

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti mengalami stres dalam kehidupannya. Stres merupakan keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosional maupun secara mental. Sebanyak 91% warga negara di Thailand dan Singapura mengalami stres tinggi, sedangkan di Indonesia sendiri terdapat 75% penduduk yang mengalami stres tinggi (Kompas.com, 2018). Stres dapat mempengaruhi psikologis penderitanya juga berdampak pada cara seseorang untuk berperilaku serta kesehatan fisik. Beberapa contoh dampak stres tinggi terhadap perilaku seseorang adalah menjadi tidak mau berinteraksi dengan orang lain, penyendiri, tidak mau makan atau bahkan makan secara berlebihan, sulit mengendalikan kemarahan, menjadi perokok atau merokok secara berlebihan, dan lainnya (Alo Dokter, 2017). Contoh gangguan fisik yang diakibatkan karena stres adalah gangguan perut dan pencernaan, kulit, jantung, dan sistem kekebalan tubuh (Cnnindonesia.com, 2018). Selain itu, stres dapat membuat seseorang mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya. Derajat stres seseorang bisa ditentukan oleh berbagai faktor, seperti ekonomi, tekanan sosial, pendidikan, dan faktor-faktor lainnya.

Menurut *the International Journal of Social Pedagogy* menyebutkan bahwa sistem pendidikan dengan jadwal aktivitas murid yang padat membuat mahasiswa merasa lelah ataupun merasa bahwa waktu luang yang dinikmati oleh mahasiswa menjadi sangat terbatas, menyebabkan adanya peningkatan potensi stres pada mahasiswa. Menurut Undang-Undang no. 20 Tahun 2003, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar serta proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian,

kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Di Indonesia terdapat berbagai jenjang pendidikan yang bersifat linear yang berarti tingkat pendidikan ini harus diambil secara berurutan dimulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), serta Pendidikan Tinggi (UUD 1945, 1945).

Definisi dari Pendidikan Tinggi menurut UU No 12 Tahun 2012 adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang melingkupi program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, program profesi, dan juga program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia (UU No. 12, 2012). Universitas "X" Bandung memiliki berbagai macam fakultas perkuliahan, salah satunya adalah fakultas Psikologi. Di Fakultas Psikologi universitas "X", mahasiswa dibiasakan untuk mengerjakan tugas perkuliahan secara berkelompok dimulai dari semester satu hingga semester lima. Ketika semester enam, mahasiswa mengikuti mata kuliah intervensi, konseling, penulisan proposal penelitian, deskripsi kepribadian, psikologi komunikasi, dan kesehatan mental. Mahasiswa mulai mendapat mata kuliah yang menuntut mahasiswa untuk bekerja secara mandiri yaitu mata kuliah Proposal Penelitian Skripsi. Mahasiswa yang terbiasa untuk mengerjakan segala sesuatu secara berkelompok, mulai harus mengerjakan tugas secara mandiri, memiliki jadwal bimbingan yang rutin dengan dosen, membaca berbagai jurnal dan sumber lainnya untuk menjadi bahan proposal penelitian skripsi yang mereka harus kerjakan dengan tenggang waktu tertentu. Selain mata kuliah proposal penelitian skripsi, mahasiswa juga dihadapkan dengan mata kuliah Deskripsi Kepribadian, dimana mahasiswa dituntut untuk mengambil data secara mandiri dalam jangka waktu yang panjang, membuat laporan kepribadian berdasarkan teori-teori yang telah mereka pelajari sebelumnya.

