

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DI  
UNIVERSITAS ABULYATAMA KABUPATEN ACEH BESAR**

**SKRIPSI S-I**

**Diajukan Oleh :**

**NADIA RIZKA  
NIM. 200901033**



**PROGRAMSTUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2025**

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS  
ABULYATAMA KABUPATEN ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh :**

**NADIA RIZKA  
NIM. 200901033**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I A R - R A N I R Y Pembimbing II**

**Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog  
NIP.197609122006041001**

**Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP.199011022019032024**

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS ABULYATAMA KABUPATEN ACEH BESAR**

**Skripsi**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry  
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir Untuk Meraih Gelar Sarjana S-1 Psikologi**

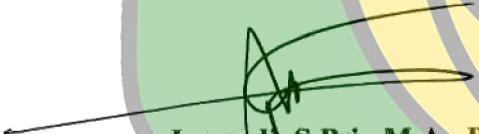
**Oleh :**

**Nadia Rizka  
200901033**

**Pada Hari/Tanggal :  
Selasa, 21 Januari 2025 M  
21 Rajab 1446 H**

**Ketua**

**Sekretaris**

  
**Jasmadi, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP.197609122006041001**

  
**Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP.199011022019032024**

**Penguji I**

**Penguji II**

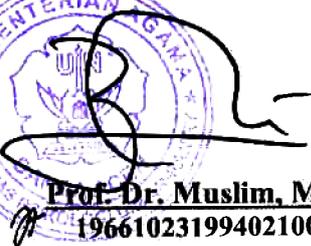
  
**Harri Santoso, S.Psi., M.Ed.  
NIDN. 1327058101**

  
**Munadira, S.Psi., M.A.**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh**



  
**Prof. Dr. Muslim, M.Si.  
196610231994021001**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya :

Nama : Nadia Rizka

NIM : 200901033

Jenjang : Strata Satu (S1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ini ada tuntunan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 14 Januari 2025

Yang menyatakan,

جامعة الرانيري  
AR - RANIRY



Nadia Rizka

NIM. 200901033

## PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji beserta syukur kepada Allah SWT seraya memuji-Nya yang telah melimpahkan nikmat serta rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Ilmu-Ilm Kesehatan Di Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar”. Kemudian shalawat beserta salam kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para sahabat dan keluarganya.

Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai kemudahan dan tentunya tidak terlepas dari bantuan beserta bimbingan dari berbagai pihak. Terutama, peneliti ingin berterima kasih kepada orangtua tercinta, Ayah Sabirin dan Ibu Erlida yang telah melangitkan doa-doa terbaiknya, yang telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa yang selalu mencurahkan kasih sayang dan cintanya yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat dan motivasi sehingga bisa ditahap proses menyelesaikan pendidikan S-1.

Pada kesempatan kali ini, peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada : **R - R A N I R Y**

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Dr. Sافرلسyah, M.Si. selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah memberikan semangat dan arahan dalam proses akademik.

3. Ibu Misnawati, Ph.D selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Yang telah memberikan semangat dan arahan dalam proses akademik.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M. Hum selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerja sama sekaligus Penasehat akademik yang telah menjadi sosok Ayahanda bagi peneliti mulai dari awal perkuliahan hingga proses menyelesaikan skripsi dan juga telah membimbing mahasiswa dalam berorganisasi dan terus mengingatkan peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Prodi Psikologi yang terus menerus memberikan semangat dan nasihat kepada mahasiswa untuk menyelesaikan perkuliahan dengan optimal.
6. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si. selaku Sekretaris Program Studi Psikologi sekaligus penguji I yang terus menggedor mahasiswa untuk tidak lalai dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Jasmadi, S.Psi., M.A, Psikolog selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan banyak dorongan, nasehat dan arahan hingga meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan permasalahan dalam proses penyelesaian skripsi.
8. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan dan meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

9. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M.Ed. selaku Penguji I yang senantiasa memberikan ilmu, masukan dan saran kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi.
10. Ibu Munadira, S.Psi., M.A. selaku Penguji II yang senantiasa memberikan ilmu, masukan dan saran kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi.
11. Seluruh *civitas academica* Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah mencurahkan ilmu-ilmu Psikologi yang sangat bermanfaat kepada seluruh mahasiswa.
12. Seluruh *civitas academica*, Karyawan dan Mahasiswa Ilmu-Ilmu Kesehatan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
13. Terimakasih kepada keluarga besar yang telah menjadi motivasi bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Terimakasih kepada adik-adik, Saskia Ramadhani dan Balqis Ufaira yang selalu memberikan dukungan, hiburan dan kepercayaan kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi.
15. Terimakasih kepada Urfa Fayza dan Nisa Ulliza, selaku teman seperjuangan peneliti dalam menyelesaikan skripsi yang senantiasa kebersamai peneliti, memberikan semangat, dukungan dan membantu peneliti dalam proses perkuliahan.
16. Terimakasih kepada Fitriani, ZilKarimati, Magfirah, Nurul Husna, Nila Mahlia dan Khusnul Khatimah yang telah kebersamai peneliti, memberikan semangat, dukungan dan juga membantu peneliti dalam proses perkuliahan.

17. Terimakasih untuk bantuan, doa dan kebaikan dari teman-teman seperjuangan Angkatan 2020 yang turut andil dalam proses penyelesaian skripsi. Semoga segala bantuan dan kebaikannya dibalas dengan balasan terbaik dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan itu hanyalah milik Allah. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak terkait, terutama di lingkungan akademik Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry serta para pembaca pada umumnya

Banda Aceh, 14 Januari 2025

Peneliti

Nadia Rizka



## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSUTUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>PRAKATA</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiv
<b>ABSTRACT</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Praktis .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	12
A. Resiliensi Akademik .....	12
1. Pengertian Resiliensi Akademik .....	12
2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik .....	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi Akademik .....	17
B. <i>Mindfulness</i> .....	18
1. Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	18
2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i> .....	20
C. Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dengan Resiliensi Akademik .....	23
D. Hipotesis Penelitian .....	25

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	26
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	27
1. Resiliensi Akademik .....	27
2. <i>Mindfulness</i> .....	27
D. Subjek Penelitian .....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	39
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	39
1. Administrasi Penelitian .....	39
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian .....	39
3. Pelaksanaan Penelitian .....	47
B. Deskripsi Sampel Penelitian .....	47
1. Demografi Penelitian .....	47
C. Hasil Penelitian .....	49
1. Kategorisasi Data Penelitian .....	49
2. Uji Asumsi .....	52
D. Pembahasan .....	55
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	57
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	59
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....25



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Populasi Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama.....	28
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama.....	29
Tabel 3. 3 Skor Aitem <i>Favourable</i> Dan <i>Unfavourable</i> .....	31
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik.....	32
Tabel 3. 5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i> .....	33
Tabel 3. 6 Klasifikasi Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i> .....	36
Tabel 4. 1 Koefisien Skala Resiliensi Akademik.....	41
Tabel 4. 2 Koefisien Skala <i>Mindfulness</i> .....	41
Tabel 4. 3 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Resiliensi Akademik.....	42
Tabel 4. 4 <i>Blue Print</i> Akhir Skala Resiliensi Akademik.....	43
Tabel 4. 5 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Mindfulness</i> .....	44
Tabel 4. 6 <i>Blue Print</i> Akhir Skala <i>Mindfulness</i> .....	45
Tabel 4. 7 Nilai <i>Alpha Cronbach's</i> Resiliensi Akademik.....	46
Tabel 4. 8 Nilai <i>Alpha Cronbach's</i> <i>Mindfulness</i> .....	46
Tabel 4. 9 Data Demografi Sampel Kategori Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4. 10 Data Demografi Sampel Kategori berdasarkan usia.....	48
Tabel 4. 11 Data Demografi Sampel berdasarkan Semester.....	48
Tabel 4. 12 Deskripsi Data Penelitian Skala Resiliensi Akademik.....	49
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skala Resiliensi Akademik.....	50
Tabel 4. 14 Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Mindfulness</i> .....	51
Tabel 4. 15 Kategorisasi Skala <i>Mindfulness</i> .....	52
Tabel 4. 16 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	53
Tabel 4. 17 Hasil Uji Linearitas Data Penelitian.....	54
Tabel 4. 18 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian.....	54

