

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNISMATERHADAP NILAI INDEKS PRESTASI AKADEMIK

Dita Bella Febriyanti, Amelia Azis Daeng Matadjo, Ariani Ratri Dewi*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Pendahuluan : Istilah *mindfulness* atau kesadaran merupakan kondisi seseorang dengan keadaan fokus dalam suatu keadaan tertentu. Saat ini di Indonesia memasuki fase darurat kesehatan mental yang ditandai banyaknya berita kasus di media sosial yang dihubungkan dengan adanya gangguan mental. Beberapa *trigger* munculnya gangguan mental dikarenakan adanya stresor yang berlebihan, seperti faktor internal yaitu jenis kelamin, usia, kondisi fisik, tingkat pendidikan dan faktor eksternal yaitu keluarga, keuangan, stresor akademik. Mahasiswa kedokteran memiliki kecenderungan mengalami stres berat. Ini disebabkan sekolah kedokteran dikenal mempunyai tuntutan pendidikan yang berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur *mindfulness* dan stres terhadap nilai indeks prestasi akademik mahasiswa FK UNISMA.

Metode : Desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang. Respondennya adalah siswa prodi pendidikan dokter tahun pertama yang mengikuti Blok Keterampilan Belajar dan Bioetika dan tahun kedua yang mengikuti Blok Fisiologi Sistem Digestive. Berdasarkan kriteria inklusi total responden sebanyak 177 mahasiswa, mahasiswa tahun pertama yang jenis kelamin laki-laki sebanyak 29 mahasiswa, perempuan 63 mahasiswa, dan mahasiswa tahun kedua jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 mahasiswa, perempuan 66 mahasiswa. Penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu *mindfulness* dan stres, selain itu variabel terikatnya adalah nilai indeks prestasi akademik siswa tahun pertama dan tahun kedua fakultas kedokteran Universitas Islam Malang. Pengukuran *mindfulness* dengan kuesioner *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), stres mengukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Penelitian ini analisis data dengan uji *Chi-square* ($p < 0,05$) yang berfungsi untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap prestasi akademik serta pengaruh stres terhadap nilai indeks prestasi akademik pada siswa tahun pertama dan tahun kedua.

Hasil : Responden berdasarkan kriteria inklusi tahun pertama sebanyak 29 laki-laki, 63 perempuan, dan tahun kedua sebanyak 19 laki-laki dan 66 perempuan. *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap nilai indeks prestasi akademik mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua ($p = 0.000$), stres berpengaruh signifikan terhadap nilai indeks prestasi akademik mahasiswa tahun pertama dan kedua ($p = 0.000$). *Mindfulness* tahun kedua lebih tinggi dari pada mahasiswa tahun pertama ($p = 0.000$), dan stres tahun pertama lebih tinggi dibandingkan tahun kedua ($p = 0.005$), serta nilai indeks prestasi akademik mahasiswa tahun kedua lebih rendah dari pada tahun pertama ($p = 0.007$).

Kesimpulan : *Mindfulness* berpengaruh baik pada nilai indeks prestasi akademik mahasiswa kedokteran tahun pertama dan kedua. Sebaliknya stres beresiko memperburuk nilai indeks prestasi akademik mahasiswa kedokteran tahun pertama dan kedua.

Kata Kunci : *Mindfulness*, stres, prestasi akademik, mahasiswa kedokteran.

*Korespondensi:

dr. Ariani Ratri Dewi, Sp.M.

Jl. MT Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65144

email : dr_ariani_rd@yahoo.com

THE RELATIONSHIP BETWEEN *MINDFULNESS* AND STRESS IN UNISMAMEDICAL STUDENTS ON ACADEMIC ACHIEVEMENT

Dita Bella Febriyanti, Amelia Aziz Daeng Matadjo, Ariani Ratri Dewi*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Introduction: The term *mindfulness* or awareness is a condition of a person with a state of focus in a certain situation. Currently, Indonesia is entering a phase of mental health emergency which is marked by the many news cases on social media that are associated with mental disorders. Some triggers for the emergence of mental disorders are caused by excessive stressors, such as internal factors, namely gender, age, physical condition, level of education and external factors, namely family, finances, academic stressors. Medical students tend to experience severe stress. This is because medical school is known to have heavy educational demands. This study aims to measure *mindfulness* and stress on the academic achievement index value of FK UNISMA students.

Method: Analytical observational design with a cross-sectional approach. The respondents were first-year medical education students who took the Learning Skills and Bioethics Block and second-year students who took the Digestive System Physiology Block. Based on the inclusion criteria, the total respondents were 177 students, 29 male first-year students, 63 female students, and 19 male second-year students, 66 female students. This study contains independent variables, namely *mindfulness* and stress, in addition, the dependent variable is the academic achievement index value of first-year and second-year students of the Faculty of Medicine, University of Islam Malang. *Mindfulness* measurement using the Five Facet *Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) questionnaire, stress measures using the *Perceived Stress Scale* (PSS) questionnaire. This study analyzed data with the Chi-square test ($p < 0.05$) which functions to determine the effect of *mindfulness* on academic achievement and the effect of stress on the academic achievement index value of first-year and second-year students.

Results: Respondents based on the inclusion criteria of the first year were 29 males, 63 females, and the second year were 19 males and 66 females. *Mindfulness* had a significant effect on the academic achievement index values of first and second year students ($p = 0.000$), stress had a significant effect on the academic achievement index values of first and second year students ($p = 0.000$). *Mindfulness* in the second year was higher than that of first year students ($p = 0.000$), and stress in the first year was higher than that of second year students ($p = 0.005$), and the academic achievement index values of second year students were lower than those of first year students ($p = 0.007$).

