

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN STRESS AKADEMIK
MAHASISWA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan Untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Devi Putri Marcela

21090000027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Devi Putri Marcela
NIM : 21090000027
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Stres Akademik
Mahasiswa di Kota Malang

Malang, 31 Juli 2025

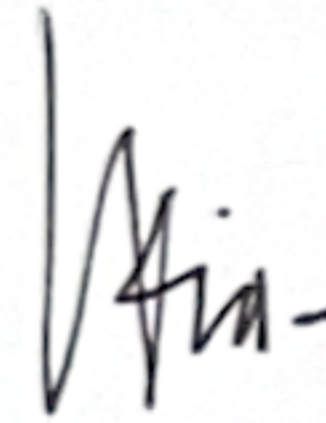
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S. Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi, M.Si., Psikolog

**Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di
Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh

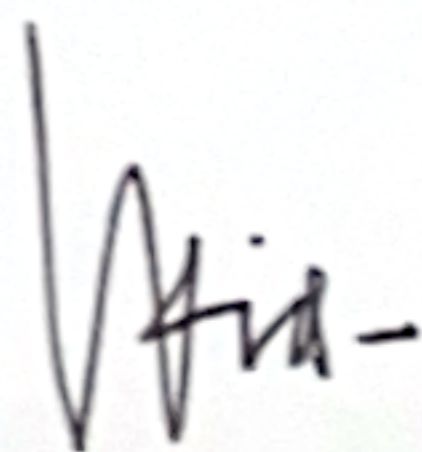
Devi Putri Marcela

21090000027

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 17 Juli 2025

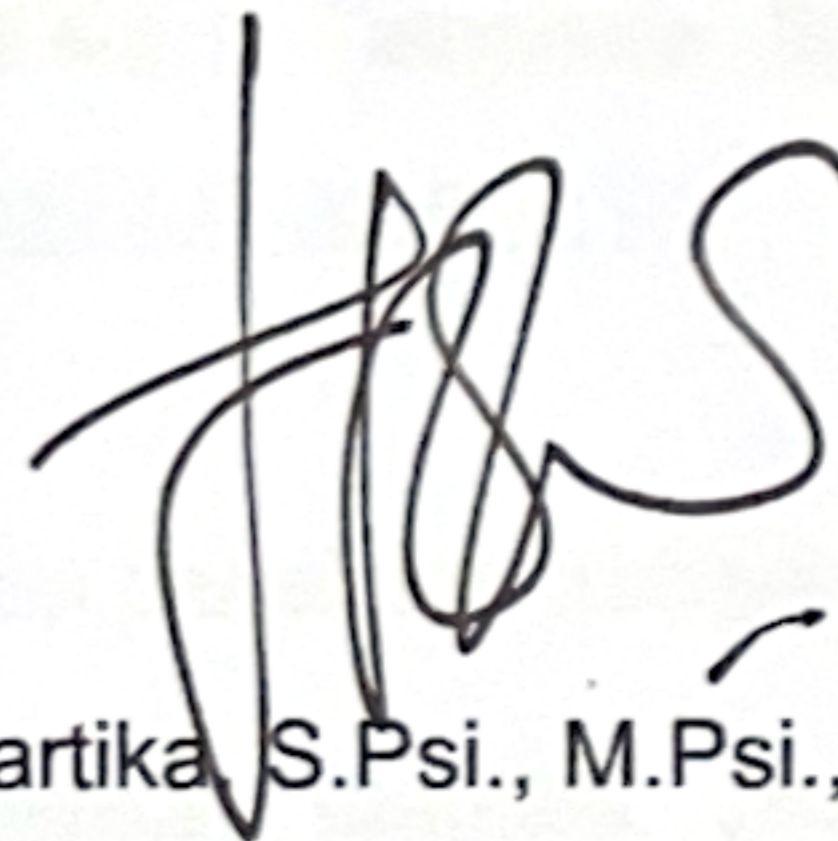
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



