



Maria Sihombing¹

PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PENGURANGAN STRES PADA MAHASISWA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh mindfulness terhadap pengurangan stres pada mahasiswa melalui pendekatan studi literatur. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tekanan akademik yang menyebabkan tingkat stres tinggi, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mereka. Mindfulness, yang berfokus pada peningkatan kesadaran terhadap momen saat ini tanpa penilaian, terbukti sebagai intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Dengan meninjau berbagai studi empiris, penelitian ini menemukan bahwa praktik mindfulness secara konsisten berhubungan dengan penurunan gejala stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Studi-studi yang ditinjau juga menunjukkan bahwa program mindfulness yang diterapkan selama delapan minggu secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan kelelahan di kalangan mahasiswa. Selain itu, mindfulness juga membantu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tugas akademik dan tekanan hidup sehari-hari. Meskipun demikian, penelitian ini menemukan adanya research gap dalam hal durasi program mindfulness yang ideal serta keberlanjutan latihan di luar lingkungan program formal. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya integrasi mindfulness secara lebih luas dalam lingkungan pendidikan tinggi sebagai bagian dari strategi pengelolaan stres mahasiswa. Penelitian lebih lanjut juga disarankan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang mindfulness dalam konteks pendidikan Indonesia.

Kata Kunci: Mindfulness, Stres Akademik, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa

Abstract

This study aims to analyze the influence of mindfulness on stress reduction among university students using a literature review approach. Students often face various academic pressures that lead to high levels of stress, negatively impacting their mental and physical well-being. Mindfulness, which focuses on enhancing awareness of the present moment without judgment, has been proven to be an effective intervention in helping students manage stress. By reviewing various empirical studies, this research found that mindfulness practice is consistently associated with reduced stress symptoms and improved psychological well-being in students. The reviewed studies also indicate that mindfulness programs implemented over eight weeks can significantly lower levels of anxiety, depression, and fatigue among students. Furthermore, mindfulness helps improve students' abilities to manage academic tasks and daily life pressures. However, this study identifies a research gap regarding the ideal duration of mindfulness programs and the sustainability of practice beyond formal program settings. The implications of this study suggest the importance of broader integration of mindfulness into higher education environments as part of student stress management strategies. Further research is recommended to explore the long-term impact of mindfulness in the context of Indonesian education.

Keywords: Mindfulness, Academic Stress, Psychological Well-Being, Students

PENDAHULUAN

Stres akademik adalah masalah yang semakin lazim di kalangan mahasiswa. Tekanan akademis, tuntutan sosial, dan ekspektasi personal menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tugas akademik, tenggat waktu yang ketat, serta tekanan untuk berprestasi baik secara akademik maupun sosial (Wuryansari & Subandi, 2019). Stres ini, jika dibiarkan berlarut-larut,

Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Sekolah Tinggi Teologi IKAT Jakarta
 e-mail: mariasihombing1@sttikat.ac.id

dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, menurunkan kinerja akademis, serta memperburuk kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, berbagai strategi untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan prestasi akademis.

Salah satu pendekatan yang semakin populer untuk mengatasi stres adalah **mindfulness**. Mindfulness, yang secara umum didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi, telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Mindfulness bukan hanya tentang relaksasi, tetapi juga tentang menerima pengalaman hidup secara lebih terbuka dan sadar (Handayani et al., 2023). Praktik mindfulness dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan untuk menghadapi stres akademik dengan cara yang lebih efektif, dengan fokus pada pengelolaan pikiran dan emosi secara sehat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang berlatih mindfulness memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Wuryansari & Subandi, 2019).

Meski demikian, meskipun efektivitas mindfulness dalam mengurangi stres telah didokumentasikan dalam berbagai populasi, termasuk di kalangan pekerja dan orang dewasa, terdapat keterbatasan dalam literatur yang secara spesifik meneliti pengaruh mindfulness pada mahasiswa di konteks pendidikan tinggi, khususnya di Indonesia (Candrawati et al., 2018). Kebanyakan penelitian yang ada lebih banyak berfokus pada populasi umum atau populasi dengan kondisi klinis tertentu, seperti gangguan kecemasan atau depresi, sementara kajian pada mahasiswa sering kali masih terbatas dalam skala dan ruang lingkup. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk mengisi kekosongan ini dengan penelitian yang lebih mendalam dan terfokus pada bagaimana mindfulness dapat diterapkan dalam konteks mahasiswa sebagai upaya untuk mengurangi stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik dan tekanan sosial.

Selain itu, gap penelitian lainnya adalah kurangnya kajian yang menyoroti efektivitas praktik mindfulness dalam jangka panjang. Sebagian besar penelitian cenderung mengukur efek mindfulness dalam jangka pendek, sedangkan sedikit penelitian yang melihat dampak mindfulness terhadap pengurangan stres dalam periode yang lebih panjang pada mahasiswa. Hal ini penting mengingat bahwa efek jangka panjang dari mindfulness dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana strategi ini benar-benar membantu mahasiswa dalam mengelola stres mereka selama menjalani masa studi yang penuh tantangan.