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry  
Banda Aceh Tentang Pembimbing Skripsi
- Lampiran II : Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry  
Banda Aceh Tentang Pembimbing Skripsi
- Lampiran III : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Fakultas Ilmu-Ilmu  
Kesehatan Universitas Abulyatama
- Lampiran IV : Skala Penelitian Resiliensi Akademik dan *Mindfulness*
- Lampiran V : Tabulasi Penelitian Skala *Mindfulness* dan Skala Resiliensi  
Akademik
- Lampiran VI : Hasil Olah Data Penelitian SPSS
- Lampiran VII : Daftar Riwayat Hidup



# HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS ABULYATAMA KABUPATEN ACEH BESAR

## ABSTRAK

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan dalam lingkungan akademik yang membutuhkan kemampuan resiliensi akademik untuk mengatasinya. Salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik adalah *mindfulness*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu *mindfulness* dan resiliensi akademik. Aspek *mindfulness* mengacu pada teori Baer, Smith, & Allen (2004), yang terdiri dari *observing, describing, acting with awareness, accepting without judgment, dan non-reactivity*. Sedangkan aspek resiliensi akademik mengacu pada teori Cassidy (2016), yang mencakup *perseverance, reflecting and adaptive help-seeking, serta negative affect and emotional response*. Skala *mindfulness* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,935 dan skala resiliensi akademik memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,936, yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 1529 mahasiswa dengan jumlah sampel sebanyak 283 mahasiswa, menggunakan teknik *cluster sampling*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi *Spearman rho* ( $\rho$ ) sebesar 0,852 dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. Artinya, semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula resiliensi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama.

**Kata Kunci : *Mindfulness, Resiliensi Akademik, Mahasiswa.***

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND ACADEMIC  
RESILIENCE IN STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH  
SCIENCES AT ABULYATAMA UNIVERSITY, ACEH BESAR  
DISTRICT**

**ABSTRACT**

*Students often face various challenges in the academic environment that require academic resilience skills to overcome them. One factor that plays a role in improving academic resilience is mindfulness. The purpose of this study was to analyse the relationship between mindfulness and academic resilience in students of the Faculty of Health Sciences, Abulyatama University. This study uses two variables, namely mindfulness and academic resilience. Aspects of mindfulness refer to the theory of Baer, Smith, & Allen (2004), which consists of observing, describing, acting with awareness, accepting without judgement, and non-reactivity. While the aspects of academic resilience refer to Cassidy's (2016) theory, which includes perseverance, reflection and adaptive help-seeking, as well as negative affect and emotional response. The mindfulness scale has a reliability coefficient of 0.935 and the academic resilience scale has a reliability coefficient of 0.936 which indicates very high reliability. The population in this study was 1529 students with a sample size of 283 students, using cluster sampling technique. The results showed a Spearman rho correlation coefficient ( $\rho$ ) of 0.852 with  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ), which indicates that there is a very significant positive relationship between mindfulness and academic resilience in students of the Faculty of Health Sciences, Abulyatama University. That is, the higher the mindfulness, the higher the academic resilience, and vice versa, the lower the mindfulness, the lower the academic resilience in students of the Faculty of Health Sciences, Abulyatama University.*

**A R - R A N I R Y**

**Keywords: Mindfulness, Academic Resilience, Students.**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa Ilmu-Ilmu Kesehatan adalah mereka yang sedang menempuh pendidikan di bidang-bidang yang berkaitan dengan layanan kesehatan, seperti keperawatan, kebidanan, kesehatan masyarakat dan bidang lainnya terkait dengan pelayanan medis. Mahasiswa ini dituntut untuk memiliki pemahaman teoritis dan keterampilan praktis yang baik karena profesi kesehatan yang membutuhkan interaksi langsung dengan pasien dan lingkungan kerja yang dinamis (Yusra & Qomar, 2024).

