

PENGARUH MINDFULNESS, SELF CONTROL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA

Benardi¹, Cahyati Kumandang², Gibrananda Putra Kanaan³

¹Manajemen, STIE Kasih Bangsa, Indonesia, benardichen7@gmail.com

²Manajemen, STIE Kasih Bangsa, Indonesia, kumandangcahyatih@gmail.com

³Manajemen, STIE Kasih Bangsa, Indonesia, gibrananda18@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of mindfulness and self-control on the stress levels of Indonesian students. Stress is a common phenomenon experienced by students in the tertiary environment. During lectures, students are given several assignments and materials that are sometimes difficult to understand, so quite a few students experience stress. High stress levels can negatively impact a student's well-being and overall mental health. This research is a type of quantitative research, using independent variables, namely the influence of mindfulness (x_1), and self-control (x_2). The dependent variable used is a decrease in stress levels (y). The data collection technique in this research used a questionnaire. Sampling used purposive sampling (judgmental sampling), where the criteria were fixed at 100 respondents. The test uses SPSS software to test classical assumptions. The classical assumption test is carried out to obtain the information researchers need to determine whether the regression results are free from problems. Several classic assumption tests are carried out in this research, namely the normality test, multicollinearity test, and heteroscedasticity test. The test results show that together (simultaneously) mindfulness (x_1) and self-control (x_2) have a significant effect on reducing stress levels (y).

Keywords: *Mindfulness, Self-control, Stress level*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dan *self-control* terhadap tingkat stres mahasiswa Indonesia. Stres merupakan fenomena umum yang dialami mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Selama perkuliahan, mahasiswa diberikan sejumlah tugas dan materi yang kadang sulit untuk dipahami sehingga tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres. Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan siswa, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, menggunakan variabel independen yaitu pengaruh *mindfulness* (x_1), *self-control* (x_2). Dan variabel dependen yang digunakan adalah penurunan tingkat stres (y). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* (*judgmental sampling*), di mana kriterianya tetap dengan 100 responden. Pengujian menggunakan *software* SPSS untuk melakukan pengujian asumsi klasik. Uji asumsi klasik dilakukan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti apakah hasil regresi yang dilakukan terbebas dari masalah atau tidak. Ada beberapa uji asumsi klasik yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa secara bersama-sama (simultan) *mindfulness* (x_1) dan *self-control* (x_2) berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres (y).

Kata Kunci: Perhatian, Pengendalian Diri, Stres

PENDAHULUAN

Mahasiswa di Indonesia saat ini menghadapi tingkat stres yang tinggi (Yulianti & Masroha, 2019). Stres merupakan fenomena umum yang dialami mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Masa studi di perguruan tinggi sering kali dipandang sebagai masa yang sangat adaptif di mana mahasiswa menghadapi tekanan akademik, tanggung jawab sosial



dan tantangan pribadi. Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan siswa, kinerja akademik, dan kesehatan mental secara keseluruhan (Chaidir & Permana, 2022).

Selama perkuliahan, mahasiswa diberikan sejumlah tugas dari materi yang mudah sampai yang sulit untuk dipahami. Berbagai tugas mulai dari jurnal, makalah, presentasi, proyek hingga penulisan skripsi ini dianggap sulit karena memakan banyak waktu. Menurut mahasiswa, penulisan tugas akhir lebih sulit dibandingkan tugas-tugas lain pada semester sebelumnya, bahkan lebih sulit daripada menyelesaikan ujian tengah semester (UTS) atau ujian akhir (UAS) (Anggraeni & Syafitri, 2022). Mahasiswa sebagai sumber daya manusia melalui pengelolaan yang efektif, efisien, dan ekonomis akan memberikan hasil yang positif (Kasih et al., 2014).

