir : Magetan, 07 Maret 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Medokan Sawah Timur
VII-B/18, Surabaya
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : qrtlun462@gmail.com
No. Telepon : 08979781438



B. Riwayat Pendidikan

2021 - 2024 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2018 - 2021 : SMK Darma Siswa 2 Sidoarjo
2015 - 2018 : MTsN 3 Surabaya
2009 - 2015 : SDN Rungkut Menanggal 1 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

PT. Ometraco Arya Samantha Surabaya
Koperasi Waru Buana Putra Sidoarjo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan antara *Mindfulness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Satu Perantau di Kota Surabaya". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-I di Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya dihadapkan oleh berbagai kendala. Namun atas bantuan dari berbagai pihak, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sampai selesai dan tuntas. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan kesungguhan dan rasa rendah hati, penulis ingin menyampaikan ucapan rasa terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat, rahmat dan hidayah-Nya serta karunia pertolongan-Nya selama menyusun skripsi.
2. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA. CPA. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program strata satu (S1).
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Ketua Program Studi S-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing pertama, yang telah meluangkan waktunya ditengah kesibukannya untuk membimbing dan memberi pengarahan dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing dua, atas bimbingannya yang penuh dengan kesabaran dan meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam kelancaran penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang selalu mendukung dan memotivasi penulis agar selalu kuat dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
8. Segenap bapak/ibu dosen Fakultas Psikologi dan dosen mata kuliah umum yang selalu sabar dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan baru.
9. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang siap membantu dalam urusan administrasi dalam penyusunan skripsi ini.

10. Kedua orang tua saya, Bapak Suyono dan Ibu Tumirah yang telah mencurahkan segenap kasih sayangnya dan telah berkorban moril maupun materil serta memberikan motivasi dan doa sehingga penulis sabar dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada Azalia, Desi dan Mondy yang selalu memberi segala dukungan, semangat dan bantuan dalam segala hal. Terima kasih atas kehadirannya sebagai teman diskusi, teman bermain dan dukungan lainnya dalam perjalanan penyelesaian dan perjuangan bersama dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada Anjani, Bella, dan Ricky yang selalu menemani selama masa perkuliahan mulai dari semester satu hingga saat ini dan melakukan kegiatan mahasiswa dengan penulis.
13. Kepada Kak Nila yang selalu memberikan informasi terkait akademik, dukungan dan inspirasinya selama proses penulisan skripsi ini.
14. Kepada seluruh responden mahasiswa semester satu yang sedang merantau di Kota Surabaya sudah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner peneliti.
15. Kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan dukungan hingga dapat terselesaikan skripsi ini.
16. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Penulis telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca untuk memperbaiki segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Surabaya, 04 Desember 2024



Qurrotul A'yun

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER SATU PERANTAU DI KOTA SURABAYA

Qurrotul A'yun
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
qrtlusun462@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa perantau semester satu di Kota Surabaya. Sebanyak 200 mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji korelasi *Spearman's Rho* sebagai teknik analisis data. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan stres akademik, dengan koefisien korelasi (r) = -0,347 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah, begitupun sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa semester satu perantau di Kota Surabaya diterima. Penelitian ini memberikan wawasan baru terkait pentingnya *mindfulness* sebagai salah satu faktor yang berperan dalam mengurangi stres akademik, terutama pada mahasiswa perantau yang menghadapi tantangan baru di lingkungan akademik.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Stres Akademik, Mahasiswa Perantau, Transisi Akademik, Surabaya

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| HALAMAN COVER | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN..... | iii |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI | v |
| HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI | vi |
| HALAMAN MOTTO | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | viii |
| <i>CURRICULUM VITAE</i> | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| ABSTRACK..... | xii |
| <i>ABSTRACK</i> | xiii |
| DAFTAR ISI..... | xiv |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Permasalahan..... | 1 |
| 1. Latar Belakang Masalah | 1 |
| 2. Rumusan Masalah Penelitian..... | 5 |
| B. Tujuan dan Manfaat | 6 |
| 1. Tujuan Penelitian | 6 |
| 2. Manfaat Penelitian | 6 |
| C. Keaslian Penelitian..... | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 9 |
| A. Stres Akademik | 9 |
| 1. Definisi Stres Akademik | 9 |
| 2. Aspek-aspek Stres Akademik | 10 |
| 3. Indikator Stres Akademik | 13 |
| 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik..... | 14 |
| B. <i>Mindfulness</i> | 16 |
| 1. Definisi <i>Mindfulness</i> | 16 |
| 2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i> | 18 |
| 3. Indikator <i>Mindfulness</i> | 18 |
| 4. Faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i> | 20 |
| 5. Manfaat <i>Mindfulness</i> | 20 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 21 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 22 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 23 |

