

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRESS PADA
MAHASISWA AKHIR FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS HALUOLEO
KENDARI**

Oleh:

Rani Widya Anggraeni

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: raniwidyaanggraeni@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum di Universitas Haluoleo Kendari. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa akhir Fakultas Hukum Haluoleo dengan sampel sebanyak 265 mahasiswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 2 skala penelitian. Skala pertama merupakan skala MAAS (*Mindfulness Attention Awareness Scale*) dengan nilai reliabilitas skala sebesar 0,895. Skala kedua adalah skala PSS (*Perceived Stress Scale*) dengan nilai reliabilitas skala sebesar 0,773. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari, dimana semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin rendah tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis korelasi *product moment Pearson* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan stress, dimana semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin rendah tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dengan taraf korelasi yaitu sebesar -0,408. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel pada penelitian ini sebesar 16,6%.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Stress, Mahasiswa Akhir

**RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND STRESS
AMONG FINAL YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF LAW AT HALUOLEO
KENDARI UNIVERSITY**

By:

Rani Widya Anggraeni

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University Semarang

Email: raniwidyaanggraeni@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between mindfulness and stress among final year students of the Faculty of Law at Haluoleo Kendari University. This research uses correlational quantitative method. The population of this study were final students of the Haluoleo Faculty of Law with a sample of 265 students. The sampling method using cluster sampling technique. The measuring instrument used in this study consisted of 2 research scales. The first scale is the MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale) with a scale reliability value of 0.895. The second scale is the PSS (Perceived Stress Scale) scale with a scale reliability value of 0.773. The hypothesis in this study is that there is a significant negative relationship between mindfulness and stress among final year students of the Faculty of Law, at Haluoleo Kendari University, where the higher the mindfulness, the lower the level of stress in final year students. The results of the Pearson product moment correlation analysis showed that there was a significant negative relationship between mindfulness and stress, where the higher the mindfulness, the lower the stress level in final grade students with a correlation level of -0.408. The effective contribution given by the variable in this study was 16.6%.

Keywords: Mindfulness, Stress, Final Year Students