Manusia dalam kehidupan sehari-harinya harus selalu memenuhi keperluannya untuk hidup sehat (Yulianti, 2017). *Mindfulness* dan *Self Control* telah mendapat perhatian yang meningkat di bidang kesehatan mental dan psikologi dalam beberapa dekade terakhir. *Mindfulness*, yang berfokus pada kesadaran diri dan penerimaan tanpa menghakimi pengalaman saat ini, telah menunjukkan potensi untuk membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental. *Mindfulness* adalah kemampuan yang harus dapat difokuskan secara langsung, mengalami secara terbuka, dari satu momen ke momen berikutnya, dengan pikiran terbuka dan penerimaan diri (Brown & Ryan, 2003).

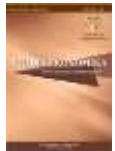
Secara umum, terdapat beberapa komponen dalam konsep *mindfulness* (Baer, 2003):

1. Kesadaran: Kemampuan untuk mengalihkan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini.
2. Non-Reaktivitas: Kemampuan untuk melihat pikiran dan perasaan dengan penerimaan tanpa bereaksi secara otomatis atau mengambil tindakan yang impulsif.
3. Non-Penilaian: Mengamati pengalaman tanpa penilaian atau evaluasi positif atau negatif.
4. Kesadaran terhadap perubahan dan ketidakpastian dalam pengalaman saat ini.

Manfaat *Mindfulness*, para ilmuwan telah menemukan bahwa melatih *mindfulness* dapat membantu orang merasa lebih baik dalam pikiran dan hati mereka (Keng et al., 2011).

1. Mengurangi stres dan kecemasan.
2. Meningkatkan konsentrasi dan fokus.
3. Meningkatkan kemampuan regulasi emosi.
4. Meningkatkan kualitas tidur.
5. Meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Self control, di sisi lain, dianggap memainkan peran kunci dalam mengelola stres dan mengurangi impulsif, memungkinkan individu menghadapi tantangan dengan lebih efektif. *Self control* berarti mampu menghentikan diri sendiri untuk segera melakukan sesuatu atau mendapatkan sesuatu yang Anda inginkan saat itu juga, sehingga Anda bisa mendapatkan sesuatu yang lebih baik lagi di masa depan (Baumeister et al., 2011). Kami mendefinisikan pengendalian diri sebagai pengaturan pikiran, perasaan, dan tindakan yang diprakarsai oleh diri sendiri ketika tujuan-tujuan yang bernilai abadi bertentangan dengan tujuan-tujuan yang lebih memuaskan untuk sementara waktu (Duckworth et al., 2019). Jadi, menurut saya *Self*



=====
constrol adalah Pengendalian diri adalah kemampuan yang penting untuk mencapai tujuan dan menjalani hidup yang bahagia dan sukses.

Beberapa hal ini berasal dari gen mereka, yang seperti instruksi untuk tubuh mereka. Hal-hal lain datang dari dunia di sekitar mereka, seperti tempat tinggal mereka dan apa yang telah mereka lalui sebelumnya. Bahkan bagaimana perasaan mereka pada saat itu dapat membuat lebih sulit untuk mengendalikan diri (Hagger et al., 2010). *Self control* yang baik dikaitkan dengan sejumlah manfaat bagi individu. Beberapa manfaat self control antara lain:

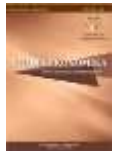
1. Kemampuan mengatur perilaku dan mencapai tujuan jangka panjang.
2. Pengambilan keputusan yang lebih bijaksana dan rasional.
3. Meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan orang lain. Salah satunya dapat di menjaga komunikasi yang sudah menjadi kebutuhan masyarakat pada semua kalangan baik masyarakat umum, pebisnis termasuk mahasiswa (Chaidir & Andi, 2017).
4. Mencegah perilaku impulsif yang dapat menyebabkan dampak negatif.

Studi tentang efek *Mindfulness* dan Self Control pada tingkat stres telah menarik minat banyak peneliti. Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis individu terhadap tekanan atau tuntutan dari lingkungan, yang dapat menyebabkan perasaan tegang, cemas, atau tidak nyaman.

