

EFEKTIVITAS MINDFULNESS TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

Haifa Lutfah

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
240401110153@student.uin-malang.ac.id

Tristiadi Ardi Ardani

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
tristiadiardiardani@psi.uin-malang.ac.id

Abstract

The aim of this study was to examine the effectiveness of mindfulness in reducing students' academic stress. The method used is a literature review with a qualitative approach. Examining 11 articles out of 130 articles published in the last ten years from 2015 to 2025 through Google Scholar with the keywords "mindfulness", "academic stress", and "students". The analysis was conducted thematically descriptive by grouping research results based on themes: the effectiveness of mindfulness on student academic stress, forms of mindfulness interventions, and factors that influence the effectiveness of mindfulness. The results show that several mindfulness interventions such as MBSR, MBCT, and simple exercises such as conscious breathing are very effective in reducing students' academic stress levels. Mindfulness practices help students accept academic pressure without overreacting, increase self-awareness, and manage stress adaptively. Its effectiveness depends on internal factors such as individual stress levels and motivation, as well as external factors such as the learning environment and social support. Mindfulness is very effective in reducing students' academic stress levels and is highly recommended for integration into higher education programs.

Keywords: mindfulness, academic stress, College students.

Abstrak:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelaah efektivitas *mindfulness* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. Metode yang digunakan adalah literatur review dengan pendekatan kualitatif. Menelaah 11 artikel dari 130 artikel yang diterbitkan sepuluh tahun terakhir 2015-2025 melalui *Google Scholar* dengan kata kunci "*mindfulness*", "stres akademik", dan "mahasiswa". Analisis dilakukan secara tematik deskriptif dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan tema; efektivitas *mindfulness* terhadap stres akademik mahasiswa, bentuk intervensi *mindfulness*, dan faktor yang memengaruhi efektivitas *mindfulness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa intervensi *mindfulness* seperti MBSR, MBCT, maupun latihan sederhana seperti pernapasan sadar sangat signifikan terhadap turunnya tingkat stres akademik mahasiswa. Praktik *mindfulness*

membantu mahasiswa untuk menerima tekanan akademik tanpa reaksi berlebih, meningkatkan kesadaran diri, dan mengelola stres secara adaptif. Efektivitasnya bergantung pada faktor internal seperti tingkat stres dan motivasi individu, juga faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan dukungan sosial. Karena tingkat stres akademik mahasiswa dapat menurun karena efektivitas *mindfulness*, hal ini sangat disarankan untuk diintegrasikan dalam program pendidikan tinggi.

Kata kunci: *mindfulness*, Stres Akademik, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Stres akademik sudah menjadi bagian dari proses kegiatan mahasiswa di perguruan tinggi. Menurut Furnham (2005) mendefinisikan stres merupakan sebuah respon terhadap suatu stimulus. Sumber stres ini meliputi tugas, jadwal perkuliahan yang padat, serta ekspektasi tinggi dari lingkungan sosial, jauh dengan keluarga, dan masalah finansial sering kali membebani mental dan emosional mahasiswa. *The American Collage Health Association's National College Health Assesment* (NCHA), survei dari 98.050 mahasiswa yang tersebar di 157 institusi, tercatat sebanyak 53% mahasiswa mengalami stres, dalam tingkat sedang atau berat. Arnold & Boggs mengklasifikasikan akibat buruk dari stres mejadi tiga kelompok yaitu tanda pada fisik seperti sakit kepala; tanda psikologis contohnya mudah marah; dan tanda lain yang terlihat seperti diet berlebihan terutama bagi perempuan¹. Jika dampak negatif akibat stres ini tidak ditangani maka diperlukan cara untuk menanggulangi stres pada mahasiswa.

Salah satu upaya yang telah terbukti efektif dalam mengelola stres adalah *mindfulness*.

Mindfulness adalah kemampuan untuk sepenuhnya hadir dan menyadari mkeadaan yanag sedang berlangsung, dengan sikap menerima tanpa penilaian. Konsep *mindfulness* berakar dari tradisi Buddhis yang diadaptasi ke dalam konteks psikologi modern. *Mindfulness* populer dalam meningkatkan kesejahteraan

¹ Hasanah Eka Wahyu Ningsih et al., "Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review," *Holistic Nursing and Health Science* 1, no. 2 (2018): 116–25.

psikologis. Melalui *mindfulness*, individu mampu mengembangkan ketahanan mental yang kuat untuk menghadapi tekanan hidup, termasuk stres akademik.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan efektivitas *mindfulness* dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Alvarado-Gracia² menemukan bahwa program *mindfulness* selama 12 sesi mingguan pada 128 mahasiswa menunjukkan penurunan signifikan terhadap tingkat stres ($\eta^2 = 0.376$), kecemasan ($\eta^2 = 0.538$), dan depresi ($\eta^2 = 0.091$), serta, meningkatkan kualitas tidur dan dukungan sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ariani dkk (2025) menunjukkan hubungan yang sangat signifikan dengan menunjukkan korelasi $r = 0.991$. Artinya, semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa, semakin rendah stres akademiknya. Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* sangat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membangun daya tahan mental terhadap tekanan akademik.

