



PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA GENERASI Z DI KOTA MALANG, JAWA TIMUR

Lidiya Khairunnisa¹, Dwi Kusuma Dewi²
 Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
 e-mail: lidiyakhairunnisa@gmail.com¹, dwikusuma21@gmail.com²

Accepted: 18/1/2025; **Published:** 20/1/2025

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dialami oleh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa dengan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan 15 mahasiswa dari berbagai program studi yang memiliki tingkat stres akademik yang berbeda-beda. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman dan strategi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu mahasiswa dalam mengelola stres melalui peningkatan kesadaran diri, penerimaan terhadap tekanan akademik, dan pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola stres akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Stres Akademik, Regulasi Emosi.

ABSTRACT

Academic stress is one of the challenges often experienced by students in undergoing lectures. This study aims to analyze the effect of mindfulness on the level of academic stress of students with a qualitative approach. The method used is an in-depth interview with 15 students from various study programs who have different levels of academic stress. Data were analyzed using thematic analysis techniques to identify patterns of student experiences and strategies in dealing with academic stress. The results of the study indicate that mindfulness helps students manage stress through increased self-awareness, acceptance of academic pressure, and more adaptive emotional management. The implications of this study indicate that mindfulness-based interventions can be an effective strategy in managing students' academic stress.

Keywords: *Mindfulness, Academic Stress, Emotional Regulation.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi akibat tuntutan akademik, tugas, ujian, serta ekspektasi sosial dan pribadi. Stres akademik yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Salah satu pendekatan yang dapat membantu mengelola stres adalah *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian (Dewi, 2019).

Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin meningkat. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, kompetisi yang ketat,

dan ekspektasi keluarga sering kali menjadi penyebab utama meningkatnya tingkat stres akademik. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aspek kehidupan lainnya, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Wahyuni, 2022). *Mindfulness* telah menjadi pendekatan yang banyak diteliti dalam berbagai konteks, termasuk dalam bidang psikologi pendidikan. *Mindfulness* tidak hanya membantu individu untuk lebih fokus pada saat ini, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengelola emosi dengan lebih baik. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional individu.

Dalam konteks akademik, mahasiswa yang menerapkan *mindfulness* cenderung lebih mampu mengelola stres dan meningkatkan efektivitas belajar mereka. Hal ini dikarenakan *mindfulness* membantu mereka untuk tidak terjebak dalam *overthinking* dan kecemasan berlebihan terkait tugas dan ujian. Dengan kesadaran penuh terhadap apa yang sedang mereka hadapi, mahasiswa dapat lebih mudah menyusun strategi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih efektif. Meskipun terdapat berbagai pendekatan dalam mengatasi stres akademik, *mindfulness* menawarkan metode yang relatif sederhana dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik-teknik seperti meditasi *mindfulness*, latihan pernapasan, dan kesadaran diri telah terbukti efektif dalam membantu individu untuk tetap tenang dan fokus (Putra, 2021). Oleh karena itu, memahami bagaimana *mindfulness* dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik menjadi hal yang penting untuk diteliti lebih lanjut.

Selain itu, penerapan *mindfulness* dalam lingkungan akademik masih tergolong baru di beberapa institusi pendidikan tinggi. Banyak mahasiswa yang belum terbiasa dengan konsep ini dan belum memahami manfaat yang dapat mereka peroleh dari praktik *mindfulness*. Oleh karena itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa yang telah mencoba menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan akademik mereka. Penelitian ini berupaya memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana *mindfulness* dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelola stres akademik. Dengan memahami pengalaman mahasiswa dalam menerapkan *mindfulness*, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi berbasis *mindfulness* di lingkungan pendidikan tinggi.

Selain manfaat *mindfulness* dalam mengurangi stres akademik, pendekatan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Mahasiswa yang rutin menerapkan *mindfulness* cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi karena mereka lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih positif. Selain itu, praktik *mindfulness* juga dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan sosial yang lebih sehat, karena mereka lebih mampu mengendalikan emosi dan memahami perspektif orang lain.