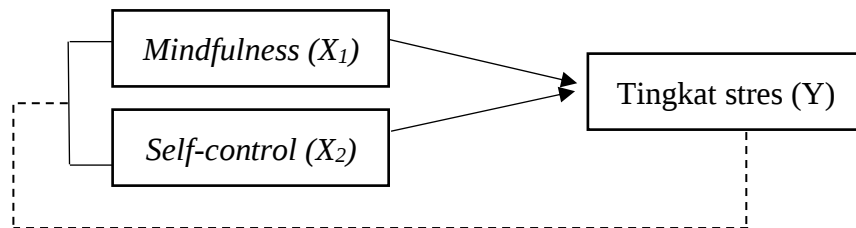
Stres adalah bagian yang tidak bisa dihindarkan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mereka dituntut untuk dapat menyelesaikan masa studinya dalam waktu yang telah ditentukan (Nurmala, 2020). Tingkat stres yang tinggi dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental individu (Benardi & Damayanti, 2015). Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (In-, 2005). Karena Tingkat Stres yang tinggi, biasanya mahasiswa sama sekali tidak mempunyai gairah dalam melakukan sesuatu atau bisa juga kehilangan arah (Benardi et al., 2021). Selain itu, Stres yang berkepanjangan dapat menurunkan motivasi belajar mahasiswa, sehingga dapat menghambat prestasi akademik mereka (Suryantoro, 2011). Namun penelitian mendalam tentang hubungan ketiga variabel tersebut dalam konteks mahasiswa Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian Benardi & Wijayanto (2015) ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dan *self-control* terhadap tingkat stres mahasiswa Indonesia.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, Penelitian ini menggunakan variabel independen yaitu Pengaruh *mindfulness* (x1), *self control* (x2). Dan variabel dependen yang digunakan adalah penurunan Tingkat stres (y). penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini populasi yang dipakai adalah Mahasiswa yang ada di daerah Jakarta Barat. Pengambilan sampel yang digunakan untuk menguji siswa tersebut adalah *purposive sampling* (*judgemental sampling*), di mana kriterianya tetap yaitu 100 responden di antara mahasiswa dengan mengukur *mindfulness*, *self control* dan tingkat stres mereka.



Metode analisis data yang dipakai pada penelitian berikut yakni analisis regresi linier berganda menggunakan SPSS 25.



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

Mindfulness berarti memperhatikan dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini, tanpa menghakiminya. Ini termasuk memperhatikan pikiran, emosi, dan bagaimana perasaan tubuh Anda (Zinn, 2003). Ini berarti mampu melihat hal-hal yang terjadi pada Anda dengan pikiran terbuka dan rasa ingin tahu. Ini tentang memperhatikan apa yang terjadi saat ini, tanpa terlalu mengkhawatirkan apa yang akan terjadi di masa depan atau terlalu memikirkan apa yang telah terjadi di masa lalu. *Self control* berarti mengetahui dan memahami perasaan dan keinginan Anda, dan membuat pilihan yang lebih cerdas dan sejalan dengan apa yang Anda yakini benar. Ada banyak hal yang dapat mempersulit seseorang untuk mengendalikan diri. Sedangkan tingkat stres dapat berbeda-beda pada setiap individu, tergantung pada persepsi mereka terhadap situasi yang dihadapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian menggunakan SPSS for Windows 25.0 menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antar variabel independen. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai toleran masing-masing variabel independen lebih besar dari 0,10 yang berarti tidak terjadi multikolinieritas. Selanjutnya hasil perhitungan *variance inflation factor* (VIF) menunjukkan hal yang sama yaitu. Nilai VIF dari masing-masing variabel lebih besar dari 10. Dari sini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antar variabel bebas model regresi.

