

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan mindfulness dan derajat stres pada mahasiswa semester 6 Fakultas Psikologi Universitas “X” di Bandung. Hal ini dapat membantu mahasiswa dan dosen mengenai kondisi mahasiswa semester 6 mengenai derajat mindfulness trait dan derajat stres yang mereka alami dalam perkuliahan serta hubungan diantara kedua hal tersebut.

Melalui penelitian ini didapatkan 15 aitem mindfulness yang valid dengan nilai validitas berkisar dari antara 0,352 – 0,656. Sedangkan alat ukur stres memiliki 9 aitem valid dengan nilai validitas yang berkisar antara 0,370 – 0,721. Pengukuran reliabilitas alat ukur mindfulness menggunakan rumus alpha cronbach mendapatkan nilai sebesar 0,815 yang termasuk kedalam kategori reliabilitas tinggi, serta untuk alat ukur stress didapatkan nilai sebesar 0,824 yang termasuk kedalam kategori reliabilitas tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 45 mahasiswa, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi negatif antara mindfulness dan juga derajat stres. Hal ini berarti semakin tinggi derajat mindfulness trait, maka semakin rendah derajat stres pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah derajat mindfulness trait, maka semakin tinggi derajat stres pada mahasiswa.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dengan mencari kontribusi mindfulness terhadap derajat stres.

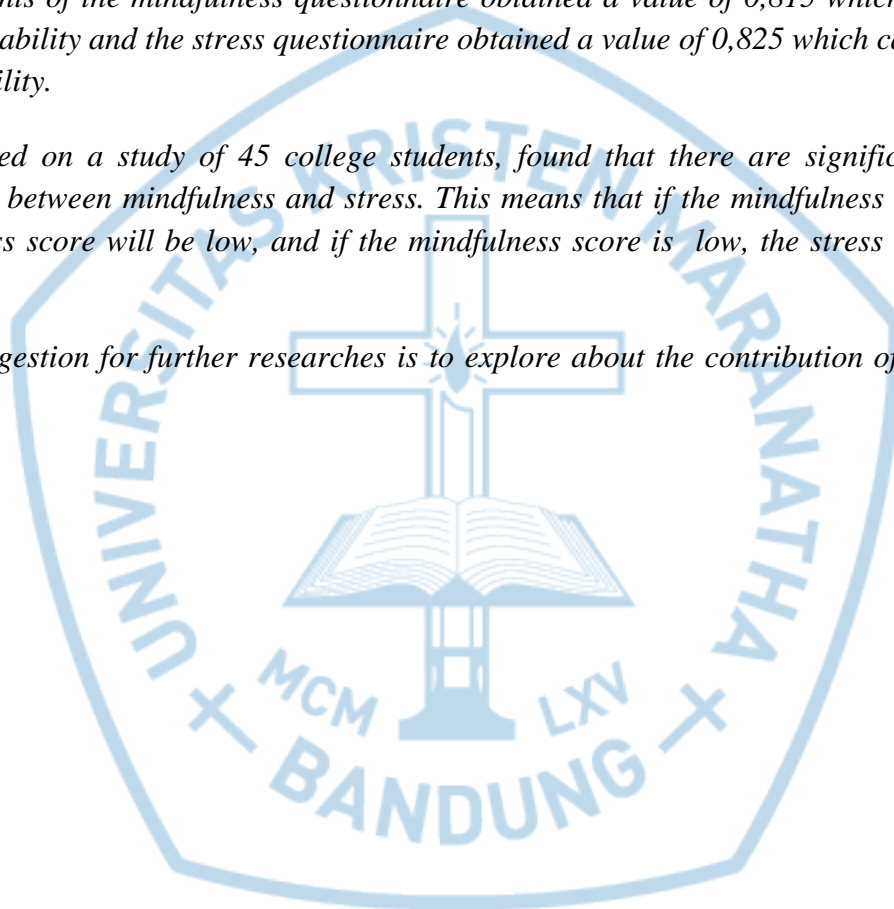
ABSTRACT

This study was conducted to examine the relationship between mindfulness trait dan stress of the students in Faculty of Psychology at Maranatha Christian Univesity. This research may help students and lecturers to know about the conditions of themselves included their state of mindfulness and stress, also the relationship between them.