Meskipun demikian, hasil penelitian umumnya masih disajikan secara terpisah dan belum banyak dianalisis secara tematik untuk melihat pola umum dari efektivitas *mindfulness* terhadap stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini mempunyai kebaruan dalam menyajikan analisis tematik dekriptif terhadap hasil penelitian terkini mengenai efektivitas *mindfulness* dalam mengelola stres akademik mahasiswa. Melalui pendekatan ini memungkinkan peneliti mengelompokkan berbagai temua berdasar tema, seperti pengaruh *mindfulness* terhadap stres, bentuk intervensi yang digunakan, dan faktor yang memengaruhi efektivitasnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *literatur review* dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak melakukan eksperimen langsung melainkan dengan menelaah artikel yang di

² Anisa Rizki Al Fahmi, *Implementation of Mindfulness Techniques in Managing Academic Stress among University Students*, n.d.

terbitkan sepuluh tahun terakhir (2015-2025). Artikel diperoleh melalui Google Scholar dengan kata kunci “*mindfulness*”, “Stres Akademik”, dan “mahasiswa”. Rancangan penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu penentuan topik dan kata kunci, penelusuran artikel melalui *Goggle Scholar*, seleksi artikel, dan analisis isi. penelitian ini menggunakan variabel yang terdiri dari *Mindfulness* sebagai variabel yang dianggap akibat (bebas) dan stres akademik sebagai variabel hasil (terikat). Hubungan antar variabel ini bersifat kausal-deskriptif, yaitu meninjau sejauh mana efektivitas *mindfulness* dalam penurunan tingkat stres akademik mahasiswa. Metode analisis yang digunakan adalah analisis tematik deskriptif, dengan menelaah dan mengelompokan hasil penelitian berdasarkan tema, seperti pengaruh *mindfulness* terhadap stres, bentuk intervensi yang digunakan, dan faktor yang memengaruhi efektivitasnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Lazarus dan Folkman³ mengatakan bahwa stres yang dialami mahasiswa di kampus di sebut stres akademik. Dimana tuntutan akademis dan kemampuan individu tidak sesuai. Hasil penelitian ini guna mengetahui penurunan tingkat stres akademik melalui efektivitas *mindfulness*. *Midfulness* adalah kemampuan yang harus difokuskan secara langsung, dari satu momen ke momen berikutnya, dengan pikiran terbuka. Menurut Baer (2003)⁴ Terdapat beberapa komponen *mindfulness*, yaitu:

- a. Kesadaran: kemampuan untuk mengalihkan perhatian secara sengaja
- b. Non- reaktivitas: kemampuan melihat pikiran dan perasaan dengan penerimaan tanpa bereaksi dengan tindakan impulsif
- c. Non- penilaian: mengamati penilaian tanpa evaluasi positif atau negatif

³ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer Publishing Company, 1984).

⁴ Benardi Benardi et al., “Pengaruh Mindfulness, Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa,” *Studia Ekonomika* 22, no. 1 (2024): 15–22, <https://doi.org/10.70142/studiaekonomika.v22i1.179>.

- d. Kesadaran terhadap perubahan dan ketidakpastian dalam pengalaman saat ini⁵.

Efektivitas Mindfulness Terhadap Stres Akademik

Hasil penelitian Lidya⁶ menunjukkan bahwa *mindfulness* memberi bantuan bagi mahasiswa yang menghadapi stres akademik dalam beberapa hal utama, yaitu:

1. Meningkatkan kesadaran diri terhadap pikiran dan emosi, sehingga mampu menemukan penyebab stres sejak dini dan mampu mengatur reaksi yang lebih baik.
2. Menerima tekanan akademik tanpa reaksi emosi yang berlebihan.
3. Mengelola emosi sehingga lebih adaptif, mahasiswa lebih tenang dan keputusan yang dibuat lebih rasional.