Mahasiswa keperawatan rentan mengalami *burnout* akademik, ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, dan rasa ketidakefisienan profesional. Tekanan akademik yang tinggi, seperti tugas kompleks dan jadwal praktik padat, memicu kelelahan emosional. Sinisme muncul ketika materi dianggap kurang relevan, sedangkan tanggung jawab besar selama magang membuat mereka merasa tidak kompeten. Faktor-faktor ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja akademik. (Asghar et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani tahun 2011, dikutip oleh (Sarah, Sari, & Amna, 2024) menemukan bahwa prevalensi stress tertinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian Nur 2015, dikutip oleh (Sarah, Sari, & Amna, 2024) menunjukkan bahwa 60 % mahasiswa baru Universitas Padjadjaran merasa belum mampu beradaptasi dalam aspek akademik dengan baik karena belum mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran di dunia perkuliahan.

Dengan banyak sekali tantangan dan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, oleh karena itu mahasiswa fakultas tersebut perlu memiliki ketahanan atau resiliensi dalam menjalani rangkaian pendidikan.

Resiliensi atau biasanya disebut dengan ketahanan adalah kemampuan sistem dinamis untuk bertahan atau pulih dari tantangan yang signifikan yang mengancam stabilitas dan pengembangannya. Ketahanan adalah kemampuan beradaptasi secara positif meskipun ada kesulitan yang signifikan. Kinerja akademik ditafsirkan sebagai indikator ketahanan psikologis serta tanda dari bentuk ketahanan atau resiliensi akademik yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk secara efektif menghadapi kemunduran dan tekanan lingkungan akademik. Resiliensi akademik dianggap sebagai indikator penyesuaian sekolah serta prediktor kuat partisipasi mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan dan motivasi belajar (Afriyeni & Rahayuningsih, 2020).

Berdasarkan beberapa wawancara yang telah peneliti lakukan pada beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan yang kuliah di Universitas Abulyatama, menunjukkan bahwa terdapat beberapa perilaku yang berhubungan dengan ketahanan akademik/resiliensi akademik. Resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk tetap meraih kesuksesan dalam bidang akademik meskipun sedang menghadapi situasi yang penuh tantangan (Cassidy, 2016). Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi mampu beradaptasi dan tetap berkomitmen dalam menghadapi dinamika perubahan di bidang akademik (Sari & Suhariadi, 2019).

Ketahanan akademik adalah kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan atau masalah dalam lingkungan akademik yang dianggap sebagai ancaman atau krisis. Kemampuan ini bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan pendidikan dengan tetap memperhatikan respons emosional dan prosesnya (Putri & Nursanti, 2020). Mahasiswa yang diwawancarai oleh peneliti ada beberapa orang perwakilan dari beberapa Program Studi yang ada di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama yang berinisial SR, SW, SM, RS, dan R secara personal.