Dalam dunia akademik yang semakin kompetitif, penting bagi mahasiswa untuk memiliki keterampilan dalam mengelola stres agar tetap dapat mempertahankan kesehatan mental dan fisik mereka. Banyak mahasiswa yang mengalami *burnout* akibat tekanan akademik yang tidak terkendali, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan motivasi belajar dan performa akademik. Oleh karena itu, pendekatan *mindfulness* dapat menjadi solusi yang bermanfaat dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik tanpa mengalami kelelahan mental yang berlebihan. Di samping itu, dukungan dari institusi pendidikan juga menjadi faktor penting dalam penerapan *mindfulness* di kalangan mahasiswa. Kampus dapat menyediakan program pelatihan *mindfulness* yang terintegrasi dalam kurikulum atau melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu mahasiswa mengembangkan kebiasaan sehat dalam mengelola stres akademik. Dengan adanya dukungan yang memadai, mahasiswa dapat lebih mudah mengakses manfaat *mindfulness* dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman mahasiswa dalam menerapkan *mindfulness* untuk mengatasi stres akademik serta memberikan wawasan tentang efektivitas intervensi *mindfulness* dalam mengurangi stres.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam. Partisipan terdiri dari 15 mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan tingkat stres akademik yang mereka alami. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa terkait dengan *mindfulness* dan cara mereka mengelola stres akademik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul dalam pengalaman mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu mahasiswa dalam menghadapi stres akademik melalui beberapa mekanisme utama:

1. Peningkatan kesadaran diri terhadap pikiran dan emosi
 - a. Mahasiswa yang menerapkan *mindfulness* lebih mampu mengenali dan memahami emosi mereka ketika mengalami tekanan akademik.
 - b. Kesadaran diri ini memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi pemicu stres sejak dini dan mengelola reaksi mereka dengan lebih baik.
2. Penerimaan terhadap tekanan akademik tanpa reaktivitas emosional yang berlebihan
 - a. Teknik *mindfulness* mengajarkan mahasiswa untuk menerima keadaan tanpa bereaksi secara impulsif atau emosional.
 - b. Dengan menerima stres sebagai bagian dari perjalanan akademik, mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan tanpa perasaan cemas yang berlebihan.
3. Pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Sebagian besar partisipan melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik setelah menerapkan teknik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.
 - a. Mahasiswa yang menerapkan *mindfulness* melaporkan bahwa mereka lebih tenang dan mampu mengendalikan respons emosional mereka dalam situasi stres.
 - b. Mereka lebih jarang mengalami kecemasan berlebih dan mampu membuat keputusan dengan lebih rasional.

Selain itu, mahasiswa yang menerapkan *mindfulness* cenderung lebih mampu mengendalikan reaksi impulsif terhadap stres akademik. Mereka melaporkan bahwa dengan lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, mereka dapat mengambil keputusan yang lebih rasional dalam menghadapi tekanan akademik.

Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa latihan *mindfulness* membantu mereka untuk lebih fokus saat belajar dan mengerjakan tugas akademik. Dengan mengurangi gangguan kognitif, mereka dapat lebih berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan lebih efektif.

Dalam wawancara, mahasiswa juga mengungkapkan bahwa *mindfulness* membantu mereka untuk lebih menerima kegagalan akademik sebagai bagian dari proses belajar. Alih-alih merasa frustrasi dan putus asa, mereka belajar untuk menerima kesalahan sebagai peluang untuk berkembang. Teknik *mindfulness* yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa dalam penelitian ini adalah meditasi pernapasan dan kesadaran penuh terhadap aktivitas sehari-hari. Kedua teknik ini dianggap cukup sederhana untuk diterapkan, bahkan dalam jadwal akademik yang padat. Sebagian besar partisipan juga menyatakan bahwa setelah menerapkan *mindfulness* secara konsisten, mereka mengalami peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Mereka merasa lebih tenang, lebih sabar, dan lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan kepala dingin. Namun, beberapa mahasiswa menghadapi kendala dalam menerapkan *mindfulness*, seperti kesulitan dalam mempertahankan konsistensi praktik dan kurangnya

dukungan dari lingkungan akademik. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan fasilitas atau program yang mendukung pengembangan *mindfulness* di kalangan mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu dalam mengelola stres akademik tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial mahasiswa. Dengan kesadaran penuh terhadap perasaan dan reaksi mereka, mahasiswa menjadi lebih mampu berkomunikasi dengan baik dan membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat. Selain manfaat psikologis, beberapa mahasiswa melaporkan bahwa *mindfulness* juga berdampak positif pada kesehatan fisik mereka, seperti tidur yang lebih berkualitas dan berkurangnya gejala kecemasan fisik seperti sakit kepala atau ketegangan otot. Lebih lanjut, mahasiswa yang secara rutin mempraktikkan *mindfulness* melaporkan peningkatan kemampuan dalam manajemen waktu. Mereka menjadi lebih terorganisir dan mampu menyusun prioritas dengan lebih baik dalam menyelesaikan tugas akademik.