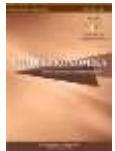
Tabel 1. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a								
Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error					Tolerance	VIF
1	(Constant)	-1,644	1,567		-1,049	,297		
	Total_X1	,536	,103	,397	5,203	,000	,610	1,639
	Total_X2	,553	,086	,488	6,391	,000	,610	1,639

a. Dependent Variable: Total_Y

Sumber: Data diolah, 2023

Dari tabel 2 di bawah dapat dilihat nilai koefisien determinasi pada kolom Adjusted R Square sebesar 63%, yang berarti bahwa variabel dependen mampu dijelaskan oleh variabel



independen sebesar 63% sedangkan sisanya 37% dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian. Seperti yang tertera pada tabel nilai Adjusted R Square lebih besar dari 50% bisa disimpulkan bahwa kemampuan variabel-variabel dalam menjelaskan variabel dependen cukup kuat.

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,798 ^a	,637	,630	2,612	2,088

a. Predictors: (Constant), Total_X2, Total_X1

b. Dependent Variable: Total_Y

Sumber: Data diolah, 2023

Pengaruh *Mindfulness* terhadap Tingkat Stres

Hasil pengujian hipotesis menyatakan bahwa *Mindfulness* secara parsial (uji t) memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan Tingkat stres. Dapat dilihat pada tabel diperoleh t_{hitung} 5,203 dan nilai signifikan sebesar 0.00. Nilai t_{hitung} yang ada pada tabel lebih besar dari nilai t_{tabel} ($5,203 > 1.98350$) dan signifikan juga lebih kecil dari nilai signifikan 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan Tingkat stres. Hasil penelitian sejalan dengan adanya sumber daya yang memiliki *mindfulness* seperti di SD Jateng bisa melahirkan atlet-atlet yang berprestasi di tingkat provinsi dan nasional (Sugiharti et al., 2021).

Pengaruh *Self control* terhadap Tingkat Stres

Hasil pengujian hipotesis menyatakan bahwa *Self control* secara parsial (uji t) memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan Tingkat stres. Dapat dilihat pada tabel 3 diperoleh t_{hitung} 6,391 dan nilai signifikan sebesar 0.00. Nilai t_{hitung} yang ada pada tabel lebih besar dari nilai t_{tabel} ($6,931 > 1.98350$) dan signifikan juga lebih kecil dari nilai signifikan 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel *Self control* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan Tingkat stres.

Tabel 3. Hasil Uji Parsial (uji t)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-1,644	1,567		-1,049	,297		
	Total_X1	,536	,103	,397	5,203	,000	,610	1,639
	Total_X2	,553	,086	,488	6,391	,000	,610	1,639

a. Dependent Variable: Total_Y

Sumber: Data diolah, 2023

Sedangkan hasil dari uji hipotesis antar variabel independen yaitu *Mindfulness*, *Self control*, secara simultan (uji f) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen yaitu penurunan Tingkat stres. Dibuktikan dalam tabel 4 di bawah ini, diperoleh hasil F_{tabel} sebesar



3,08 dan nilai signifikan sebesar 0.000. Yang berarti F_{hitung} 89,659 > 3,08 dan untuk signifikansi $0.000 < 0.005$.

Tabel 4. Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1223,823	2	611,912	89,659	,000 ^b
	Residual	696,139	102	6,825		
	Total	1919,962	104			

a. Dependent Variable: Total_Y

b. Predictors: (Constant), Total_X2, Total_X1

Sumber: Data diolah, 2023

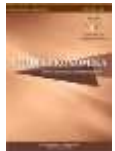
KESIMPULAN

Pada penelitian kali ini dapat ditemukan kesimpulan berdasarkan hasil olahan data dengan bantuan SPSS. Hasil olahan data yang berhasil dilakukan pada Mahasiswa yang berada di daerah Jakarta Barat ini menghasilkan kesimpulan bahwa pada variabel *Mindfulness* menunjukkan pengaruh yang bersifat positif dan signifikan terhadap penurunan Tingkat stres secara masing-masing atau parsial. Maka dari itu hipotesis untuk menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Mindfulness* dan penurunan Tingkat stres secara parsial dapat diterima. Sedangkan variabel *Self control* menunjukkan pengaruh yang bersifat positif dan signifikan terhadap penurunan Tingkat stres secara masing-masing atau parsial. Maka dari itu hipotesis untuk menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Self control* dan penurunan Tingkat stres secara parsial dapat diterima.