#### **Cuplikan Wawancara 1**

*"Sebagai mahasiswa keperawatan, praktik klinik tuh banyak banget dan jujur itu capek banget. Setiap kali mulai praktik saya sering merasa takut, kayak 'bisa gak ya saya ngerjain ini semuanya dengan benar? kadang beban ini terasa berat banget apalagi kalau tugas datang bertubi-tubi dengan deadline yang berdekatan"* (Wawancara dengan SM, Perempuan 06 Oktober 2024)

#### **Cuplikan Wawancara 2**

*"Saya sering banget ngerasa cemas terutama kalau tugasnya numpuk dan mepet-mepet. Pas liat banyak tugas yang harus diselesaikan rasanya kayak bawa beban berat dan distulah kadang-kadang muncul pikiran untuk berhenti kuliah"* (Wawancara dengan SR, Perempuan 05 Oktober 2024)

#### **Cuplikan Wawancara 3**

*"Kadang-kadang pas masuk lab, saya sering banget ngerasa kesulitan buat memahami beberapa instruksi atau prosedur yang dosen saya berikan. Saya bingung kayak penjelasannya gan nyantol gitu di kepala. Mulai deh saya ngerasa gak yakin, soalnya pas saya lihat kawan-kawan yang lain kayak lebih paham sementara saya masih tertinggal"* (wawancara dengan SW, Perempuan 06 Oktober 2024).

#### **Cuplikan Wawancara 4**

*"kadang belajar analisis resiko itu susah banget, teorinya berat dan sering gak kebayang aplikasinya. Pas tugas dan ujian numpuk, saya juga sering ngerasa gak yakin bisa selesai semua. Kadang-kadang saya mikir apa benar-benar bisa gak ya saya menguasai materi ini"* (Wawancara dengan RS, Perempuan 05 Oktober 2024).

#### **Cuplikan Wawancara 5**

*"pas ujian teori dan praktek datang bersamaan, saya ngerasa stress karena merasa gak punya cukup waktu buat persiapan. Ditambah lagi dengan tugas"*

*lapangan yang sering bikin saya ngerasa ragu sama diri sendiri, terutama sharus kerja langsung dengan pasien. Saya takut kalau ada yang salah dengan tindakan saya”* (Wawancara dengan R, Perempuan 06 Oktober 2024).

Berdasarkan wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa memiliki permasalahan terkait resiliensi akademik. Berdasarkan yang disampaikan pada wawancara 1, *“Setiap kali mulai praktik saya sering merasa takut... kadang beban ini terasa banget...”* menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akibat banyaknya tugas klinik dan memiliki respon negatif karena rasa takut tidak dapat menyelesaikan tugas dengan benar. Seperti yang disampaikan pada wawancara 2, *“Rasanya kaya bawa beban berat dan di situ lah muncul pikiran untuk berhenti kuliah”* menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi menyebabkan mahasiswa merasa tidak mampu dan cenderung menyerah. Pada wawancara 3, *“Saya bingung kayak penjelasannya gak nyantol gitu di kepala...”* menunjukkan bahwa kesulitan memahami materi praktik menyebabkan mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya dan membandingkan dirinya dengan teman-teman.

Sebagaimana yang disampaikan pada wawancara 4, *“Teorinya berat dan sering gak kebayang aplikasinya...”* menunjukkan bahwa kompleksitas materi akademik dan tumpukan tugas memuat mahasiswa merasa ragu untuk dapat menguasai materi dengan baik. Hal ini seperti yang disampaikan pada wawancara 5, *“Saya ngerasa stress karena merasa gak punya cukup waktu buat persiapan...”* menunjukkan bahwa tekanan akademik dan praktik membuat mahasiswa merasa khawatir dan takut melakukan kesalahan, terutama ketika bekerja langsung dengan pasien. Berdasarkan 5 wawancara yang dilakukan, mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan mengalami kecemasan, keraguan terhadap kemampuan diri, kesulitan

memahami materi dan stress akibat tuntutan akademik dan praktik klinik yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya tantangan dalam resiliensi yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan secara efektif.