The validity of 15 items of mindfulness questionnaire, ranged from 0,352 – 0,656 while the validity of 9 items of stress questionnaires ranged from 0,370 – 0,72. The reliability measurements of the mindfulness questionnaire obtained a value of 0,815 which categorized as high reliability and the stress questionnaire obtained a value of 0,825 which categorized as high reliability.

Based on a study of 45 college students, found that there are significant negative correlation between mindfulness and stress. This means that if the mindfulness score is high so the stress score will be low, and if the mindfulness score is low, the stress score will be high.

Suggestion for further researches is to explore about the contribution of mindfulness on stress.

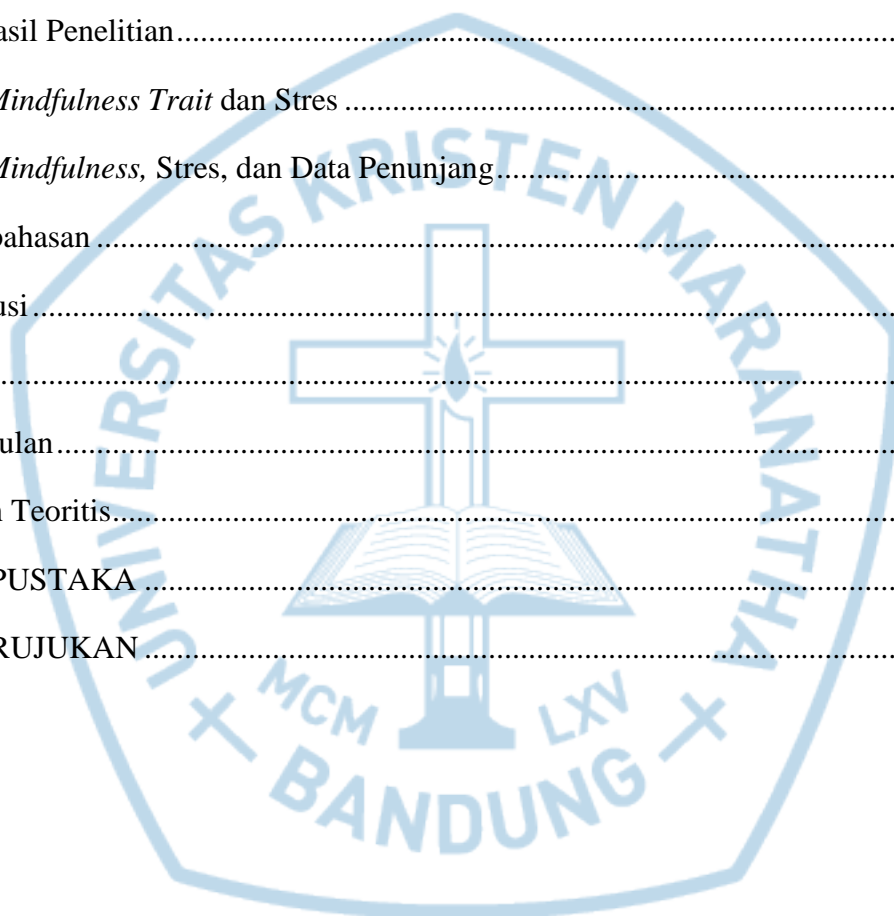


DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Maksud Penelitian	6
1.3.2 Tujuan Penelitian	6
1.4 Kegunaan Penelitian	7
1.4.1 Kegunaan Teoritis	7
1.4.2 Kegunaan Praktis	7
1.5 Kerangka Pikir	7
1.6 Asumsi Penelitian	14
1.7 Hipotesis Penelitian	14
BAB II	15
2.1 <i>Mindfulness</i>	15
2.1.1 Pengertian <i>Mindfulness</i>	15
2.1.2 <i>Mindfulness State</i>	15
2.1.3 <i>Mindfulness Trait</i>	15
2.1.4 Sifat-sifat <i>Mindfulness</i>	15
2.1.5 <i>Mindful Learning</i>	18