Conclusion: *Mindfulness* has a positive effect on the academic achievement index scores of first and second year medical students. Conversely, stress is at risk of worsening the academic achievement index scores of first and second year medical students.

Keywords: *Mindfulness*, stress, academic achievement, medical students.

*Corresponding author :

dr. Ariani Ratri Dewi, Sp.M.

Jl. MT Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65144

email : dr_ariani_rd@yahoo.com

PENDAHULUAN

Istilah *mindfulness* atau kesadaran merupakan kondisi seseorang dengan keadaan fokus dalam suatu keadaan tertentu. Dalam kondisi ini, seseorang mampu memusatkan pikiran pada saat ini dengan kesadaran penuh terhadap yang terjadi di sekitarnya.^{1,2} *Mindfulness* diartikan sebagai suatu keadaan yang mencakup aspek pikiran (kognitif), perasaan (afektif), dan kondisi fisik dalam menghadapi situasi tertentu pada saat ini, tanpa kenangannya dengan masa lalu.³ Sehingga penerapannya pada kehidupan sehari-hari seseorang diharapkan dapat menyeimbangi diri dalam menghadapi situasi tertentu termasuk situasi sulit seperti yang dialami oleh mahasiswa dalam hal pembelajaran.^{4,5} Kondisi yang dialami mahasiswa diantaranya stres, depresi, cemas.⁶ Ini memasuki fase darurat kesehatan mental, yang dikenal fenomena gunung es, teori ini dikemukakan oleh Sigmund Freud, mengibaratkan gunung es yang terlihat di atas air adalah alam sadar sedangkan bagian yang besar di bawah laut adalah alam bawah sadar. Banyak terjadi percobaan bunuh diri sebanyak 826 orang di Indonesia, disebabkan banyaknya penderita gangguan kejiwaan seperti cemas, depresi, dan stres. Mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 36,7 – 71% di Indonesia. Pentingnya *mindfulness* pada pembelajaran membantu menurunkan kendala mahasiswa sehingga menjadi lebih nyaman, lebih fokus dalam pembelajaran yang outputnya diharapkan dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.⁶

Hal umum terjadi pada proses perkuliahan yaitu adanya stres yang dihadapi oleh mahasiswa. Istilah stres merujuk pada ketidakmampuan seseorang dalam menangani adanya ancaman mental, fisik, emosional, dan spiritual.⁷ Manifestasi stres yang dialami oleh mahasiswa saat pembelajaran perkuliahan diantaranya dalam bentuk perlawanan rasa tegang, frustrasi dan dapat mengganggu fisiologis serta psikologis mahasiswa.⁸ Target prestasi akademik yang harus dicapai oleh mahasiswa terlebih mahasiswa kedokteran tidaklah mudah. Adanya tugas perkuliahan, perubahan sistem pembelajaran dengan standarisasi tertentu, serta tuntutan pendidikan yang berat, ini dapat meningkatkan stres pada mahasiswa kedokteran.⁹ Data tahun 2023 menunjukkan yang mengalami stres pada mahasiswa kedokteran sebesar 57,4% dengan didominasi mahasiswa kedokteran tingkat pertama. Prevalensi stres pada mahasiswa salah satunya dipengaruhi oleh umur dimana mahasiswa mayoritas berada di fase usia remaja akhir hingga dewasa muda.¹⁰ Masa peralihan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat menuju perkuliahan diperlukan adaptasi lingkungan fisik, biologis, budaya, serta psikologis (Manery 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* dan stres terhadap nilai indeks prestasi akademik mahasiswa tahun pertama program pra-klinik di FK UNISMA. Diharapkan dapat merekomendasi kepada FK untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta menemukan pemecahan masalah menjalani kuliah, terutama mahasiswa tahun pertama, sehingga dapat memahami permasalahan yang ada dan mencegah penurunan nilai indeks prestasi akademik.

METODE PENELITIAN

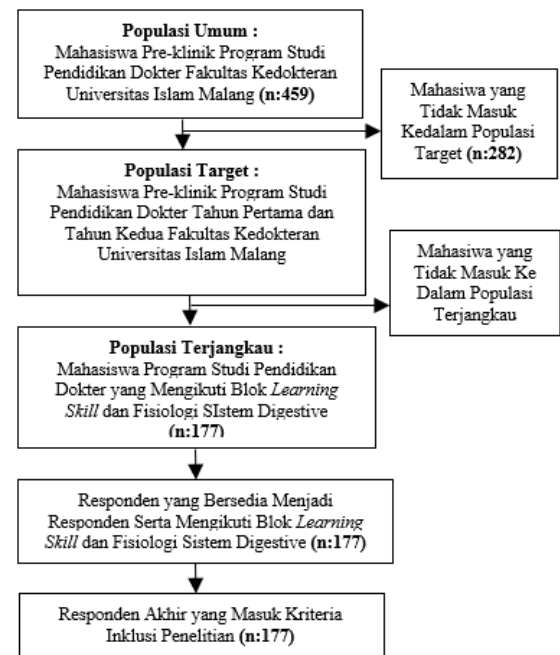
Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian

Desain observasional analitik pendekatan *cross sectional* (potong lintang) menganalisis pengaruh *mindfulness* dan stres terhadap nilai indeks prestasi akademik siswa pra-klinik di FK UNISMA. Penelitian secara luring di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang pada Oktober 2024 setelah disetujui oleh Komisi Etik FK UNISMA nomor 096/LE.003 /VII/02/2024.