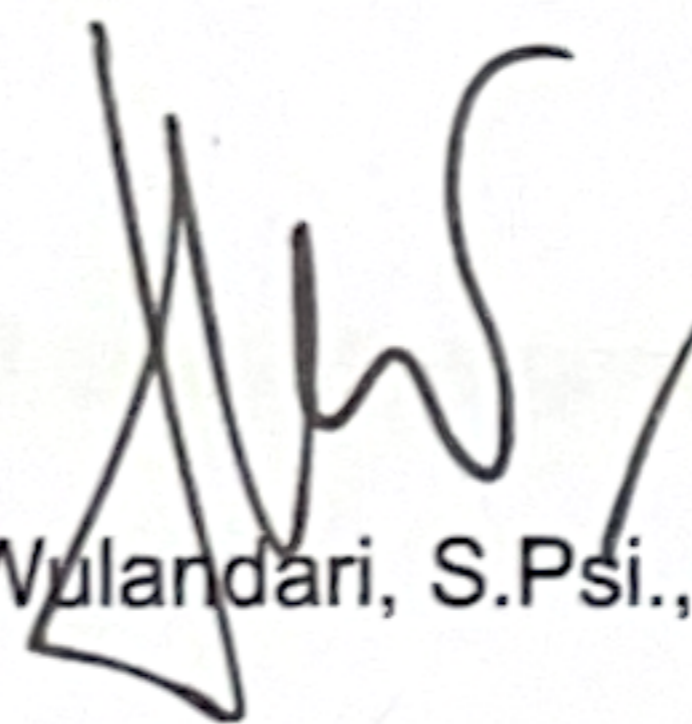
Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 31 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Putri Marcela
Nomor Pokok : 21090000027
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* Dengan Stres Akademik Mahasiswa di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Letda Tantular, GG. Merpati No. 6, Denpasar, Bali
No. Telp/Email : 085900202183 / deviptmrcllaa22@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 31 Juli 2025




Devi Putri Marcela

MOTTO

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

— **(QS. Al-Insyirah: 6)**

"Skripsi itu kayak cinta: kadang bikin stres, tapi nggak bisa di tinggalin."

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan dan kasih karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini penulis persembahkan kepada diri sendiri sebagai bentuk apresiasi atas ketekunan, konsistensi, dan usaha yang telah dicurahkan dalam menjalani proses akademik hingga tahap akhir ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta atas kasih sayang, doa, serta dukungan yang tiada henti, yang menjadi sumber kekuatan dan motivasi utama dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis juga menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang mendalam kepada sahabat-sahabat terdekat yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini—melalui dukungan moral, semangat, dan kebersamaan yang sangat berarti hingga skripsi ini dapat diselesaikan

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini :

1. Pertama, saya panjatkan puji dan syukur kepada Allah Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar dan tepat waktu.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS., selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Psi., M.Si selaku Kepala Prodi Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Eka Indah Nurmawanti, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen wali. Terima kasih banyak atas bimbingan, ilmu, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan selama penulis menjadi mahasiswa.
7. Kepada Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo., S.Psi., M. Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi Universitas

Merdeka Malang, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesan positif dan pengetahuan berharga yang telah diberikan kepada penulis.

9. Penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta, Ibu Warsih dan Bapak Sumardi, atas kasih sayang, doa, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih kepada Ibu atas kesabaran yang luar biasa dalam mendengarkan setiap keluh kesah, serta kehangatan dan ketulusan yang selalu menguatkan penulis di setiap langkah. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak atas semangat, bimbingan, dan nilai-nilai kedisiplinan yang telah membentuk pribadi penulis menjadi lebih kuat, berani, dan teguh dalam menghadapi tantangan. Didikan Bapak yang tegas menjadikan penulis lebih siap menghadapi dunia yang tidak selalu mudah.
10. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada sosok istimewa, Rido Sentosa, atas kesetiaan, dukungan, dan kehadiran yang begitu berarti selama proses ini. Di saat jarak membatasi penulis dari keluarga, Rido hadir sebagai sumber kekuatan, tempat bercerita, dan pengingat untuk tetap fokus serta percaya diri. Terima kasih telah sabar mendampingi, menjaga, dan membela penulis dalam setiap situasi. Semoga ke depannya, segala perjuangan yang telah dijalani bersama dapat terwujud, dan hubungan ini terus tumbuh dalam ketulusan, saling memahami, dan berjalan beriringan menghadapi segala rintangan.

11. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Shifa, Bila, Zahra, Syahira, serta Angel, yang telah menjadi support system terbaik selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang sangat berarti hingga skripsi ini bisa sampai pada tahap penyelesaian.
12. Penulis juga menyampaikan terima kasih secara khusus kepada Ibu Endang Susilawati, atas segala masukan dan pengalaman yang secara tidak langsung menjadi dorongan kuat bagi penulis untuk terus berkembang. Ujian berupa pandangan dan penilaian yang pernah diberikan, justru penulis jadikan sebagai bahan refleksi dan motivasi untuk membuktikan bahwa keterbatasan ekonomi bukanlah halangan untuk meraih keberhasilan. Semoga keberhasilan kecil ini dapat menjadi awal dari perjuangan yang lebih besar ke depannya.