Pada variabel *Mindfulness* dan *Self control* menunjukkan pengaruh yang bersifat positif dan signifikan terhadap penurunan Tingkat stres secara bersama-sama atau simultan. Maka dari itu hipotesis untuk menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Mindfulness* dan *Self control* dan penurunan Tingkat stres secara parsial dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness Training as a Clinical Intervention*: 1998, 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (2011). *Losing Control: How And Why People Fail At*.
- Benardi, B., Chaidir, M., & Setyowati, A. (2021). Pengaruh Mata Pelajaran Kewirausahaan dan Lingkungan Pergaulan terhadap Motivasi Berwirausaha Siswa SMKS Al - Hamidiyah. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4881–4888. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1376>



- Benardi, & Damayanti, S. R. (2015). Analisis Pengaruh Suku Bunga Acuan Bi, Kurs, Inflasi Dan Jakarta Islamic Index Terhadap Nilai Aktiva Bersih Reksa Dana Saham Syariah (Studi Empiris Pada Reksa Dana Saham Syariah di Indonesia Periode 2015-2018). *KABA Journal of Accounting, Management & Entrepreneurship*, 18. <https://jurnal-mnj.stiekasihbangsa.ac.id>
- Benardi, & Wijayanto, T. (2015). Analisis Perbandingan Kinerja Reksa Dana Saham Syariah Dan Konvensional Menggunakan Metode Sharpe, Treynor Dan CAPM Tahun 2008-2012. *KABA Journal of Accounting, Management & Entrepreneurship*, 13(2), 14–28.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chaidir, M., & Andi, A. (2017). Preferensi Mahasiswa Stie Kasih Bangsa Dalam Menentukan Pemilihan Operator Seluler. *KABA Journal of Accounting, Management & Entrepreneurship*, 15(1).
- Chaidir, M., & Permana, N. (2022). Implementasi Taksonomi Bloom Pada Mata Kuliah Kewirausahaan, Kompetensi Dosen Terhadap Niat Berwirausaha Mahasiswa. *Journal Ilmiah Kependidikan*, 12(2), 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/re.v12i2.6819>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 30. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). *Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis*. 136(4), 495–525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- In-, C. I. D. (2005). *Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month*. 62(June).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kasih, E., Ruslaini, & Purnama, C. (2014). Pemeriksaan Pengelolaan Sumber Daya Manusia pada Pt Raja Kamar International. *KABA Journal of Accounting, Management & Entrepreneurship*, 12(2).
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Clinical Psychology Review Effects of mindfulness on psychological health : A review of empirical studies ☆. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Nurmala, M. D. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 13–23. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v5i2.10108>



=====

- Rani Widya Anggraeni, & Diany Ufieta Syafitri. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 880–890. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4890>
- Sugiharti, T., Ruslaini, & Kasih, E. (2021). The Influence of Principal Leadership, PE Teacher Professional Competence and Teacher Workload toward Sports Achievement in Dieng. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 8(2), 205–213.
- Suryantoro, B. (2011). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Motivasi Kerja, Dan Komite Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan. *Studia Ekonomika*, 9(1), 28–44.
- Yulianti, G. (2017). *Analisis Variabel Dan Positioning Konsumen Dalam Memilih Produk Pepsodent*. 15(1), 76–88.
- Yulianti, G., & Masroha, S. (2019). *Analisis Pengaruh Modal Kerja (PMK), Leverage (DER) Dan Total Assets Turnover (TATO) Terhadap Tingkat Pengembalian Aktiva (ROA) (Studi Empiris pada Perusahaan Subsektor Property Real Estate yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Periode 2015–2017)*. 17(1), 88–102.