Meningkatkan pengalaman perasaan positif (*positive affect*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan resiliensi (Keye & Pidgeon, 2013). Salah satu faktor internal yang di paparkan Papalia yang dikutip oleh (Sarah, Sari, & Amna, 2024) yang mempengaruhi resiliensi akademik adalah *mindfulness*. *Mindfulness* memberikan pengaruh signifikan terhadap resiliensi seseorang, individu yang memiliki *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih fokus, tenang dan mampu mengatur emosinya sehingga lebih tangguh menghadapi tekanan dan masalah. Sehingga *mindfulness* menunjukkan potensi untuk mendorong resiliensi dengan memampukan mahasiswa merespon situasi sulit tanpa bereaksi secara berlebihan.

*Mindfulness* terbukti memampukan individu untuk membuka pada kategori persepsi baru, lebih kreatif, dapat mengendalikan emosi dan tidak mudah kewalahan (Aini, 2020). Papalia dikutip oleh (Sarah, Sari, & Amna, 2024) mengatakan bahwa *mindfulness* adalah salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik pada seseorang. Chavers dikutip (Sarah, Sari, & Amna, 2024) menemukan korelasi yang signifikan antara *mindfulness* dan resiliensi sehingga *mindfulness* adalah signifikan. *Mindfulness* mempunyai manfaat yang sangat besar khususnya pendidikan dalam perkuliahan. Dalam konteks pendidikan *mindfulness* membantu mahasiswa menjadi lebih fokus dan teratur, mengurangi stress dan kecemasan terhadap kinerja akademik mereka, berperilaku lebih baik dan memiliki tingkat optimisme dan fungsi eksekutif yang lebih tinggi (Felver &

Jennings, 2015). Orang yang menjalani aktivitas dengan kesadaran penuh atau *mindfulness* cenderung merasa nyaman dengan diri sendiri dan memahami tujuan mereka. Hal ini membantu mereka terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran serta memberikan respons yang positif (Arbi & Ambarini, 2018).

*Mindfulness* adalah keadaan di mana seseorang benar-benar hadir dan menyadari sepenuhnya apa yang sedang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari (Compton, 2005). *Mindfulness* adalah keadaan pikiran yang aktif, di mana seseorang merasa terlibat dan terhubung dengan sepenuhnya melalui kesadaran terhadap hal-hal baru di sekitarnya (Langer E. J., 1989). Penelitian yang dilakukan oleh (Farrasani & Hadiyati, 2019) hal ini dengan menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi pula. Penelitian oleh (Aherne, et al., 2016) juga menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki potensi untuk meningkatkan resiliensi individu dengan lebih efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya keterkaitan antara keadaan *mindfulness* seseorang dengan resiliensi akademik. Hasil dari beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya. Dengan demikian, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dipaparkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan, referensi sebagai tambahan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya terutama terkait dengan *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan.

### 2. Praktis

Hasil penelitian ini bisa memberikan pengalaman serta menambah wawasan kepada :

#### a. Fakultas

1) Memberikan pemahaman mengenai peran *mindfulness* dalam memperkuat ketahanan akademik mahasiswa.

2) Meningkatkan mutu pendidikan dengan memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswa sebagai faktor penting dalam keberhasilan akademik.

b. Program Studi (Prodi)

1) Mendukung program studi dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan akademik mahasiswa.

2) Dapat dijadikan acuan dalam merancang kurikulum yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

c. Mahasiswa

1) Memberikan pemahaman tentang pentingnya *mindfulness* dalam menghadapi tekanan akademik.

2) Membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan meningkatkan daya tahan terhadap tantangan akademik.

d. Pembaca

1) Menambah wawasan tentang hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik dalam dunia pendidikan tinggi.

2) Bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai faktor psikologis dalam keberhasilan akademik.

**E. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian ini dibuat berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang relative sama dari segi tema dan kajian namun memiliki perbedaan dalam kriteria pemilihan subjek, jumlah, posisi variabel penelitian maupun analisis yang digunakan.