2.1.5 <i>Mindful Teaching</i>	18
2.2 Stres	18
2.2.1 Pengertian Stres	18
2.2.2 Teori Stres dari Lazarus	19
2.2.3 Reaksi Terhadap Stres.....	20
2.2.4 Derajat stres	21
2.2.5 Penilaian kognitif	22
2.2.6 Jenis <i>Stressor</i>	23
2.2.7 Kategori <i>Stressor</i>	24
2.3 <i>Emerging Adulthood</i>	25
2.4 Mahasiswa	25
BAB III.....	26
3.1 Rancangan Penelitian	26
3.2 Prosedur Penelitian	26
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	26
3.3.1 Definisi Operasional <i>Mindfulness</i>	27
3.3.2 Definisi Operasional Stres.....	27
3.4 Alat Ukur	27
3.4.1 Alat Ukur <i>Mindfulness</i>	27
3.4.1.1 Cara penilaian	28
3.4.2 Alat Ukur Stres	28
3.4.2.1 Cara penilaian	29
3.4.3 Data Pribadi dan Data Penunjang.....	29
3.4.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	30
3.5 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel	31
3.5.1 Populasi Sasaran	31
3.5.2 Karakteristik Populasi.....	31

3.5.3 Teknik Penarikan Sampel.....	32
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
3.7 Hipotesis Statistik	33
BAB IV	34
4.1 Gambaran Sampel Penelitian.....	34
4.1.1 Usia	34
4.1.2 Tempat Lahir.....	35
4.2 Hasil Penelitian.....	35
4.2.1 <i>Mindfulness Trait</i> dan Stres	35
4.2.2 <i>Mindfulness</i> , Stres, dan Data Penunjang.....	37
4.3 Pembahasan	39
4.4 Diskusi.....	42
BAB V.....	43
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran Teoritis.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
DAFTAR RUJUKAN.....	46



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Cara Penilaian Alat Ukur <i>Mindfulness</i>	28
Tabel 3.2 : Cara Penilaian Alat Ukur Stres	29
Tabel 3.3 : Kriteria Validitas.....	30
Tabel 3.4 : Kriteria Reliabilitas	31
Tabel 3.5 : Tabel Koefisien Korelasi Guilford.....	33
Tabel 4.1 : Tabel Distribusi Usia Mahasiswa	35
Tabel 4.2 : Tabel Distribusi Tempat Kelahiran.....	36
Tabel 4.3 : Korelasi Antara <i>Mindfulness</i> dan Stres Mahasiswa.....	36
Tabel 4.4 : Tabulasi Silang Antara <i>Mindfulness</i> dan Derajat Stres Mahasiswa.....	37
Tabel 4.5 : Tabulasi Silang Antara <i>Mindfulness</i> , Stres, Olahraga, Meditasi, dan Yoga	38
Tabel 6.1 : Validitas <i>Mindfulness</i>	L-6
Tabel 6.2 : Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	L-6
Tabel 6.3 : Validitas Stres	L-6
Tabel 7.1 : Reliabilitas Stres	L-7
Tabel 7.2 : Uji Korelasi <i>Mindfulness</i> dan Stres.....	L-7
Tabel 7.3 : Distribusi Intensitas Yoga Mahasiswa.....	L-7
Tabel 7.4 : Distribusi Intensitas Meditasi Mahasiswa.....	L-7
Tabel 8.1 : Distribusi Jenis Olahraga Lain.....	L-8
Tabel 8.2 : Tabulasi Silang Antara <i>Mindfulness</i> dan Intensitas Meditasi Mahasiswa	L-8
Tabel 8.3 : Tabulasi Silang Antara <i>Mindfulness</i> dan Intensitas Olahraga Mahasiswa	L-8
Tabel 9.1 : Data Mentah Kuesioner <i>Mindfulness</i> dan Stres	L-9
Tabel 11.1 : Data Mentah <i>Try Out</i> Alat Tes.....	L-11

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 : Kerangka Pikir	14
Bagan 2.1 : Prosedur Penelitian	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kata Pengantar..	L-1
Lampiran 2: Lembar Persetujuan	L-2
Lampiran 3 : Kuesioner MAAS	L-3
Lampiran 4 : Kuesioner PSS	L-4
Lampiran 5 : Data Pribadi dan Penunjang	L-5
Lampiran 6 : Validitas dan Reliabilitas Alat Tes	L-6
Lampiran 7 : Uji Korelasi	L-7
Lampiran 8 : Data Mentah	L-8