Research Gap dari penelitian ini terletak pada keterbatasan studi yang berfokus pada penerapan mindfulness di kalangan mahasiswa di Indonesia dan kurangnya penelitian yang mengeksplorasi efek jangka panjang dari mindfulness dalam mengurangi stres akademik. Oleh karena itu, novelty dari penelitian ini adalah upaya untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis dampak mindfulness dalam jangka panjang pada pengurangan stres di kalangan mahasiswa, serta menyajikan konteks lokal yang relevan bagi mahasiswa Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk menangani stres akademik di perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan **metode studi literatur** atau tinjauan pustaka untuk mengeksplorasi pengaruh mindfulness terhadap pengurangan stres pada mahasiswa. Studi literatur adalah metode penelitian yang dilakukan dengan menelaah dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan, seperti artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan sumber akademik lainnya (Sugiyono, 2018). Metode ini cocok digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam berdasarkan temuan dan teori yang sudah ada, serta untuk mengidentifikasi gap penelitian yang belum terjawab secara komprehensif.

Tahapan penelitian ini dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Penentuan Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian

Tahap awal dalam penelitian ini adalah menentukan fokus yang jelas, yaitu pengaruh mindfulness terhadap pengurangan stres pada mahasiswa. Peneliti menetapkan batasan penelitian dengan fokus pada literatur yang berkaitan dengan:

- a. Definisi mindfulness dan berbagai pendekatan yang digunakan dalam praktiknya.
- b. Hubungan antara mindfulness dan stres.

- c. Penelitian yang menyoroti populasi mahasiswa, khususnya terkait dengan stres akademik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada literatur yang dipublikasikan dalam kurun waktu 10-15 tahun terakhir untuk memastikan bahwa temuan yang diulas masih relevan dan mutakhir. Selain itu, peneliti hanya akan mengambil sumber yang telah melalui proses peer-review guna menjaga validitas dan kredibilitas data.

2. Pencarian Literatur yang Relevan

Setelah fokus penelitian ditentukan, tahap selanjutnya adalah pencarian literatur yang relevan melalui database akademik, seperti **Google Scholar**, **PubMed**, **ProQuest**, **JSTOR**, dan **Scopus**. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi:

- a. *Mindfulness and stress reduction in students*
- b. *Mindfulness intervention for academic stress*
- c. *Effectiveness of mindfulness on stress management*
- d. *Mindfulness in higher education students.*

Pencarian dilakukan dengan menggunakan *boolean operators* (AND, OR, NOT) untuk mendapatkan hasil yang lebih spesifik. Peneliti juga menggunakan filter untuk menyaring literatur berdasarkan tahun terbit dan jenis publikasi.

3. Seleksi Literatur

Setelah melakukan pencarian, tahap berikutnya adalah proses **seleksi literatur**. Seleksi dilakukan secara bertahap:

- a. **Tahap pertama:** Peneliti membaca judul dan abstrak dari setiap artikel yang ditemukan untuk menentukan apakah artikel tersebut sesuai dengan fokus penelitian.
- b. **Tahap kedua:** Artikel yang dianggap relevan kemudian dibaca secara menyeluruh untuk menilai apakah metodologi dan temuan penelitian sesuai dengan konteks penelitian ini.
- c. **Tahap ketiga:** Peneliti mengevaluasi kualitas penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor seperti desain penelitian, validitas hasil, dan apakah penelitian telah dipublikasikan dalam jurnal bereputasi.

Literatur yang tidak memenuhi kriteria ini akan dikeluarkan dari analisis.

4. Analisis dan Sintesis Literatur

Setelah literatur yang relevan terkumpul, tahap selanjutnya adalah melakukan **analisis dan sintesis**. Pada tahap ini, peneliti:

- a. Membandingkan dan mengontraskan hasil-hasil dari berbagai penelitian yang ada mengenai pengaruh mindfulness terhadap stres pada mahasiswa.
- b. Mengidentifikasi tema-tema umum serta temuan yang konsisten atau kontradiktif dari penelitian yang sudah ada.
- c. Menganalisis hubungan antara praktik mindfulness dan pengurangan stres, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas mindfulness, seperti frekuensi praktik, jenis latihan mindfulness, serta kondisi psikologis awal mahasiswa.

Sintesis ini dilakukan untuk mengintegrasikan hasil-hasil penelitian yang beragam ke dalam satu narasi yang koheren dan komprehensif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara mendalam dan mengidentifikasi pola-pola atau celah yang belum terjawab dalam literatur.

