

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa kerap menghadapi berbagai tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan stres, seperti jadwal perkuliahan yang padat, beban tugas yang menumpuk, serta tekanan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi. Berdasarkan analisis terhadap 65 responden dari Program Studi Psikologi Universitas Negeri Malang, diketahui bahwa sebanyak 18,5% mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori rendah, 60% dalam kategori sedang, dan 21,5% dalam kategori tinggi (Albab et al., 2022). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan dengan adanya kasus tragis yang menimpa mahasiswa semester 9 berinisial MAS di Kota Malang, yang dilaporkan mengalami depresi berat dan dua kali melakukan percobaan bunuh diri akibat skripsi yang tidak kunjung selesai. Kasus ini mencerminkan dampak serius dari stres akademik yang tidak tertangani secara tepat (detik.com, 2024). Selain itu, studi yang dilakukan di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang menunjukkan bahwa 45,8% mahasiswa laki-laki dan 39% mahasiswa perempuan mengalami stres akademik dalam kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa tekanan akademik dirasakan secara luas oleh mahasiswa lintas gender (Hafifah Nur et al., 2023). Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik bukan sekedar angka statistik, melainkan sebuah realitas yang berdampak nyata terhadap kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan di Kota Malang.

Tingginya tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa menjadi perhatian serius karena jika tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak luas terhadap

kesejahteraan mental dan keberhasilan studi mahasiswa. Bila kondisi ini tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti *burnout*, hingga gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Liu et al., 2024). Menurut Abelia & Dineva, (2025), stres akademik yang tinggi berkaitan dengan menurunnya motivasi belajar serta berkurangnya fungsi sosial mahasiswa. Lebih lanjut, stres akademik yang berlangsung secara berkepanjangan dan tidak dikelola secara efektif dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku menyimpang, bahkan hingga timbulnya pemikiran untuk bunuh diri (Azzahra et al., 2023)

Salah satu faktor penting yang berkaitan dengan stres akademik adalah tingkat *mindfulness* (Ramli et al., 2018). Menurut Fardani et al. (2021) stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tekanan tugas, manajemen waktu yang buruk, dan tuntutan dari berbagai lingkungan kampus baik sosial maupun akademik. Rendahnya *self efficacy* merupakan salah satu faktor dari stress akademik (Utami et al., 2020), kurangnya ketrampilan regulasi yang baik, dan tingkat penunda – nundaan dalam tingkat yang tinggi (Arwina et al., 2022). Selain itu stres akademik juga bisa di sebabkan karena faktor lingkungan belajar yang tidak kondusif dan kurangnya dukungan sosial (Ernawati & Rusmawati, 2015).

*Mindfulness* mengacu pada kemampuan individual untuk menyadari pengalaman saat ini secara utuh dan menerima tekanan tanpa memberikan respons emosional yang berlebihan, sehingga memungkinkan seseorang merespons stres dengan cara yang lebih adaptif (Kabat-Zinn, 1990). Penelitian dari Hidayat dan Fourianalistyawati (2017) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki stres akademik yang lebih rendah. Dvořáková et al. (2017) yang menyimpulkan bahwa latihan *mindfulness*

mampu menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa, *mindfulness* dipilih sebagai variabel bebas karena dinilai berpotensi kuat sebagai strategi regulasi diri yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara sehat dan adaptif.

Penelitian dari Yuliana et al. (2022) di Universitas Lampung menyimpulkan bahwa praktik *mindfulness* dapat membantu menurunkan stres, terutama jika dilakukan secara rutin. Hidayat dan Fourianalistyawati (2018) dalam penelitiannya di Universitas Indonesia menemukan bahwa *mindfulness* hanya mampu memprediksi sebesar 13,9% tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Sementara itu, penelitian oleh A'yun et al. (2022) di Universitas 17 Agustus 1995 Surabaya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa perantau di awal masa kuliah ( $r = -0,347$ ,  $p < 0,01$ ). Temuan ini diperkuat oleh studi dari Maulinda & Rahayu, (2022) di SMA Negeri 1 Medan, yang menyatakan bahwa *mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 47,2% dalam menurunkan stres akademik pada siswa, memperlihatkan efektivitas praktik kesadaran penuh dalam konteks pendidikan remaja.

Secara umum, meskipun *mindfulness* telah terbukti berperan dalam mengurangi stres akademik, masih ditemukan perbedaan hasil antar penelitian yang kemungkinan disebabkan oleh faktor budaya, perbedaan metode pengukuran, serta variasi karakteristik responden. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menghadirkan pendekatan baru dengan menguji hubungan antara *mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa lintas jurusan di berbagai perguruan tinggi di Kota Malang. Pemilihan Kota Malang sebagai lokasi penelitian didasarkan pada statusnya sebagai salah satu kota pendidikan di

Indonesia yang memiliki keragaman institusi perguruan tinggi dan latar belakang mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres akademik serta peran *mindfulness* dalam konteks budaya lokal mahasiswa di Kota Malang.

Melalui penelitian ini, penulis ingin mengeksplorasi bagaimana pengaruh hubungan *mindfulness* dengan stres akademik di Kota Malang. Oleh karena itu penulis memilih judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Kota Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas pertanyaan yang di ajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara tingkat *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang

## **D. Manfaat Penelitian**

Harapan besar bagi penulis bahwa penelitian ini akan membawa manfaat bagi siapapun yang memiliki keterkaitan dengan topik yang diangkat. Maka dari itu, diharapkan penelitian ini akan dapat bermanfaat untuk:

### **1. Manfaat Teoretis**

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman penulis dalam bidang ilmu psikologi, khususnya mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau

bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji topik serupa.

## **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan baru mengenai pentingnya *mindfulness* dalam menghadapi tekanan akademik. Informasi ini dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa, dosen, maupun pihak institusi pendidikan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program pengelolaan stres yang berbasis pada pengembangan *mindfulness* guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.