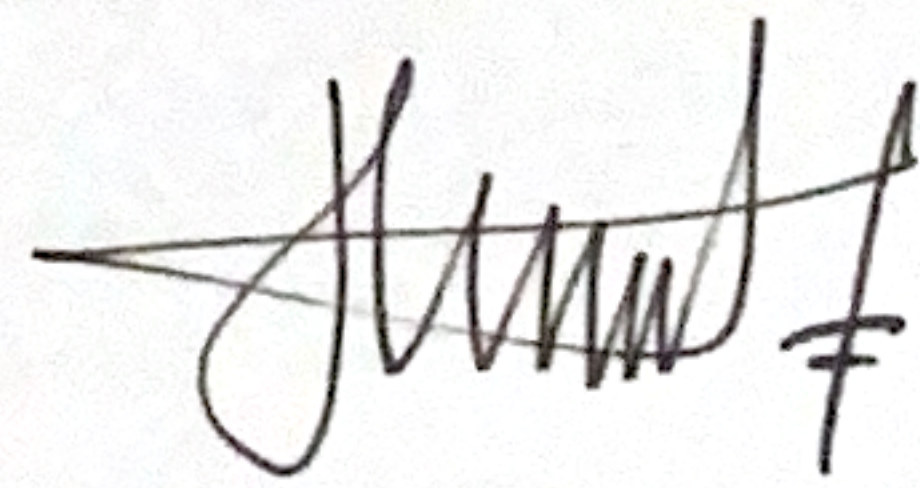
KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan tuntunan-Nya, sehingga skripsi yang berjudul "Hubungan *Mindfulness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Kota Malang" ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Universitas Merdeka Malang.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing, seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi, keluarga tercinta, serta teman-teman seperjuangan atas segala bantuan, bimbingan, dan semangat yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat bagi pembaca dan turut berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi.

Malang, 31 Juli 2025



Devi Putri Marcela

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS.....	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Stress Akademik.....	6
B. <i>Mindfulness</i>	8
C. Keterkaitan Antara Stres Akademik dengan <i>Mindfulness</i>	10
D. Hipotesis.....	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	13
A. sains Penelitian.....	13
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	13
C. Partisipasi Penelitian.....	15
D. Cara Pengumpulan Data.....	17
E. Cara Analisis Data.....	18
F. Prosedur Penelitian.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	22
B. Katagorisasi Data.....	24
C. Statistik Deskriptif Dan Reabilitas Alat Ukur.....	26
D. Uji Hipotesis.....	27
E. Pembahasan.....	30
BAB V PENUTUP.....	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala Likert	18
Tabel 2 Data Demokrasi Subjek Penelitian Berdasarkan Semester	22
Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Universitas	23
Tabel 4 Data hipotetik dan Empirik Stres Akademik dan Mindfulness	24
Tabel 5 Rumus Katagorisasi	25
Tabel 6 Katagorisasi Mindfulness	25
Tabel 7 Katagori Stres Akademik	26
Tabel 8 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas Cronbach's Alpha (α).....	26
Tabel 9 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov Variabel Mindfulness dan Stres Akademik	28
Tabel 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Mindfulness dan Stres Akademik	28
Tabel 11 Hasil Hipotesis Variabel Mindfulness dan Stres Akademik	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	12
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	41
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	46
Lampiran 3 Hasil Uji Asumsi	65
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis.....	67
Lampiran 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	69
Lampiran 6 Lampiran Hasil Cek Turnitin.....	71
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	74

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DI KOTA MALANG

Devi Putri Marcela, Rinto Wahyu Widodo
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
deviptmrcllaa22@gmail.com

INTISARI

Tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa menjadi perhatian serius karena dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan pencapaian akademik. Salah satu faktor yang berpotensi menurunkan stres akademik adalah *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *accidental sampling*. Sebanyak 400 mahasiswa dari 15 perguruan tinggi menjadi responden. Instrumen yang digunakan adalah skala *mindfulness* ($\alpha = 0,971$) dan skala stres akademik ($\alpha = 0,965$). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan stres akademik ($\beta = -0,747$; $p < 0,01$), dengan kontribusi sebesar 55,8%. Artinya, semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengembangan *mindfulness* dapat menjadi strategi efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat dan adaptif.

Kata Kunci: Mahasiswa; *Mindfulness*; Psikologi; Stres Akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND ACADEMIC STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN MALANG CITY

Devi Putri Marcela, Rinto Wahyu Widodo
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang
deviptmrcllaa22@gmail.com

ABSTRACT

The high level of academic stress among university students has become a serious concern due to its negative impact on mental well-being and academic achievement. One potential factor that can reduce academic stress is mindfulness. This study aimed to examine the relationship between mindfulness and academic stress among university students in Malang. Using a quantitative correlational approach and accidental sampling technique, the study involved 400 students from 15 universities. The instruments used were the mindfulness scale ($\alpha = 0.971$) and the academic stress scale ($\alpha = 0.965$). Data analysis using simple linear regression showed a significant negative relationship between mindfulness and academic stress ($\beta = -0.747$; $p < 0.01$), with mindfulness contributing 55.8% to academic stress. These findings suggest that the higher the level of mindfulness, the lower the level of academic stress experienced by students. Therefore, mindfulness development may serve as an effective strategy to help students manage academic pressure in a healthier and more adaptive manner.

Keywords: Academic Stress; Mindfulness; Psychology; University Students