Responden Penelitian Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan terdiri dari siswa program studi Pendidikan Dokter di UNISMA yang sedang menjalani kegiatan pembelajaran pada tahun pertama dan

tahun kedua sejumlah 177 mahasiswa. Rincian responden berasal dari mahasiswa tahun pertama sejumlah 85 mahasiswa dan mahasiswa tahun kedua sejumlah 92 mahasiswa. Sebanyak 177 siswa memenuhi kriteria inklusi menjadi responden. Kriteria inklusi : (1) Mahasiswa program studi pre-pendidikan dokter tahun pertama yang mengikuti Blok Keterampilan Belajar & Bioetika serta mahasiswa tahun kedua yang mengikuti Blok Fisiologi Sistem Digestive; dan (2) mahasiswa yang bersedia berpartisipasi sebagai responden. Teknik total sampling yang digunakan, berjumlah minimal responden yang ditentukan berdasarkan perhitungan rumus *Krejcie and Morgan* yaitu sebanyak 144 siswa. Diagram alur responden dalam penelitian ini dilihat di **Gambar 1**.



Gambar 1. Diagram Alur Penelitian

Instrumen Penelitian

Kuesioner *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ)

Instrumen untuk mengukur *mindfulness* menggunakan kuesioner (FFMQ) atau disebut *Five Facet Mindfulness Questionnaire* dibuat Baer (2006). Instrumen tersebut terdiri 39 butir pertanyaan dibagi 5 yaitu 8 *observing*, 8 *describing*, 8 *acting with awareness*, 8 *non-judging of inner experience*, dan 7 *non-reacting of inner experience*. Jawaban kuesioner menggunakan skala likert dengan pilihan 1 - 5 : 1) Sangat tidak sesuai, 2) Tidak sesuai, 3) Kadang-kadang sesuai, 4) Sesuai dan 5) Sangat sesuai. Penilaian FFMQ dibagi menjadi dua kategori berdasarkan 5 dimensi yaitu kategori menguntungkan (*favorabel*) dan tidak menguntungkan (*unfavorabel*). Untuk item tidak menguntungkan (*unfavorable*), skornya secara berkebalikan (*reverse score*), skala 1) Sangat Sesuai, 2) Sesuai dan seterusnya. Skoring *Mindfulness* didapatkan dengan cara menjumlahkan keseluruhan penjumlahan dari total item alat ukur FFMQ.¹¹

Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS)

Pengukuran stress adalah kuesioner PSS (Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1988)). Setiap pertanyaan dalam PSS mengacu pada pikiran dan perasaan seseorang selama beberapa bulan terakhir. Responden diminta menunjukkan seberapa mereka merasakan atau memikirkan hal tertentu dengan memberikan jawaban dalam skala 0 hingga 4 adalah : 0 (Tidak pernah), 1 (Hampir tidak pernah), 2 (Kadang-kadang), 3 (Cukup sering), dan 4 (Sangat sering). Skor dari

kuesioner ini diakumulasikan dan dikumpulkan menjadi tiga kategori tingkat stres : 1. Stres ringan = 1-14, 2. Stres sedang = 15 - 26, dan 3. Stres berat = skor lebih dari 26.¹²

Pengambilan Data Primer Pengambilan Data Nilai Indeks Prestasi Akademik

Pengambilan nilai yang diambil pada penelitian ini adalah nilai Blok Keterampilan Belajar & Bioetika dan nilai Blok Fisiologi Sistem Digestive siswa pra-kinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang datanya memperoleh melalui akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang sesuai prosedur yang ditetapkan.

Tahapan Penelitian

Pada awal penelitian, responden melakukan pengisian kuesioner *mindfulness* yaitu kuesioner *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) berjumlah 39 butir soal dan kuesioner stres yaitu kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) berjumlah 10 butir soal. Kuesioner diberikan kepada responden melalui pesan *Whatsapp*. Waktu pengerjaan selama 30 menit tiap kuesioner melalui link *google form* yang telah dibagikan dan diawasi pengerjaannya oleh peneliti.

Teknik Analisa Data

Dalam menganalisis data metodenya adalah analisis univariat & multivariat. Analisis univariat dilakukan menggambarkan karakteristik seseorang serta mendefinisikan variabel dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Sementara itu analisis multivariat dengan uji *Chi-square*, $p < 0,05$. Analisis multivariat ini bertujuan untuk memunculkan pengaruh *mindfulness* terhadap indeks prestasi akademik, serta pengaruh stres terhadap indeks prestasi akademik siswa tahun pertama dan tahun

kedua. Proses pengolahan data statistik dilakukan menggunakan aplikasi (SPSS) 26.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Jumlah orang yang mengikuti terdiri dari keseluruhan siswa tahun pertama dan kedua program studi Pendidikan Dokter FK UNISMA yang mengikuti Blok Keterampilan Belajar & Bioetika serta Blok Fisiologi Sistem Digestive, dengan total populasi 177 mahasiswa. Rincian populasi tersebut adalah 92 siswa tahun pertama dan 85 siswa tahun kedua. Sebanyak 177 siswa bersedia mengikuti, dan mengisi kuesioner. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*.

Responden baik dari tahun pertama dan kedua, didominasi oleh perempuan, dengan jumlah 63 siswa perempuan pada tahun pertama dan 66 siswa perempuan pada tahun kedua. Berdasarkan usia, mayoritas siswa tahun pertama berusia 18 tahun, dengan jumlah 48 siswa, sementara sebagian besar siswa tahun kedua berusia 19 tahun, dengan jumlah 42 siswa.