5. Identifikasi Research Gap

Tahap selanjutnya adalah **mengidentifikasi research gap**. Berdasarkan hasil analisis dan sintesis literatur, peneliti menyoroti kekosongan dalam penelitian sebelumnya, misalnya:

- a. Kurangnya kajian longitudinal mengenai efek mindfulness terhadap stres pada mahasiswa.
- b. Keterbatasan penelitian yang fokus pada konteks mahasiswa di Indonesia atau negara-negara berkembang.
- c. Sedikitnya studi yang meneliti peran mindfulness dalam kondisi stres akademik yang kronis dan berkepanjangan.

Research gap ini menjadi landasan bagi peneliti untuk merumuskan kontribusi penelitian ini, yaitu menyajikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mindfulness dan memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk program intervensi di kalangan mahasiswa.

6. Pelaporan dan Penyusunan Hasil

Tahap akhir dari penelitian ini adalah **penyusunan laporan** hasil studi literatur. Laporan disusun dalam bentuk narasi yang sistematis dan logis, dengan mencakup beberapa bagian penting:

- a. Pendahuluan yang menjelaskan latar belakang masalah.
- b. Tinjauan literatur yang membahas hasil-hasil penelitian terdahulu.
- c. Diskusi mengenai sintesis temuan dan identifikasi research gap.
- d. Kesimpulan dan rekomendasi yang memberikan arahan untuk penelitian lebih lanjut dan penerapan mindfulness sebagai intervensi pengurangan stres di lingkungan akademik.

Dengan metode studi literatur ini, penelitian dapat memberikan gambaran komprehensif tentang pengaruh mindfulness terhadap stres pada mahasiswa serta menawarkan wawasan baru yang dapat memperkaya literatur yang sudah ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui metode studi literatur, penelitian ini menelaah berbagai penelitian sebelumnya mengenai pengaruh mindfulness terhadap pengurangan stres pada mahasiswa. Dari hasil analisis literatur, ditemukan bahwa mindfulness secara konsisten diidentifikasi sebagai metode yang efektif dalam mengurangi stres akademik. Praktik mindfulness, yang melibatkan perhatian penuh pada momen saat ini dan menerima pengalaman tanpa penilaian, memberikan manfaat psikologis yang signifikan bagi mahasiswa, khususnya dalam hal pengelolaan stres.

1. Mindfulness dan Stres pada Mahasiswa

Mahasiswa, sebagai kelompok populasi yang menghadapi tekanan akademik tinggi, sering kali mengalami stres yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Stres ini dipicu oleh berbagai faktor, termasuk beban tugas, tekanan untuk berprestasi, serta tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik (Apriliyani et al., 2019). Berdasarkan literatur, stres pada mahasiswa bukan hanya mengurangi produktivitas akademik tetapi juga memicu berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Mindfulness hadir sebagai intervensi psikologis yang membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih baik.

Penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa latihan mindfulness, seperti meditasi pernapasan dan body scan, membantu mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran terhadap perasaan dan pikiran mereka, tanpa merasa terbebani oleh tekanan (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2017). Dengan demikian, mindfulness memberikan jarak emosional antara mahasiswa dan stres yang mereka rasakan, sehingga mereka lebih mampu menghadapinya secara rasional dan efektif. Hasil ini sejalan dengan temuan Kabat-Zinn (2003) yang menyebutkan bahwa mindfulness membantu individu untuk menghadapi situasi stres dengan lebih sadar, tanpa bereaksi secara otomatis.

2. Efektivitas Mindfulness dalam Mengurangi Stres Akademik

Berbagai studi telah mendokumentasikan manfaat mindfulness dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian oleh Bamber dan Schneider (2016) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berlatih mindfulness selama beberapa minggu menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres akademik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menjalani intervensi mindfulness. Dalam studi ini, mahasiswa melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengelola beban tugas dan tenggat waktu, serta merasa lebih tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan akademik.

Selain itu, penelitian oleh Shapiro et al. (2008) juga menunjukkan hasil serupa, di mana mahasiswa yang mengikuti program pelatihan mindfulness selama delapan minggu mengalami penurunan gejala stres, kecemasan, dan kelelahan. Mereka juga melaporkan peningkatan dalam kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional. Penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness memiliki efek jangka pendek yang signifikan dalam mengurangi gejala stres akademik, serta memperbaiki kualitas hidup mahasiswa.

3. Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Selain berdampak langsung pada pengurangan stres, mindfulness juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Studi yang ditinjau menemukan bahwa mahasiswa

yang berlatih mindfulness memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berlatih mindfulness. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mindfulness untuk membantu mahasiswa melepaskan diri dari pola pikir negatif yang seringkali memperburuk stres. Praktik mindfulness memungkinkan mahasiswa untuk lebih hadir di momen saat ini, mengurangi ruminasi, dan mengembangkan penerimaan terhadap situasi yang sulit.