Menurut survei awal yang dilakukan terhadap sepuluh orang mahasiswa psikologi semester enam, ditemukan bahwa seluruh mahasiswa menganggap bahwa semester yang paling berat dan menekan bagi mereka adalah semester enam dikarenakan beban mata kuliah pada semester tersebut. Selain itu, delapan dari sepuluh orang mahasiswa memberikan penilaian negatif terhadap perkuliahan semester enam. Pada semester enam terdapat berbagai jenis mata kuliah yaitu intervensi, konseling, penulisan proposal penelitian, deskripsi kepribadian, psikologi komunikasi, dan kesehatan mental. Mahasiswa menyatakan bahwa mata kuliah penulisan proposal penelitian dan deskripsi kepribadian yang mereka harus jalani bersama di semester enam merupakan suatu beban tersendiri bagi mereka. Mereka merasa bahwa kedua hal tersebut merupakan hal yang penting dalam perkuliahan dan memberikan banyak tugas personal. Mahasiswa yang terbiasa mengerjakan tugas secara kelompok merasa kaget dan belum terbiasa dengan tugas yang harus dikerjakan secara individual. Selain itu, mata kuliah proposal penelitian skripsi pun menjadi hal yang membebani mahasiswa karena bila mahasiswa tidak lulus mata kuliah proposal penelitian skripsi, maka mahasiswa secara otomatis tidak akan bisa lulus secara tepat waktu.

Menurut survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa semester enam, dampak fisik yang dialami mahasiswa KKNi dari tuntutan perkuliahan adalah merasa mudah mengantuk, kelelahan, kesulitan untuk tidur, dan mudah terkena penyakit. Sementara dampak psikologis yang mereka alami adalah emosi yang menjadi tidak stabil sehingga mudah marah, sedih, dan cemas. Secara perilaku, terdapat mahasiswa yang menjadi tidak nafsu makan, menjadi malas dan tidak mengerjakan apapun, dan sering langsung tidur begitu sampai ke rumah. Dampak secara fisik, psikologis, dan perilaku yang dirasakan oleh mahasiswa ini merupakan dampak dari stres.

Ketika menghadapi *stressor*, mahasiswa telah melakukan berbagai cara yaitu dengan bermain dan melupakan masalahnya sejenak, mencoba untuk tidur, memaksakan diri

mengerjakan tugasnya, bercerita kepada orang lain dengan harapan akan menurunkan tingkat stresnya, melupakan tugasnya dengan menonton televisi, drama korea, mencoba mencicil tugas yang diberikan dari jauh-jauh hari, berkonsultasi kepada dosen, berdoa, dan belajar melakukan *time management*. Namun, cara yang dilakukan oleh mahasiswa dianggap gagal dalam menghadapi tuntutan perkuliahan yang ada. Mahasiswa tetap merasakan mudah ngantuk, kelelahan, dan sering terkena penyakit. Hanya satu dari sepuluh mahasiswa yang berhasil mengatasi stres dengan cara menganggap bahwa hal yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari akan berlalu selama dia menjalaninya dan menikmatinya. Dengan cara yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut, maka dia merasa bahwa banyak hal positif yang bisa dia peroleh dari tuntutan perkuliahan yang dia jalani.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) stres merupakan hubungan spesifik antara individu dengan lingkungannya yang dinilai individu sebagai tuntutan yang melebihi sumber daya dan membahayakan keberadaan dan kesejahteraannya. Lazarus dan Folkman juga mengungkapkan bahwa stres yang terjadi di kehidupan kampus disebut sebagai stres akademis dimana terjadinya ketidaksesuaian antara tuntutan yang diberikan dalam bidang akademis dengan kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan tersebut (Hidayat & Fourianalistyawati, 2016). Stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan yang dapat muncul karena adanya tuntutan yang muncul akan tanggung jawab yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Stres akademik juga didefinisikan sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku, dan kognitif terhadap *stressor* tersebut (Gadzella, 2005).

Pada tahun 2008, lembaga *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA) melakukan survei pada mahasiswa mengenai derajat stres yang mereka alami. Hasil dari survei tersebut menemukan bahwa 80% dari partisipan mengalami *daily stress*, 34% mengalami depresi dalam tiga bulan terakhir, 13% didiagnosis memiliki gangguan kesehatan

mental, dan 9% pernah mempertimbangkan untuk bunuh diri dalam satu tahun terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat dampak negatif yang akan dialami oleh seseorang ketika sedang mengalami stres.