Selain itu, *mindfulness* membantu mahasiswa untuk mampu belajar dengan fokus dan lebih menerima kegagalan akademik sebagai bagian dari proses belajar. *Mindfulness* mampu menurunkan tingkat *overthinking* mahasiswa dan kecemasan berlebihan dalam menghadapi tugas dan ujian. Dengan kesadaran penuh, mereka mampu membuat strategi untuk mengerjakan tugas yang lebih efektif. Ketika mahasiswa mampu menerapkan *mindfulness*, mereka memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Mereka menyadari potensi bahkan batasan diri, sehingga ketika terdapat tekanan akademik mereka menghadapinya lebih siap dan optimis⁷.

Intervensi Penerapan Mindfulness

Terdapat desain intervensi *mindfulness* yang paling umum dan teruji klinis yaitu *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), sebuah program pelatihan *mindfulness* dengan menggabungkan elemen psikologi yang mampu membantu mengelola stres, kecemasan dan berbagai kondisi kesehatan fisik dan mental.

⁵ Benardi et al., "Pengaruh *Mindfulness*, Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa."

⁶ Lidiya Khairunnisa and Dwi Kusuma Dewi, *PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA GENERASI Z DI KOTA MALANG, JAWA TIMUR*, n.d.

⁷ Khairunnisa and Dewi, *PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA GENERASI Z DI KOTA MALANG, JAWA TIMUR*.

Program ini dirancang oleh Jon-Kabat Zinn dengan menggabungkan meditasi, yoga, dan kesadaran tubuh untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan. Peserta program diajarkan berbagai teknik meditasi, seperti body scan, meditasi duduk, dan yoga lembut. Beberapa teknik mindfulness yang dapat diterapkan secara mandiri yaitu:

- a. Latihan pernapasan, dengan meluangkan beberapa menit untuk fokus pada sensasi napas.
- b. Pemindaian tubuh (body scan), dengan memperhatikan setiap bagian tubuh, dari ujung kaki hingga kepala. Ini mampu meningkatkan kesadaran terhadap sensasi tubuh.
- c. Jurnal mindfulness, menuliskan pikiran, emosi atau segala hal yang terjadi untuk meningkatkan kesadaran diri tanpa penilaian⁸.

Dari pandangan neurosains⁹, struktur dan fungsi otak dapat berubah karena praktik MBSR. Kepadatan materi abu-abu di daerah otak yang berkaitan dengan pembelajaran, regulasi emosi, perspektif diri, dan memori mengalami peningkatan. Hal ini membuat seseorang mampu mengatur regulasi emosi dengan baik. Sementara itu, dari pandangan fisiologis, praktek MBSR ini mampu menurunkan tingkat kortisol sebagai hormon stres utama, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan denyut jantung, sehingga individu akan merasa lebih tenang. Sedangkan dalam konteks kesejahteraan psikologis, seperti gejala depresi, gangguan pasca-trauma (PTSD) dan kecemasan terjadi penurunan yang signifikan akibat efektivitas MBSR tersebut¹⁰. Terapi lainnya yaitu *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), merupakan praktik meditasi yang didasarkan pada terapi perilaku. Hal ini sesuai dengan teori Cognitive-Behavioral dari Beck

⁸ Fahmi, *Implementation of Mindfulness Techniques in Managing Academic Stress among University Students*.

⁹ Yi-Yuan Tang and Michael I. Posner, "Special Issue on Mindfulness Neuroscience," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8, no. 1 (2013): 1–3, <https://doi.org/10.1093/scan/nss104>.

¹⁰ Hisyam Syafii et al., "Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa," *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)* 4, no. 2 (2024), <https://doi.org/10.18196/jasika.v4i2.129>.

(1976)¹¹, dimana pikiran akan memengaruhi perasaan dan perilaku. Semakin banyak pikiran negatif pada individu, maka tingkat stres menjadi tinggi. MBCT membantu individu dalam menghilangkan dan mengurangi pikiran negatif dengan membawa kesadaran untuk memperhatikan arahan tanpa menanggapi dan menghakimi dan memberikan pendidikan¹².

Berlatih mindfulness dapat dilakukan juga dengan teknik STOP (*stop, take a breath, observed, proceed*)¹³. Dalam kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan pengelolaan waktu yang benar, duduk dengan posisi yang nyaman, memeriksa postur tubuh, menarik nafas dalam, memperhatikan proses bernafas, mempertahankan perhatian pada nafas, dan mengulanginya. Selain itu, karena tidak bisa dipungkiri bahwa kita sangat dekat dengan dunia digital, intervensi mindfulness juga dapat dilakukan melalui aplikasi *Calm* dan *Breath2Relax*¹⁴, yaitu aplikasi meditasi dan relaksasi yang dirancang untuk membantu pengguna mengelola stres, memperbaiki pola tidur, dan menenangkan pikiran melalui latihan pernapasan, meditasi terpandu, dan cerita tidur. *Calm* memberikan konten kesehatan, sedangkan *Breath2Relax* berfokus pada latihan pernapasan diafragma.