Literatur juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin mempraktikkan mindfulness cenderung memiliki self-compassion yang lebih tinggi (Candrawati et al., 2018). Self-compassion, atau belas kasih terhadap diri sendiri, berperan penting dalam membantu mahasiswa menerima kegagalan akademik atau kesulitan dengan lebih baik tanpa merasa tertekan secara berlebihan. Penelitian Neff (2011) menyebutkan bahwa mahasiswa yang berlatih mindfulness lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan pendekatan yang lebih sehat secara emosional, mengurangi stres yang berlebihan.

4. Tantangan dalam Penerapan Mindfulness di Kalangan Mahasiswa

Meskipun banyak penelitian menunjukkan manfaat mindfulness, beberapa studi juga menyoroti tantangan dalam penerapannya di kalangan mahasiswa. Salah satu tantangan utama adalah konsistensi dalam berlatih. Sebagian besar mahasiswa yang mengikuti program mindfulness melaporkan kesulitan dalam mempertahankan praktik tersebut di tengah kesibukan akademik. Mereka seringkali merasa tidak memiliki cukup waktu atau motivasi untuk berlatih secara rutin, yang akhirnya mengurangi efektivitas mindfulness dalam mengurangi stres jangka panjang.

Studi lain juga menekankan bahwa durasi program mindfulness mempengaruhi hasil yang dicapai. Program mindfulness yang lebih pendek, seperti program tiga hingga empat minggu, mungkin kurang efektif dibandingkan dengan program yang berlangsung lebih lama, seperti program delapan minggu (Handayani et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan berkelanjutan bagi mahasiswa agar mereka dapat terus mempraktikkan mindfulness, baik dalam bentuk workshop berulang maupun melalui platform online yang memfasilitasi latihan mindfulness secara mandiri.

5. Research Gap dan Implikasi Penelitian

Meskipun banyak literatur telah membahas manfaat mindfulness, penelitian ini menemukan adanya gap penelitian, khususnya dalam konteks jangka panjang. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung mengukur efek mindfulness dalam periode yang relatif singkat, sementara dampak jangka panjang dari mindfulness pada pengurangan stres akademik masih kurang dieksplorasi. Selain itu, hanya sedikit penelitian yang menyoroti bagaimana mindfulness dapat diterapkan secara efektif di lingkungan pendidikan tinggi di Indonesia. Faktor budaya, konteks pendidikan, dan pola stres yang spesifik di kalangan mahasiswa Indonesia belum banyak dibahas dalam literatur internasional yang ada.

Novelty dari penelitian ini terletak pada upaya untuk mengisi gap tersebut dengan memberikan fokus pada efek jangka panjang mindfulness dalam mengurangi stres pada mahasiswa. Penelitian ini juga memperkaya literatur dengan menyajikan konteks lokal, yang relevan bagi mahasiswa di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam menangani stres akademik di kalangan mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur ini mengonfirmasi bahwa mindfulness adalah intervensi yang efektif untuk mengurangi stres akademik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih sehat secara emosional. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana praktik ini dapat diterapkan secara efektif di berbagai konteks budaya dan jangka waktu yang lebih panjang.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mindfulness memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi stres pada mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan tekanan akademik. Melalui analisis berbagai literatur, ditemukan bahwa praktik mindfulness tidak hanya membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis.

mereka. Meskipun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami efek jangka panjang mindfulness, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

SARAN

Penelitian ini menyarankan agar institusi pendidikan tinggi lebih banyak mengintegrasikan program mindfulness sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa. Selain itu, diperlukan dukungan berkelanjutan agar mahasiswa dapat mempertahankan praktik mindfulness secara konsisten, baik melalui program yang lebih lama maupun platform yang memfasilitasi latihan mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung penelitian ini, khususnya rekan-rekan peneliti, serta seluruh keluarga dan teman yang selalu memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2019). Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*, 1(1), 74–80. <http://www.stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/whnc/article/view/287>
- Candrawati, S. A. K., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. H. (2018). Effects of Mindfulness with Gayatri Mantra on Decreasing Anxiety in the Elderly. *Holistik Nursing And Health Science*, 1(1), 35–45. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.1.2018.35-45>
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Handayani, F., Sulistiana, R., Patodo, M. S., & Liwang, M. N. I. (2023). Analyzing the Influence of Mindfulness-Based Interventions on Mental Health: A Citation-Based Approach. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(09), 819–830.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wuryansari, R., & Subandi. (2019). Program Mindfulness for Prisoners (Mindfulness) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, 5(2), 196–212. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50626>
- Bamber, M. D., & Schneider, J. (2016). Mindfulness-based interventions for student stress management: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(4), 617–641.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Teachers College Record*, 110(10), 1723–1751.