Banyak faktor yang bisa mempengaruhi derajat stres seseorang, salah satunya adalah *mindfulness trait*. *Mindfulness* sendiri merupakan kemampuan untuk memberi atensi atau perhatian terhadap diri secara apa adanya tanpa memberikan penilaian serta menerima segala pengalaman yang muncul saat ini (Kabat-Zinn, 1999 dalam Paper et al., 2016). Menurut Zinn (dalam Kartasasmita & Nirmala, 2012) *mindfulness* dapat digambarkan sebagai kesadaran yang muncul melalui memperhatikan tujuan pada saat ini dan tanpa memberikan penilaian dengan terungkap pada saat pengalaman dengan kejadian yang sedang terjadi.

Menurut Langer E., lawan dari *mindfulness* adalah *mindlessness* dimana seseorang tidak fokus terhadap apa yang dia lakukan sehingga melakukan segala sesuatu secara otomatis / *auto-pilot*. Mereka melakukan segala sesuatu sebagai suatu kebiasaan serta aktifitas rutin harian, dan apabila mahasiswa mengalami *mindlessness* maka dia akan kesulitan ketika menghadapi permasalahan dalam aktifitas belajar di kampus dan lebih mudah mengalami stres (Kartasasmita, 2009). Menurut Siegel & Allison, *mindfulness* dapat membantu mahasiswa untuk hidup pada masa kini dan belajar untuk menerima *stressor* mereka tanpa melakukan suatu penilaian (Von Der Heyde, 2017).

Mindfulness terdiri atas *mindfulness trait* dan *mindfulness state*. *Mindfulness trait* merupakan kemampuan yang permanen untuk memasuki perspektif *mindful*, dimana individu menyadari apa yang mereka pikirkan dan rasakan, menerimanya tanpa memberikan penilaian dan tetap berfokus pada masa kini. *Mindfulness trait* itu bersifat permanen dan sulit diubah, biasanya karena faktor genetik serta merupakan bagian dari diri seseorang yang tidak dapat terpisahkan. *Mindfulness state* mengacu pada kondisi sementara dimana individu itu sadar

akan pikiran dan perasaannya dan mampu untuk berada di masa kini tanpa terdistraksi. *Mindfulness state* hanya bersifat sementara dan dapat berubah dengan cepat.

Terdapat penelitian yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan derajat stres. Hasil penelitian Von Der Heyde pada tahun 2017 mengemukakan bahwa terdapat korelasi negatif antara stres dengan *mindfulness*. Penelitian yang dilakukan oleh Wong Jun Jie pada mahasiswa di Malaysia juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang maka semakin rendah tingkat stres yang dialami orang tersebut. Namun belum banyak penelitian mengenai hubungan *mindfulness* dan stres yang dilakukan di Indonesia. Hidayat & Fourianalisyawati melakukan penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dan derajat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, namun belum pernah diteliti mengenai hubungan antara *mindfulness trait* secara spesifik dengan stres.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui seberapa kuat hubungan antara *mindfulness trait* dengan derajat stres mahasiswa semester enam psikologi Universitas “X”.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai hubungan derajat *mindfulness trait* dengan derajat stres mahasiswa semester enam Fakultas Psikologi Universitas “X”.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan derajat *mindfulness trait* dengan derajat stres mahasiswa semester enam Fakultas Psikologi Universitas “X”.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Memberikan informasi mengenai hubungan derajat *mindfulness trait* dengan derajat stres pada mahasiswa semester enam Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Memberikan informasi kepada dosen Fakultas Psikologi Universitas “X” mengenai hubungan derajat *mindfulness trait* dengan derajat stres yang dialami oleh mahasiswa semester enam Fakultas Psikologi Universitas “X”. Informasi ini juga dapat digunakan untuk menggambarkan mengenai derajat *mindfulness trait* dan juga derajat stres yang dialami oleh mahasiswa semester enam Fakultas Psikologi.