Karakteristik tempat tinggal pada penelitian ini dibagi berdasarkan bertempat tinggal dengan orang tua, rumah keluarga, tempat kost/kontrakan, dan tempat asrama. Pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa semua responden bertempat tinggal di asrama yakni Pondok Pesantren Ar-Razi dan didominasi mahasiswa yang merantau dari luar daerah malang, sedangkan mahasiswa tahun kedua didominasi bertempat tinggal di kost/kontrakan dengan jumlah 71 mahasiswa (84% dari total keseluruhan) dan didominasi mahasiswa yang merantau dari luar daerah malang. Karakteristik dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

		Tahun Kedua		Tahun Pertama	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	22%	29	32%
	Perempuan	66	78%	63	68%
Usia	16	-	-	2	2%
	17	2	2%	6	7%
	18	9	11%	48	52%
	19	42	49%	31	34%
	20	26	31%	4	4%
	21	6	7%	1	1%
Tempat Tinggal	Rumah Orang Tua	11	13%	-	-
	Rumah Saudara	2	2%	-	-
	Kost/Kontrak	71	84%	-	-
	Asrama	1	1%	92	100%
Total		85 (100%)		92 (100%)	

Keterangan : Data disajikan dalam n (%), n: 177

Hasil Penilaian *Mindfulness* Mahasiswa

Penilaian *mindfulness* pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua dikategorikan menjadi tiga kelompok yakni kategori rendah (skor 1-78), sedang (skor 79-115), dan tinggi (skor 116- 195). Skor tersebut merupakan akumulasi dari 39 pertanyaan pada kuesioner (FFMQ) yaitu : (1) (observasi); (2) menjelaskan; (3) sadar dalam berperilaku (*acting with awareness*); (4) *Non-judging of inner experience* (tanpa menghakimi yang di pikirkan atau di rasakan); (5)

Non-reacting of inner experience (tidak menanggapi apa yang di pikirkan atau di rasakan).

Penelitian ini menunjukkan hasil pada siswa tahun pertama mayoritas memiliki *mindfulness* dalam kategori tinggi sejumlah 41 mahasiswa dengan persentase 45%, demikian dengan mahasiswa tahun kedua yang mayoritas *mindfulness* dalam kategori tinggi sejumlah 36 mahasiswa dengan persentase 42%. Dengan demikian total *mindfulness* dalam kategori tinggi diperoleh sebanyak 77 mahasiswa dari total populasi.

Tabel 2 Sebaran *Mindfulness* Mahasiswa Kedokteran

	Kategori	Tahun Pertama		Tahun Kedua		Total (n)
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
<i>Mindfulness</i>	Rendah	23	25%	25	29%	48
	Sedang	28	30%	24	28%	52
	Tinggi	41	45%	36	42%	77

Keterangan : Tabel 2 menunjukkan hasil *mindfulness* mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua dalam bentuk n(%). Mayoritas *mindfulness* baik pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua yakni dalam kategori *mindfulness* tinggi (45%) pada mahasiswa tahun pertama dan (42%) dan tahun kedua

Hasil Pengukuran Stres Mahasiswa

Penilaian stres pada mahasiswa menggunakan kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS) berisi sepuluh item yang di tanyakan untuk mengukur stres dan mengetahui sejauh mana situasi dalam kehidupan mahasiswa. Hasilnya terbagi menjadi tiga kategori yakni : Stres ringan (skor 0-13); Stres Sedang (skor 14-26); Stres berat (skor 27-40). Hasil skor

tersebut diperoleh dari akumulasi skor tiap pertanyaan di kuesioner PSS dengan pilihan jawaban 0-4 per butir soal kuesioner. Hasil menunjukkan pada siswa tahun pertama dan kedua, Sebagian besar dalam kategori stres sedang sejumlah 125 mahasiswa dengan rincian sebanyak 70 mahasiswa di tahun pertama dan 55 mahasiswa di tahun kedua.

Tabel 3 Sebaran Stres Mahasiswa Kedokteran

	Kategori	Tahun Pertama		Tahun Kedua		Total (n)
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Stres	Ringan	13	14%	12	14%	25
	Sedang	70	76%	55	65%	125
	Berat	9	10%	18	21%	27

Keterangan : Tabel 3 menunjukkan hasil stres mahasiswa yang dialami pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua dalam bentuk n(%). Stres mahasiswa didominasi oleh kategori stres sedang sejumlah 125 mahasiswa dengan 70 mahasiswa tahun pertama (76%) dan 55 mahasiswa tahun kedua (65%).

Tabel 4 menunjukkan bahwa stres menurut kuesioner PSS didasarkan dalam 10 komponen pertanyaan. Komponen marah tanpa sebab pada kuesioner ini didapatkan sebanyak 46 mahasiswa di tahun pertama (50%) dan 49 mahasiswa di tahun kedua (58%) dalam kategori kadang-kadang mengalami hal tersebut. Komponen ketidakmampuan mengontrol hal penting

didapatkan sebanyak 49 mahasiswa di tahun pertama (53%) dan 41 mahasiswa di tahun kedua (48%) dengan kategori kadang-kadang. Komponen lainnya pada penilaian tingkatan stres yaitu adanya gelisah, ketidakmampuan dalam mengatasi masalah, ketidaksesuaian realita, pun komponen lain pada kuesioner yang dialami mahasiswa.