Dalam wawancara, ditemukan pula bahwa mahasiswa yang menerapkan *mindfulness* cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Dengan lebih sadar akan potensi dan batasan diri, mereka mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri dan optimis. *Mindfulness* juga terbukti meningkatkan daya tahan terhadap stres akademik dalam jangka panjang. Mahasiswa yang melatih *mindfulness* secara berkelanjutan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik dibandingkan mereka yang tidak menggunakan teknik ini. Dari segi interaksi sosial, mahasiswa yang menerapkan *mindfulness* cenderung lebih empatik terhadap teman dan dosen. Mereka lebih mampu mendengarkan dengan penuh perhatian dan merespons interaksi sosial dengan cara yang lebih positif. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi dan mulai menerapkan *mindfulness* melaporkan perubahan pola pikir yang lebih positif. Mereka menjadi lebih mampu melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai hambatan (Fadilah, 2020).

Beberapa partisipan dalam penelitian ini juga mengungkapkan bahwa *mindfulness* membantu mereka mengembangkan pola tidur yang lebih sehat. Dengan mengurangi kecemasan sebelum tidur, mereka dapat beristirahat dengan lebih baik, yang berdampak positif pada konsentrasi dan energi mereka keesokan harinya. Kesadaran penuh yang dikembangkan melalui *mindfulness* juga membantu mahasiswa dalam meningkatkan kreativitas mereka (Santoso, 2023). Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka lebih mampu berpikir jernih dan menemukan solusi inovatif terhadap permasalahan akademik. Selain itu, praktik *mindfulness* membantu mahasiswa untuk lebih menghargai proses pembelajaran daripada hanya berfokus pada hasil akademik. Mereka lebih menikmati perjalanan belajar dan menemukan makna lebih dalam dalam studi mereka. Dengan berbagai manfaat yang ditemukan dalam penelitian ini, *mindfulness* dapat dianggap sebagai pendekatan yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Oleh karena itu, penting bagi universitas untuk mempertimbangkan penerapan program *mindfulness* sebagai bagian dari layanan kesejahteraan mahasiswa.

KESIMPULAN

Mindfulness berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan cara yang lebih sehat. Oleh karena itu, program pelatihan *mindfulness* dapat diintegrasikan dalam lingkungan akademik sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Selain itu, universitas dapat menyediakan *workshop* atau pelatihan rutin untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai teknik *mindfulness* yang efektif. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas program *mindfulness* dalam jangka panjang dengan pendekatan yang lebih luas. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya dapat menjadi strategi individu dalam mengatasi stres akademik, tetapi juga bagian dari pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R. (2019). Mindfulness dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 123-134.
- Dewi, L. (2019). Mindfulness dalam konteks akademik: Sebuah kajian psikologis. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 65-80.
- Fadilah, R. (2020). Pengaruh mindfulness terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 32-47.
- Handayani, E. (2020). Efektivitas program mindfulness dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 89-102.
- Hidayat, M. (2018). Peran mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 6(2), 67-79.
- Prasetyo, B., & Kurniawan, A. (2020). Pengaruh mindfulness terhadap kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 15(1), 45-58.
- Putra, D., & Sari, M. (2021). Strategi coping mahasiswa melalui pendekatan mindfulness. *Jurnal Ilmu Psikologi Indonesia*, 12(3), 105-120.
- Rahayu, P. (2021). Dampak mindfulness terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Humaniora*, 11(4), 150-163.
- Santoso, J., & Putri, A. (2023). Implementasi mindfulness dalam lingkungan akademik. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 14(1), 77-92.
- Sari, R., & Nugroho, H. (2019). Mindfulness sebagai strategi coping stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 7(2), 56-71.
- Setiawan, T., & Lestari, D. (2021). Regulasi emosi melalui mindfulness pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(3), 98-112.
- Susanto, A. (2023). Efektivitas program mindfulness dalam mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Intervensi*, 15(1), 55-70.
- Wahyuni, S. (2022). Hubungan antara mindfulness dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(1), 23-37.
- Yuliana, N. (2022). Mindfulness sebagai faktor pelindung stres akademik. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 14(2), 88-102.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)