1.5 Kerangka Pikir

Stres merupakan suatu bentuk interaksi antara individu dan lingkungannya yang dirasa sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki individu, serta mengancam kesejahteraan diri (Lazarus & Folkman, 1984). Stres akan muncul bila individu merasa bahwa terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. Di dalam kehidupan mahasiswa, stres terjadi karena adanya tuntutan dari perkuliahan yang dirasa membebani atau melampaui kemampuan, dan mengancam kesejahteraan mahasiswa. Hal yang dirasa membebani atau melampaui kemampuan, serta mengancam kesejahteraan mahasiswa disebut dengan *stressor*. Terdapat empat tipe *stressor* berdasarkan durasinya yaitu *acute time-limited stressor*, *stressor sequence*, *chronic intermitten stressor*, dan *chronic stressor*. *Acute, time-limited stressor* merupakan *stressor* yang terjadi hanya pada jangka waktu yang singkat seperti *parachute jumping*, menunggu operasi, atau bertemu

dengan ular. Di dalam kehidupan perkuliahan, biasanya hal ini bisa terjadi ketika mahasiswa akan menghadapi *quiz* dan menunggu waktu untuk presentasi di depan kelas. *Stressor sequence* merupakan kejadian yang muncul pada periode waktu tertentu sebagai hasil dari kejadian seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, atau kedukaan. Salah satu bentuk dari *stressor sequence* yang sering dialami oleh mahasiswa adalah ketika mahasiswa gagal dalam suatu mata kuliah atau mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. *Cronic intermitten stressor* merupakan *stressor* yang muncul dalam periode interval waktu tertentu, seperti konflik dengan saudara atau masalah seksual yang mungkin muncul satu kali dalam sehari, sekali dalam seminggu, atau mungkin sekali dalam sebulan. Salah satu hal yang sering dialami mahasiswa yang merupakan *cronic intermitter stressor* adalah pemberian tugas dan *quiz* yang dilakukan secara berkala di setiap mata kuliah. *Cronic stressor* merupakan *stressor* yang muncul dengan jangka waktu yang relatif lama dan terus menerus. Biasanya *cronic stressor* terjadi karena disabilitas permanen, *parental discord*, atau stres kerja kronis, yang bisa jadi muncul karena kejadian yang terus muncul dalam waktu yang lama.

Tuntutan-tuntutan yang ada di dalam perkuliahan menyebabkan mahasiswa merasa bahwa terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan perkuliahan dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menyelesaikan segala tuntutan yang ada. Hal ini dikarenakan mahasiswa menganggap bahwa tuntutan yang diberikan dalam perkuliahan melebihi kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Mahasiswa merasa bahwa mereka memiliki waktu yang terlalu singkat untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, serta tugas yang diberikan terlalu banyak sehingga mahasiswa merasa kelelahan dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Stres bisa berasal dari berbagai penyebab yaitu frustrasi, konflik, tekanan, dan ancaman. Frustrasi muncul biasanya karena usaha mahasiswa untuk mencapai suatu tujuan di dalam perkuliahan mengalami hambatan atau kegagalan. Di dalam kehidupan perkuliahan,

jika mahasiswa tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan seperti nilai atau IPK tertentu, maka hal tersebut merupakan bentuk dari frustrasi. Konflik muncul biasanya dikarenakan mahasiswa dihadapkan dengan keharusan untuk memilih salah satu di antara dua dorongan atau kebutuhan yang berlawanan atau yang terdapat pada saat yang bersamaan di dalam perkuliahan. Contoh dari konflik yang sering dialami oleh mahasiswa adalah tuntutan dirinya untuk belajar dan mengerjakan semua tugasnya dengan baik dan juga tuntutan untuk aktif di kegiatan kampus untuk memenuhi standar poin keaktifan mahasiswa. Tekanan biasanya muncul dikarenakan mahasiswa mempersepsikan adanya tekanan atau paksaan di dalam perkuliahan untuk mencapai hasil tertentu dengan cara tertentu. Contohnya adalah mahasiswa yang harus hadir 100% di dalam kegiatan perkuliahan, mendapatkan nilai minimal B, dan lainnya. Ancaman merupakan suatu situasi yang merugikan dan tidak menyenangkan bagi mahasiswa. Contohnya seperti konsekuensi akan mendapatkan nilai nol jika tidak hadir pada kegiatan perkuliahan dan tidak memiliki surat dispensasi. Keempat hal inilah yang bisa menjadi sumber-sumber stres terhadap mahasiswa di dalam perkuliahan. Walau mahasiswa mengalami *stressor* yang sama, namun penghayatan derajat stres mahasiswa akan berbeda-beda tergantung dengan proses penilaian kognitif yang ada.