Tabel 4 Sebaran Skor Stres PSS

Komponen		Kategori	Tahun Pertama		Tahun Kedua	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Marah tanpa sebab	Tidak Pernah	7	8%	5	5%
		Sesekali	20	22%	16	19%
		Kadang-Kadang	46	50%	49	58%
		Sering	15	16%	15	18%
		Sangat Sering	4	4%	0	0%
2	Ketidakmampuan mengontrol hal penting	Tidak Pernah	6	7%	7	8%
		Sesekali	19	21%	21	25%
		Kadang-Kadang	49	53%	41	48%
		Sering	13	14%	14	16%
		Sangat Sering	5	5%	2	2%
3	Gelisah dan stres	Tidak Pernah	7	8%	7	8%
		Sesekali	10	11%	14	16%
		Kadang-Kadang	43	47%	40	47%
		Sering	24	26%	19	22%
		Sangat Sering	8	9%	5	6%
4	Kemampuan mengatasi permasalahan pribadi	Tidak Pernah	0	0%	3	4%
		Sesekali	4	4%	7	8%
		Kadang-Kadang	29	32%	39	46%
		Sering	33	36%	25	29%
		Sangat Sering	26	28%	11	13%

5	Sesuatu terjadi sesuai dengan harapan	Tidak Pernah	3	3%	3	4%
		Sesekali	12	13%	8	9%
		Kadang-Kadang	38	41%	50	59%
		Sering	38	41%	16	19%
		Sangat Sering	1	1%	8	9%
6	Ketidak mampuan menyesuaikan hal yang dikerjakan	Tidak Pernah	6	7%	4	5%
		Sesekali	30	33%	23	27%
		Kadang-Kadang	45	49%	51	60%
		Sering	10	11%	5	6%
		Sangat Sering	1	1%	2	2%
7	Kemampuan mengontrol kehidupan	Tidak Pernah	4	4%	7	8%
		Sesekali	14	15%	10	12%
		Kadang-Kadang	28	30%	46	54%
		Sering	32	35%	16	19%
		Sangat Sering	14	15%	6	7%
8	Kemampuan mengatasi masalah sendiri di bandingkan dengan orang lain	Tidak Pernah	10	11%	7	8%
		Sesekali	48	52%	51	60%
		Kadang-Kadang	25	27%	15	18%
		Sering	9	10%	7	8%
		Sangat Sering	9	10%	7	8%
9	Marah karena masalah yang tidak dapat dikendalikan	Tidak Pernah	14	15%	6	7%
		Sesekali	21	23%	25	29%
		Kadang-Kadang	44	48%	41	48%
		Sering	9	10%	13	15%
		Sangat Sering	4	4%	0	0%
10	Merasa kesulitan dan tidak mampu mengatasinya	Tidak Pernah	10	11%	7	8%
		Sesekali	29	32%	25	29%
		Kadang-Kadang	43	47%	43	51%
		Sering	8	9%	10	12%
		Sangat Sering	2	2%	0	0%
Total		Ringan	13	14%	12	14%
		Sedang	70	76%	55	65%
		Berat	9	10%	18	21%

Hasil Evaluasi Nilai Indeks Prestasi Akademik Ujian Blok Mahasiswa

Nilai indeks prestasi akademik mahasiswa diperoleh dari nilai blok yang saat ini sedang dijalani oleh mahasiswa yakni Blok Keterampilan Belajar & Bioetika pada mahasiswa di tahun pertama dan Blok Fisiologi Sistem Digestive pada mahasiswa di tahun kedua. Nilai blok dibagi

menjadi tujuh kategori : (1) Nilai A (sangat baik) : 80-100; (2) Nilai B + (antarsangat baik dan baik) : 75-<80; (3) Nilai B (baik) : 69-<75; (4) Nilai C+ (antara baik dan cukup) : 60-<69; (5) Nilai C (cukup) : 56-<60; (6) Nilai D (kurang) : 44-<55; dan (7) Nilai E (gagal) : 0-<44. Hasil nilai indeks prestasi akademik mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua dapat dilihat di **Tabel 5**.

Tabel 5 Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran

Kategori	Blok Learning Skill		Blok Fisiologi Sistem Digestive	
	Jumlah	Persentasi	Jumlah	Persentasi
A	-	-	0	-
B+	-	-	1	1%
B	2	2%	3	4%
C+	26	28%	18	21%
C	25	27%	11	13%
D	36	39%	25	29%
E	3	3%	27	32%
Total	92	100%	85	100%

Keterangan : **Tabel 5** menunjukkan nilai prestasi akademik mahasiswa tingkat pertama yang mengikuti Blok Keterampilan Belajar & Bioetika dan mahasiswa tahun kedua yang mengikuti Blok Fisiologi Sistem Digestive. Data sebaran nilai prestasi akademik disajikan dalam n (%)

Hasil nilai indeks prestasi akademik penelitian ini yaitu didapatkan dari nilai blok yang telah dijalani siswa tahun pertama dan kedua. Sebaran nilai Blok Keterampilan Belajar & Bioetika pada mahasiswa tahun pertama

menunjukkan jumlah siswa yang memperoleh nilai baik (A,B+, dan B) : 2 siswa (2%), yang dapat nilai cukup (C+ dan C) : 51 siswa (55%), yang mendapatkan nilai kurang (D dan E) : 39 (42%).

Sebaran nilai Blok Fisiologi Sistem Digestive pada mahasiswa tahun kedua menunjukkan jumlah siswa yang memperoleh nilai baik (A, B+, dan B) : 4 siswa (5%), yang memperoleh nilai cukup (C+ dan C) : 29 siswa (34%), nilai kurang (D dan E) : 52 siswa (61%).

Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik

Hasil Uji Chi-Square Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama

Pengambilan keputusan di lakukan berdasarkan nilai *pearson chi-square*, di mana keputusan diambil jika nilai signifikansi nilai chi-square < 0.05. Tabel 6 nilai Asym. Signifikansi 0.000 yang rendah dibanding 0.05, di ambil kesimpulan itu ada hubungan signifikan antara Nilai Indeks Prestasi Akademik dengan *Mindfulness*

Tabel 6 Hasil Uji Chi-Square *Mindfulness* Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama

	Value	df	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	45.629 ^a	8	.000
Likelihood Ratio	50.751	8	.000
Fisher's Exact Test	42.605		
Linear-by-Linear Association	22.382 ^b	1	.000
N of Valid Cases	92		

Keterangan : Tabel 6 menunjukkan hasil uji chi-square pada responden penelitian

Hasil Uji Chi-Square Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Kedua

Tabel 7 menunjukkan nilai Asym. Sig 0.000 kecil dibanding 0.05, dapat disimpulkan ada hubungan signifikan Nilai Indeks Prestasi Akademik dengan *Mindfulness*.

Tabel 7 Hasil Uji Chi-Square *Mindfulness* Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Kedua

	Value	df	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	32.446 ^a	10	.000
Likelihood Ratio	35.126	10	.000
Fisher's Exact Test	28.837		
Linear-by-Linear Association	19.768 ^c	1	.000
N of Valid Cases	85		

Keterangan : Tabel 7 menunjukkan hasil uji chi-square pada responden penelitian

Pengaruh Stres Mahasiswa Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik

Hasil Uji Chi-Square Pengaruh Stres Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama

Tabel 8 menunjukkan nilai Asym. Signifikansi 0.000 lebih rendah dibanding 0.05, maka disimpulkan ada hubungan signifikan Stres dengan Nilai Indeks Prestasi Akademik.

Tabel 8 Hasil Uji Chi-Square Stres Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama

	Value	df	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	45.040 ^a	8	.000
Likelihood Ratio	36.276	8	.000
Fisher's Exact Test	33.652		.000
Linear-by-Linear Association	3.729 ^b	1	.053
N of Valid Cases	92		

Keterangan : Tabel 8 menunjukkan hasil uji chi-square pada

responden penelitian

Hasil Uji Chi-Square Pengaruh Stres Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Kedua

Tabel 9 menunjukkan nilai Asym. Signifikansi 0.000 rendah dibanding 0.05, berarti ada hubungan signifikan Nilai Indeks Prestasi Akademik dengan stres.

Tabel 9 Hasil Uji Chi-Square Stres Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Tahun Kedua

	Value	df	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	32.988 ^a	10	.000
Likelihood Ratio	27.731	10	.002
Fisher's Exact Test	22.866		
Linear-by-Linear Association	13.708 ^b	1	.000
N of Valid Cases	85		

Keterangan : Tabel 9 menunjukkan hasil uji chi-square pada responden penelitian

Hasil Uji Beda Angkatan Tahun Pertama dan Tahun Kedua

Dilakukan uji normalitas terlebih dahulu yang bertujuan menguji apakah distribusi secara tidak normal/normal. Uji normalitas menggunakan Shapiro- Wilk program SPSS. Hasil menunjukkan bahwa nilai Signifikansi pada variabel stres angkatan 24 dan 23 serta variabel *mindfulness* angkatan 23 lebih rendah dari 0.05 membuktikan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Tabel 10 Uji Normalitas

	Angkatan	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Stres	Angkatan 24	.974	92	.059
	Angkatan 23	.865	85	.000
<i>Mindfulness</i>	Angkatan 24	.977	92	.111
	Angkatan 23	.876	85	.000
Nilai Indeks Prestasi Akademik	Angkatan 24	.986	92	.412
	Angkatan 23	.978	85	.162

Hasil Uji Perbedaan Rata-Rata (*T-test*)

Uji mann whitney ketika digunakan apakah ada perbedaan rata – rata 2 sampel yang tidak berpasangan. Uji mann whitney digunakan jika terdapat data yang tidak terdistribusi dengan homogen dan normal. Berdasarkan : (1) Nilai signifikansi < 0.05, ada beda signifikan hasil kelompok satu dan dua; (2) Nilai signifikansi (2- tailed) > 0.05, tidak ada perbedaan signifikan hasil kelompok satu dan dua.

Tabel 11 Hasil Uji Mann Whitney

	Stres	<i>Mindfulness</i>	Prestasi Akademik
Mann-Whitney U	3396.500	2641.500	2992.000
Wilcoxon W	7051.500	6296.500	6647.000
Z	-2.516	-3.728	-2.695
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005	.000	.007

Tabel 11 menunjukkan signifikansi nilai variabel Stres menunjukkan 0.005 lebih kecil di banding 0.05 dapat di simpulkan terdapat perbedaan signifikan yaitu antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua. Sedangkan di tabel tersebut di ketahui nilai signifikansi variabel *Mindfulness* yaitu 0.000 kecil di bandingkan 0.05 di simpulkan terdapat perbedaan signifikan mahasiswa tahun pertama dan kedua.

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel Nilai Indeks Prestasi Akademik menunjukkan nilai yaitu 0.007 lebih kecil di bandingkan 0.05 di simpulkan terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa tahun pertama dan kedua.