| | | |
|---|--|-----------|
| A. | Populasi dan Partisipan | 23 |
| 1. | Populasi | 23 |
| 2. | Partisipan | 23 |
| B. | Desain Penelitian | 23 |
| C. | Instrumen Pengumpulan Data | 24 |
| 1. | Skala Stres Akademik | 25 |
| a. | Definisi Operasional | 25 |
| b. | Pengembangan Alat Ukur | 26 |
| c. | Uji Alat Ukur | 27 |
| 2. | Skala <i>Mindfulness</i> | 29 |
| a. | Definisi Operasional | 29 |
| b. | Pengembangan Alat Ukur | 30 |
| c. | Uji Alat Ukur | 31 |
| D. | Uji Prasyarat dan Analisis Data | 35 |
| 1. | Uji Prasyarat | 35 |
| a. | Uji Normalitas | 35 |
| b. | Uji Linieritas | 35 |
| 2. | Analisis Data | 36 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | 37 |
| A. | Hasil Penelitian | 37 |
| 1. | Pelaksanaan Penelitian | 37 |
| 2. | Data Demografi | 37 |
| 3. | Data Deskriptif | 41 |
| a. | Uji Statistik Deskriptif | 41 |
| b. | Analisis Deskriptif Skala Stres Akademik | 42 |
| c. | Analisis Deskriptif Skala <i>Mindfulness</i> | 43 |
| d. | Uji Hipotesis | 44 |
| B. | Pembahasan | 45 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | | 47 |
| A. | Kesimpulan | 47 |
| B. | Saran | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 48 |
| LAMPIRAN | | 52 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Skor Skala <i>Likert</i> | 24 |
| Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Sebaran Item Skala Stres Akademik..... | 26 |
| Tabel 3.3 Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik | 27 |
| Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Sebaran Item Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba | 28 |
| Tabel 3.5 Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik | 29 |
| Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Sebaran Item Skala <i>Mindfulness</i> | 31 |
| Tabel 3.7 Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala <i>Mindfulness</i> | 32 |
| Tabel 3.8 <i>Blue Print</i> Sebaran Item Skala <i>Mindfulness</i> Setelah Uji Coba | 33 |
| Tabel 3.9 Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i> | 34 |
| Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas | 35 |
| Tabel 3.11 Hasil Uji Linieritas | 36 |
| Tabel 4.1 Rekapitulasi Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia..... | 37 |
| Tabel 4.2 Rekapitulasi Jenis Kelamin | 38 |
| Tabel 4.3 Rekapitulasi Partisipan Penelitian Berdasarkan Asal Universitas | 38 |
| Tabel 4.4 Rekapitulasi Partisipan Penelitian Berdasarkan Asal Daerah | 39 |
| Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif..... | 42 |
| Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Penelitian..... | 42 |
| Tabel 4.7 Analisis Deskriptif Skala Stres Akademik | 43 |
| Tabel 4.8 Analisis Deskriptif Skala <i>Mindfulness</i> | 43 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis | 44 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Kuesioner Penelitian | 52 |
| Lampiran 2. Hasil Pra Survei Penelitian | 52 |
| Lampiran 3. Kuesioner Penelitian <i>G-Form</i> | 53 |
| Lampiran 4. Skala Stres Akademik | 54 |
| Lampiran 5. Skala <i>Mindfulness</i> | 55 |
| Lampiran 6. Tabulasi Data Uji Coba Skala Stres Akademik | 57 |
| Lampiran 7. Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Mindfulness</i> | 58 |
| Lampiran 8. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik..... | 58 |
| Lampiran 9. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i> | 61 |
| Lampiran 10. Tabulasi Data Skala Stres Akademik..... | 64 |
| Lampiran 11. Tabulasi Data Skala <i>Mindfulness</i> | 66 |
| Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas | 67 |
| Lampiran 13. Hasil Uji Linieritas | 68 |
| Lampiran 14. Hasil Uji <i>Spearman's Rho</i> | 69 |
| Lampiran 15. Analisis Deskriptif..... | 69 |
| Lampiran 16. Kategorisasi Skala Stres Akademik | 69 |
| Lampiran 17. Kategorisasi Skala <i>Mindfulness</i> | 70 |
| Lampiran 18. Hasil Turnitin..... | 70 |