Stres memiliki berbagai derajat tergantung setiap individu pada proses penilaian kognitifnya. Di dalam penilaian kognitif, terdapat tahap *primary appraisal*. *Primary appraisal* merupakan merupakan suatu proses mental yang berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi. Dalam tahap *primary appraisal* mahasiswa dapat menilai tuntutan perkuliahan menjadi tiga kategori yaitu *irrelevant*, *positive reappraisal*, atau *stressful appraisal*. Jika mahasiswa menganggap tuntutan akademis sebagai sesuatu yang *irrelevant*, maka mahasiswa hanya akan mengabaikan tuntutan akademis tersebut. Jika *positive reappraisal*, maka mahasiswa akan menunjukkan respon yang positif terhadap tuntutan

akademis tersebut. Bila dinilai sebagai *stressful appraisal*, maka mahasiswa akan merasa tertekan, serta menilai bahwa tuntutan akademis merupakan hal yang negatif.

Mindfulness dapat berpengaruh terhadap proses penilaian *stressor* dalam tahap *primary appraisal*. Menurut Kabat-Zinn, *mindfulness* adalah memberikan perhatian dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi dan membedakan. Dalam *mindfulness* terdapat *mindfulness state* serta *mindfulness trait*. *Mindfulness state* mengacu pada kondisi sementara dimana mahasiswa sadar akan pikiran dan perasaan mereka dan mampu berada di masa kini tanpa terdistraksi. *Mindfulness state* bersifat sementara serta dapat berubah dalam waktu yang cepat. *Mindfulness trait* merupakan kemampuan yang permanen pada mahasiswa, dimana mahasiswa menyadari apa yang mereka pikirkan serta rasakan, menerimanya tanpa memberikan penilaian dan tetap berfokus pada masa kini. *Mindfulness trait* bersifat permanen dan sulit diubah, biasanya karena faktor genetik dan juga merupakan bagian dari diri seseorang yang tidak dapat dipisahkan (Arif, 2016).

Di dalam *mindfulness* terdapat tujuh sifat yaitu *non-judging*, *patience*, *beginners mind*, *trust*, *non-striving*, *acceptance*, dan *letting go*. *Non-judging* dapat diartikan sebagai tidak menghakimi dan tidak membedakan satu pengalaman dengan pengalaman lainnya. Jadi mahasiswa itu menerima setiap pengalaman baik pengalaman yang menyenangkan ataupun pengalaman yang tidak menyenangkan, pengalaman yang merugikan dan yang menguntungkan yang terjadi di perkuliahan. Disini mahasiswa memiliki keyakinan bahwa pengalaman eksternal akan senantiasa berubah dan tidak kekal. Bahwa pengalaman itu tidak pernah berhenti pada satu titik baik itu pengalaman menyenangkan atau pengalaman tidak menyenangkan. Jadi bila individu berada dalam situasi dimana pengalaman tidak menyenangkan datang seperti menghadapi *quiz*, mendapatkan nilai yang buruk, ataupun mendapatkan tugas yang banyak, maka dia tidak akan terpuruk, dan tidak akan merasa kehilangan bila pengalaman menyenangkan terlewati.

Kesabaran merupakan kondisi dimana mahasiswa sadar bahwa segala sesuatu itu akan tersingkap pada waktunya sehingga tidak tergesa-gesa. Di dalam kesabaran, kecepatan itu tidak terlalu penting, yang difokuskan adalah bahwa mahasiswa dengan perlahan tapi pasti terus melangkah dan menjalani proses yang ada di dalam perkuliahan. Dengan cara pandang seorang pemula maka mahasiswa memandang bahwa segala sesuatu yang terjadi di perkuliahan merupakan anugerah yang membangkitkan rasa syukur sehingga setiap peristiwa yang rutin pun akan disyukuri serta dinikmati seorang hal tersebut pertama kali terjadi. Jadi ketika mahasiswa menghadapi suatu hal yang rutin seperti *quiz* dan tugas yang rutin diberikan, mahasiswa akan tetap bersyukur dan menikmati hal tersebut. Mahasiswa akan meyingkirkan prakonsepsi yang mengatakan bahwa dia telah mengetahui dan handal terhadap semua detail peristiwa rutin yang dialami di dalam perkuliahan, sehingga mahasiswa dapat mengalami kembali kebaruan dalam segala sesuatu.

