

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **Pengaruh *Mindfulness* dan Kontrol Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Di Universitas Islam Negeri Sjech M Djamil Bukittinggi**, yang ditulis oleh Siti Nurul Fatimah Nim: 2621084, Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi 2025 M/1446 H.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak *mindfulness* dan kontrol diri terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Latar belakang studi ini didasarkan pada fenomena peningkatan tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, seperti tuntutan tugas, harapan untuk meraih nilai tinggi, serta kesulitan dalam manajemen waktu dan emosi. *Mindfulness* dan kontrol diri diyakini memiliki peranan yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan secara adaptif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dan kontrol diri terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif asosiatif. Populasi yang diambil yaitu mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling dari angkatan 2021 hingga 2024 yang berjumlah 493, dengan sampel 221 mahasiswa yang diambil menggunakan rumus Slovin dan teknik pengambilan sampel adalah *proportionate stratified random sampling*. Alat penelitian berupa kuesioner menggunakan skala Likert yang mengukur tiga variabel: *mindfulness*, kontrol diri, dan stres akademik. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana dan berganda untuk mengevaluasi pengaruh parsial dan bersamaan antara variabel independen dan variabel dependen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik, begitu pula dengan kontrol diri yang menunjukkan dampak signifikan. Secara bersamaan, kedua faktor ini memberikan kontribusi sebesar 51,9% terhadap stres akademik, sedangkan 48,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Temuan tersebut bersifat negatif dan menegaskan bahwa tingkat *mindfulness* dan kontrol diri yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam merancang program peningkatan kesadaran diri serta kemampuan pengendalian diri sebagai pendekatan yang efektif untuk menurunkan stres akademik serta meningkatkan kesejahteraan mental di lingkungan kampus.

Kata Kunci : Kontrol Diri, *Mindfulness*, Stres Akademik