PEMBAHASAN

Peran Karakteristik Responden Pada Hasil Penelitian

Ditentukan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan bertempat tinggal. Sebagian besar responden penelitian yaitu perempuan baik dari mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan usia 16 tahun, 17 tahun, 18 tahun, 19 tahun, 20 tahun, dan 21 tahun. Penelitian ini, karakteristik didominasi mahasiswa berusia 18-19 tahun. Karakteristik responden lainnya yaitu tempat tinggal, mencakup tempat tinggal orang tua, rumah keluarga, kontrakan/kost, atau asrama. Responden yang tinggal di asrama mendominasi hasil penelitian. Lingkungan yang baik dalam belajar dan mendukung untuk memicu semangat belajar siswa serta berpengaruh dengan nilai indeks prestasi akademik, selain itu mendorong siswa tertarik untuk belajar lebih giat dan mempengaruhi hasil nilai indeks prestasi akademik.¹³

Menurut penelitian Gita Permata dkk.(2020), siswa baru tahun pertama cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Mahasiswa baru harus menghadapi kenyataan bahwa mereka diwajibkan tinggal di asrama sekurang-kurangnya satu tahun, yang menyebabkan banyak mahasiswa, terutama yang tinggal di asrama, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah mereka akan menghadapi berbagai masalah, termasuk ketidaknyamanan dengan lingkungan baru, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosional mereka, terutama ketika mereka pertama kali tinggal di asrama atau lingkungan dengan budaya yang berbeda.¹⁴

Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa

Seseorang yang memiliki *mindfulness* tinggi, dapat membuat individu untuk memusatkan perhatian pada peristiwa yang terjadi saat ini. *Mindfulness* pada setiap individu dapat dilatih supaya setiap individu dapat mengelola emosinya, membantu mengurai stres, menciptakan kondisi yang lebih nyaman dan kondusif untuk belajar sehingga setiap individu bisa lebih fokus dalam melakukan kegiatan tanpa memikirkan kejadian yang sudah lampau atau kejadian yang akan terjadi.

Menurut Shapiro dkk (2009), ada tiga yang menjelaskan cara *mindfulness* bekerja : (1) niat, (2) perhatian, (3) sikap atau yang dikenal dengan IAA. Definisi *mindfulness* yang sering dikutip adalah “memperhatikan dengan cara tertentu : dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi” (Kabat-Zinn 2009), yang mencakup komponen ketiga : (1) dengan sengaja atau niat , (2) memperhatikan atau perhatian, (3) dengan cara tertentu atau sikap, perhatian. Ketika ketiga komponen IAA maka *mindfulness* kemungkinan ada.¹⁵

Hubungan *mindfulness* dan nilai indeks prestasi akademik dalam penelitian ini di dukung oleh penelitian Teodorczuk dkk (2016) menunjukkan *mindfulness* bisa memprediksi hasil dan nilai indeks prestasi akademik siswa. Dalam penelitian tersebut, *mindfulness* berkontribusi peningkatan nilai indeks prestasi akademik dengan *mindfulness* siswa lebih dapat memberi makna pada kegiatan belajar mereka dan melihat ujian atau tugas kuliah sebagai bagian dari proses alami yang harus dilalui, tanpa memberi penilaian terhadap kegiatan tersebut. Selain itu, melalui *mindfulness*, siswa dapat lebih memfokuskan pikiran dan perasaan mereka pada kondisi saat ini, tanpa dibebani oleh pengalaman masa lalu atau kekhawatiran akan masa depan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi nilai indeks prestasi akademik mereka. Penelitian lain oleh Lin & Mai

(2016), menunjukan latihan *mindfulness* dalam bentuk konversi membuktikan dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa yang mempraktikkan dibandingkan mereka yang tidak mempraktikkan.¹⁵

Pengaruh Stres Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa

Ketika seseorang stres, tubuh melepaskan hormone kortisol yang memicu respon “fight or flight”. Respon ini untuk membantu kita menghadapi ancaman, namun jika terus menerus aktif, dapat mengganggu fungsi kognitif seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan untuk mengambil keputusan.

Stres dasarnya adalah hasil dari interaksi antara eksternal (dari luar) & internal (dari dalam diri). Dalam konteks stres belajar, faktor eksternal yang berpengaruh terhadap stres meliputi suasana ruang kelas atau gedung sekolah, desain meja dan kursi yang ergonomis, beban belajar, serta hubungan dengan teman dan guru. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi stres belajar adalah karakter pribadi siswa, termasuk aspek motivasi dan kemampuan mengelola emosi.¹⁶

Siswa tahun pertama mudah mengalami stres yang lebih berat karena mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta berbagai perubahan. Siswa tahun pertama mengalami transisi dari lingkungan SMA ke dunia perkuliahan, proses adaptasi ini bisa alasan terjadinya stres. Setiap siswa diwajibkan bisa beradaptasi dengan cara pembelajaran baru yang menuntut keterampilan akademik serta wawasan yang berbeda dari yang alami di sekolah menengah atas.¹⁷ Faktor-faktor lingkungan yang dapat memicu stres antara lain kebisingan, getaran, pencahayaan, hubungan interpersonal, serta beban aktivitas. Sementara itu, faktanya yang menimbulkan stres antara lain umur, pendidikan, kondisi kesehatan dan konflik peran.¹⁶

Adapun faktor yang berpengaruh nilai indeks prestasi akademik, terbagi dua kategori : internal dan eksternal (Slameto, 2010). Internal : kepintaran, kedewasaan, karakteristik pribadi, pengetahuan, dan keahlian, minat serta motivasi. Sedangkan eksternal meliputi keluarga, guru, lingkungan, dan fasilitas sekolah yang tersedia.¹⁶

Untuk mengatasi stres, diperlukan strategi *coping* yang bertujuan untuk mengurangi stres. Beberapa strategi *coping* yang dapat digunakan antara lain : (1) *Problem focused coping*, yaitu upaya untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan stres, contohnya adalah siswa yang menghadapi kesulitan dalam belajar dan berusaha mengikuti bimbingan belajar di luar kelas untuk meningkatkan efektivitas belajar. (2) *Emotion focused coping*, yaitu pendekatan emosional terhadap stres dengan cara menghindari masalah atau merasionalisasi masalah yang terjadi. (3) Berpikir positif dan (4) Dukungan, yang bisa datang dari teman-teman sebaya maupun keluarga yang memberikan perhatian dan kepedulian.¹⁸