Kepercayaan adalah ketika mahasiswa menjalani suatu perjalanan menuju transformasi diri dengan menambatkan hidup sepenuhnya kepada sesuatu yang belum nyata saat ini tetapi menjadi harapan mahasiswa tersebut. Dengan adanya kepercayaan maka mahasiswa akan bertahan dan tidak mundur walau belum melihat hasil yang diharapkan di dalam perkuliahan. Percaya juga bisa berarti bahwa mahasiswa mendengarkan dan yakin terhadap suara hati, yang terkadang lemah karena jarang diperhatikan. Dengan kepercayaan, maka mahasiswa akan percaya bahwa harapan mereka untuk mendapatkan nilai yang baik, mengerjakan tugas dengan baik, dan melewati setiap kesulitan di dalam perkuliahan akan tercapai.

Non-striving berarti mahasiswa tidak memaksakan diri untuk mencapai suatu tujuan di dalam perkuliahan. Mahasiswa menyadari bahwa semakin mahasiswa memaksakan untuk mencapai apa yang mereka inginkan, maka mereka akan semakin jauh dari pencapaian tersebut. *Non-striving* membuat mahasiswa menyadari bahwa hal-hal penting dalam

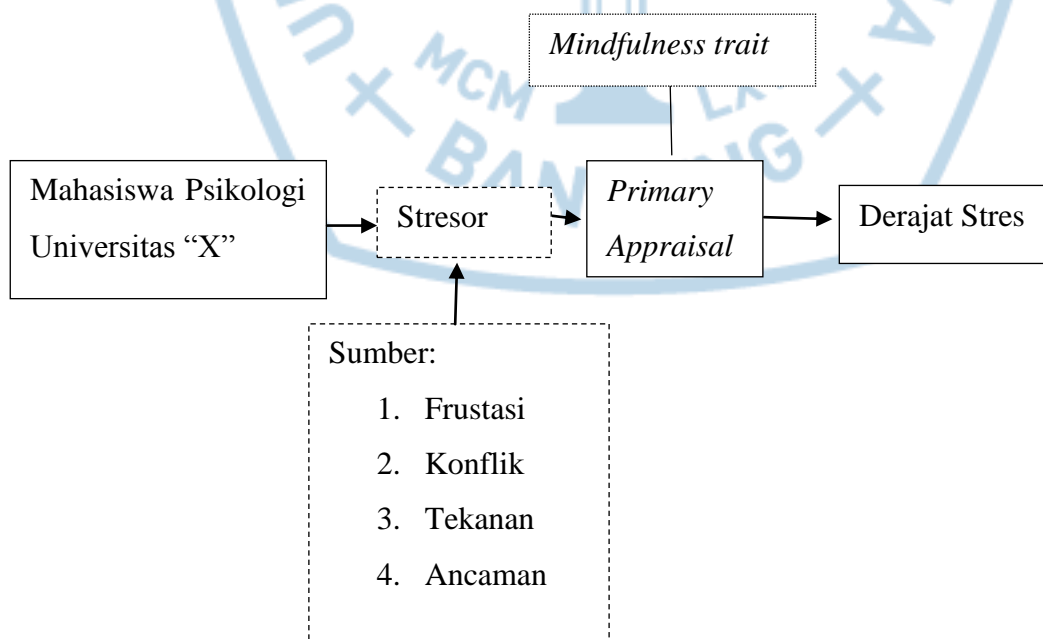
perkuliahan itu tidak dipaksakan dengan upaya mereka, tetapi datang dengan kesabaran dan keyakinan. *Acceptance* berarti menerima apapun yang terjadi dan tidak melekat kepada hal tersebut, apapun yang menghadirkan diri dalam pengalaman dan kesadaran mahasiswa. Semua hal yang datang baik itu kesenangan, kesedihan, kecemasan, ataupun kegelisahan di dalam perkuliahan, diterima sepenuhnya sebagai pengalaman autentik saat itu, sambil disaat yang sama juga mahasiswa menyadari bahwa semua pengalaman itu hanya lah sementara sehingga tidak melekat kepadanya. *Acceptance* menyebabkan mahasiswa menyadari bahwa tekanan yang dialami selama berkuliah hanyalah sementara dan tidak akan berlangsung selamanya.