Penelitian mengenai resiliensi pada mahasiswa/i yang dilakukan di Banda Aceh oleh Sarah, Sari, & Amna (2024) mengenai “Hubungan *Mindfulness* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala, Indonesia: Studi *Cross-Sectional*”. Penelitian ini dilakukan dengan Metode penelitian kuantitatif dengan sampel sebanyak 330 siswa yang dipilih menggunakan metode probabilitas sampling dengan teknik *disproportionate stratified random sampling*. Hasil peneliti ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala, artinya semakin tinggi *mindfulness* siswa maka semakin tinggi resiliensi akademiknya. Begitu pula sebaliknya semakin rendah *mindfulness*-nya maka semakin rendah pula resiliensi akademik pada siswa tersebut. Adapun perbedaan penelitian pertama dengan penelitian yang peneliti teliti adalah terletak pada tempat, peneliti melakukan di Universitas Abulyatama, sedangkan peneliti di atas meneliti di Universitas Syiah Kuala.

Penelitian lain mengenai “Pengaruh *Mindfulness* terhadap Resiliensi pada siswa Remaja SMP” yang dilakukan oleh Sari & Munawaroh (2022), dengan jenis penelitian *expost facto*, desain penelitian korelasional dengan metode kuantitatif. Jumlah populasi sebanyak 1095 siswa dan sampel sebanyak 293 siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *mindfulness* dan skala resiliensi. Teknik yang analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis yaitu analisis regresi berganda. Penelitian ini membuktikan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi siswa SMP negeri di Kecamatan Semarang Timur, dengan kontribusi sebesar 67,8%.

Semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin tinggi pula resiliensi siswa. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada subjek serta lokasi penelitian.

Penelitian yang selanjutnya mengenai “Hubungan antara *mindfulness* dengan Resiliensi pada Mahasiswa selama pandemi”, yang dilakukan oleh Ikhsan (2022). Penelitian ini melibatkan 479 mahasiswa di Kota Pekanbaru yang dipilih menggunakan Teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *connor-davidson Resiliences Scales* (CD-RISC) dengan reliabilitas sebesar 0,931. Berdasarkan analisis korelasi pearson diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,928 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan resiliensi pada mahasiswa selama pandemi. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah terletak pada tempat dan teknik pengumpulan data.

Penelitian selanjutnya membahas tentang “Hubungan antara *Mindfulness* dan Spiritualitas dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi” yang dilakukan oleh Yuliyanto (2019), subjek penelitian sebanyak 68 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, yang akan dipilih dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Pengambilan data menggunakan skala resiliensi akademik. Skala *mindfulness* dan skala spiritualitas. Hasil analisis data hipotesis mayor menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dengan nilai  $R=0,760$  dan nilai  $F\text{-hitung}=44,389$  dengan  $p<0,01$ . Analisis korelasi mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara

*mindfulness* dengan resiliensi akademik. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu perbedaan tempat dan perbedaan jumlah variabel yang diambil.

Penelitian lainnya membahas tentang “Konseling kognitif berbasis *Mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi akademik pada Remaja” yang dilakukan oleh Barokah (2022). Metode Penelitian menggunakan Eksperimen dengan desain subjek tunggal (*Single Subjek Research*) pola A-B-A. data terendah dari resiliensi akademik siswa ini diberikan intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis visual dengan melihat langsung kecenderungan garis *Trend* pada grafik dan analisis statistic menggunakan perhitungan PND (*Percentage Non-Overlapping Data*) untuk menguji efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor resiliensi akademik dilihat pada fase *Baseline* (A1), Fase Intervensi B) dan *baseline* (A2). Oleh karena itu hasil yang diperoleh bahwa konseling kognitif berbasis *mindfulness* efektif dapat meningkatkan resiliensi akademik. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah terdapat pada tempat dan metode yang digunakan dalam penelitian serta subjek yang digunakan.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya dapat diketahui terdapat beberapa perbedaan dari segi konteks maupun isi dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dilihat dari segi konteks salah satunya yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah lokasi penelitian dan subjek penelitian.