KESIMPULAN

1. *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap nilai indeks prestasi akademik siswa kedokteran tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
2. *Mindfulness* juga memberikan pengaruh signifikan terhadap nilai indeks prestasi akademik mahasiswa kedokteran tahun kedua FK UNISMA
3. Stres secara signifikan mempengaruhi nilai indeks prestasi akademik mahasiswa kedokteran tahun pertama FK UNISMA
4. Stres mempunyai pengaruh signifikan terhadap nilai indeks prestasi akademik siswa kedokteran tahun kedua FK UNISMA
5. *Mindfulness* ada perbedaan siswa tahun pertama & kedua, tingkat *mindfulness* pada siswa tahun kedua lebih tinggi. Sebaliknya, tingkat stress lebih tinggi

dialami siswa tahun pertama dibandingkan tahun kedua. Hal serupa juga terlihat pada nilai indeks prestasi akademik, yang menunjukkan adanya perbedaan antara siswa tahun pertama dan tahun kedua.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa rekomendasi untuk meningkatkan prestasi akademik siswa FK UNISMA :

1. Pengembangan program *mindfulness*. Fakultas Kedokteran disarankan untuk mengintegrasikan program pelatihan *mindfulness* ke dalam kurikulum. Program ini dapat berfungsi sebagai sarana untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stress serta meningkatkan konsentrasi dan fokus selama proses pembelajaran.
2. Memberikan dukungan psikologis melalui penyediaan layanan konseling dan pendampingan bagi mahasiswa, terutama mereka yang menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Upaya ini dapat membantu siswa mengelola masalah emosional serta meningkatkan Kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.
3. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif melalui penyediaan ruang belajar yang nyaman dan fasilitas yang memadai, sehingga dapat mendorong motivasi serta meningkatkan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.
4. Mengadakan kegiatan sosial dan komunitas yang bertujuan mempererat hubungan antar mahasiswa, sehingga mereka merasa lebih terhubung dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya.
5. Mengadakan pelatihan manajemen waktu melalui workshop yang membahas strategi belajar efektif, guna membantu siswa mengelola waktu belajar dengan lebih optimal dan mengurangi stress akibat tekanan akademik.
6. Melaksanakan evaluasi secara berkala terhadap dengan program-program yang telah diimplementasikan untuk menilai efektivitasnya serta mengidentifikasi dan melakukan perbaikan yang diperlukan.

Dengan menerapkan beberapa rekomendasi tersebut, diharapkan mahasiswa dapat lebih efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan nilai indeks prestasi akademik mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan kepada (IOM) kami mengucapkan terimakasih, para responden, serta semua pihak yang sudah bersedia memberi bantuan selama pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

1. Kwee M. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. Vol. 33, Behaviour Research and Therapy. Hyperion; 2013. 996 p.
2. Dalen J, Smith BW, Shelley BM, Sloan AL, Leahigh L, Begay D. Pilot Study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, Eating Behavior, and Psychological Outcomes Associated with a Mindfulness-based Intervention for People with Obesity. *Complement Ther Med* [Internet]. 2010;18(6):260–4. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2010.09.008>
3. Brown KW, Ryan RM. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(4):822–48.
4. Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self Identity*. 2003;2(2):85–101.
5. Neff K. The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new Self Rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self Identity*. 2003;2(3):223–50.
6. Hidayah FN. Hubungan Mindfulness dan Student Engagement pada Mahasiswa. *Acta Psychol*. 2022;4(1):1–10.
7. Wulandari FE, Hadiati T, As WS. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *J Kedokt Diponegoro*. 2017;6(2):549–57.
8. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol*. 2016;24(1):1.
9. Christy C, Sahrani R, Heng PH. Kemampuan Mengontrol Diri Mahasiswa Kedokteran Dalam Belajar, Pengerjaan Tugas, Dan Penggunaan Gawai. *J Muara Ilmu Sos Humaniora, dan Seni*. 2020;4(1):204.
10. Herlina L, Syahbana MA, Ramadhan S, Paris I. Penyuluhan Manajemen Stres dan Manajemen Waktu Pada Santri di Pondok Pesantren. *JILPIJ Ilm Pengabdian dan Inov*. 2024;2(4):829–40.
11. Meindy N, Djunaidi A, Triwahyuni A. Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Rev*. 2022;4(1):1–19.
12. Handayani S. Pengukuran Tingkat Stres dengan Perceived Stress Scale 1-10: *Studi Cross Sectional pada Remaja Putri di Baturetno*. 2020;2(June):56–9.
13. Dana Rizki Adilla DI. Hubungan Presepsi Mahasiswa Tentang Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Akademik Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *J Ilm Maksitek*. 2021;6 No. 1(2):107–15.
14. Hatika GP, Maratning A, Frani M, Andari A, Tinggi S, Kesehatan I, et al. Gambaran Culture Shock Dan Proses Adaptasi Mahasiswa / I Tahun Pertama Di Asrama Putera Dan Putri STIKES Suaka Insan Banjarmasin Tahun 2022. 2022;x:1–10.
15. Yunita MM, Lesmana T. Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*. 2019;14(2):172.
16. Ummah MS. Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Sustain [Internet]. 2019;11(1):1–14.
17. Lestari PI. Hubungan Stres dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2022;9:356–63.
18. Bakhtiar A. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2020. 2020. 2–3 p.