Letting go artinya melepaskan segala sesuatu, mengiklaskannya, tidak melekan pada apapun. Pengalaman yang menyenangkan dilepas untuk berlalu, mahasiswa tidak memaksa untuk mempertahankannya dan pengalaman tidak menyenangkan juga dilepas berlalu sehingga mereka tidak memeliharanya di dalam batin. *Letting go* menyebabkan mahasiswa akan bebas dari berbagai perkara yang meresahkan batinnya, dan semakin batinnya bersih maka mahasiswa akan menjadi semakin bahagia. Sifat-sifat dalam *mindfulness* inilah yang akan berpengaruh terhadap proses *primary appraisal*.

Mindfulness membantu mahasiswa untuk bisa melihat *stressor* secara objektif tanpa memberikan penilaian baik maupun buruk terlebih dahulu. *Mindfulness* menyebabkan mahasiswa bisa melihat suatu masalah secara jelas sehingga mahasiswa dapat memberikan penilaian yang sesuai dengan kenyataan yang ada. Hal ini dapat membuat tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa lebih rendah karena menurut riset, seseorang yang tidak *mindfulness* akan membuat penilaian yang bahkan tidak dia sadari dan hanya dikendalikan oleh emosinya. Ketika menghadapi *stressor*, terkadang mahasiswa dikendalikan oleh emosinya sehingga tidak dapat melihat masalah atau rintangan yang dihadapinya secara objektif. Mahasiswa akan cenderung hanya melihat dari sudut pandang negatif dan melupakan sudut pandang positif

terhadap suatu masalah atau rintangan. Contohnya ketika mahasiswa mendapatkan tugas di dalam perkuliahan, mahasiswa akan langsung dikendalikan oleh emosi yang ada sehingga mahasiswa cenderung memberikan penilaian negatif bahwa tugas yang diberikan merupakan tugas yang berat dan tidak menyenangkan, padahal jika dilihat secara objektif sebenarnya tugas yang diberikan tidak seberat penilaian mahasiswa tersebut.

Mindfulness menyebabkan mahasiswa bisa melihat suatu masalah secara lebih objektif dan jelas sehingga mahasiswa dapat melihat kedua sisi dari hambatan atau tugas yang diberikan baik itu sisi negatif dan sisi positifnya. Ketika mahasiswa bisa melihat suatu hambatan atau masalah, maka mahasiswa akan cenderung untuk mengalami stres yang lebih rendah karena mahasiswa dapat melihat bukan sekedar hal negatif yang ada dari suatu hambatan melainkan hal positif seperti kegunaan untuk dirinya. Menurut Saphiro & Schwartz (2000), *mindfulness* dapat juga didefinisikan sebagai “proses dimana sistem mengatur dirinya sendiri untuk mencapai tujuan tertentu”. Dengan demikian, semakin mahasiswa memahami mengenai apa yang terjadi secara internal dan terjadi di lingkungannya, maka semakin sehat, adaptif, dan konsisten perilaku yang akan mereka tunjukkan.



Bagan 1.1 : Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

1. Terdapat hubungan *mindfulness* terhadap derajat stres mahasiswa semester enam Fakultas Psikologi Universitas “X” di Bandung.
2. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin rendah derajat stres mahasiswa semester enam Fakultas Psikologi Universitas “X” di Bandung

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan negatif antara derajat *mindfulness trait* dan derajat stres pada mahasiswa semester enam Fakultas Psikologi Universitas “X” di Bandung.