Faktor yang Menjadi Pengaruh dalam Efektivitas Mindfulness

Faktor yang berdampak pada efektivitas *mindfulness* mencakup faktor internal dan faktor eksternal. Sejauh mana tingkat stres akademik dan motivasi instrinsik untuk berlatih mindfulness pada individu merupakan faktor internal. Hal ini yang sangat penting karena kunci dari keberhasilan intervensi. Selain faktor

¹¹ Muhammad Ikhsan Azmi, "Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Dalam Menangani Gangguan Kecemasan," *Literacy Notes* 1, no. 1 (2025), <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/267>.

¹² Mery Mirna Leni et al., "Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa," *Journal of Telenursing (JOTING)* 5, no. 1 (2023): 471–80, <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5611>.

¹³ Alvi Ratna Yuliana et al., "Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 11, no. 2 (2022): 154–63, <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>.

¹⁴ Prima Intan Ratna Sari et al., "KAJIAN LITERATUR TENTANG PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PENGURANGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA," *HUMANITIS: Jurnal Homaniora, Sosial Dan Bisnis* 3, no. 1 (2025): 201–10.

internal, terdapat faktor eksternal yang meliputi kualitas dan pengalaman instruktur yang kompeten, konteks sosial-budaya individu tinggal, beban akademik yang tinggi, ketersediaan teknologi dalam menyampaikan materi mindfulness, dan metode juga konsistensi praktik. Semuanya saling berhubungan, agar tercapai efektivitas *mindfulness* dibutuhkan kolaborasi yang seimbang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis literatur yang telah dilakukan, mindfulness memiliki tingkat efektivitas yang sangat tinggi terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. Praktik mindfulness melalui MCBT, MBSR, maupun latihan sederhana lainnya seperti latihan pernapasan sadar dan body scan, terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ditemukan dua faktor yang memengaruhi efektivitas mindfulness, yaitu faktor internal yang berkaitan dengan tingkat stres dan motivasi individu, juga faktor eksternal yang mencakup kondisi lingkungan dan dukungan sosial. Berdasarkan penemuan ini, disarankan agar program-program berbasis mindfulness dapat diintegrasikan dalam lingkungan akademik, seperti dalam pelatihan, maupun bimbingan konseling. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam terkait faktor sosial-budaya serta teknologi digital dalam penerapan mindfulness bagi mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Azmi, Muhammad Ikhsan. “Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Dalam Menangani Gangguan Kecemasan.” *Literacy Notes* 1, no. 1 (2025). <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/267>.
- Benardi, Benardi, Cahyatih Kumandang, and Gibrananda Putra Kanaan. “Pengaruh Mindfulness, Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa.” *Studia Ekonomika* 22, no. 1 (2024): 15–22. <https://doi.org/10.70142/studiaekonomika.v22i1.179>.
- Fahmi, Anisa Rizki Al. *Implementation of Mindfulness Techniques in Managing Academic Stress among University Students*. n.d.
- Khairunnisa, Lidiya, and Dwi Kusuma Dewi. *PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA GENERASI Z DI KOTA MALANG, JAWA TIMUR*. n.d.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
- Leni, Mery Mirna, Meidiana Dwidiyanti, and Alifiati Fitrikasari. “Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa.” *Journal of Telenursing (JOTING)* 5, no. 1 (2023): 471–80. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5611>.
- Ningsih, Hasanah Eka Wahyu, Meidiana Dwidiyanti, and Elis Hartati. “Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review.” *Holistic Nursing and Health Science* 1, no. 2 (2018): 116–25.
- Sari, Prima Intan Ratna, Risma Ayu Sulityowati, Noer Aini Eldi, Muhammad Ilham Wakita, and Setianingrum Prima Intan. “KAJIAN LITERATUR TENTANG PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PENGURANGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA.” *HUMANITIS: Jurnal Homaniora, Sosial Dan Bisnis* 3, no. 1 (2025): 201–10.
- Syafii, Hisyam, Halim Purnomo, and Husain Azhari. “Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa.” *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)* 4, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.18196/jasika.v4i2.129>.
- Tang, Yi-Yuan, and Michael I. Posner. “Special Issue on Mindfulness Neuroscience.” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8, no. 1 (2013): 1–3. <https://doi.org/10.1093/scan/nss104>.
- Yuliana, Alvi Ratna, Wahyu Safitri, and Yulia Ardiyanti. “Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 11, no. 2 (2022): 154–63. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>.