

Kajian Pustaka Peran Mindfulness dalam Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa Pascasarjana

Leo Nando Sastro^{1*}, Shintia Greshia², Sukmana Djaya³, Citra Agustin Gutami⁴,
Kemanya Karbono⁵

¹⁻⁵ Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang, Indonesia
leonandosastro@gmail.com¹, shintiagreshia@gmail.com², ko3eng@gmail.com³, citraa614@gmail.com⁴,
akarbono@gmail.com⁵

*Penulis Korespondensi: leonandosastro@gmail.com

Abstract. *Academic stress is one of the main challenges experienced by postgraduate students due to complex academic workloads, such as thesis writing, scientific publications, work demands, and personal roles. This condition can trigger emotional exhaustion, decreased concentration, anxiety, and burnout. This study used the Systematic Literature Review (SLR) method to analyze the role of mindfulness as a stress management strategy in college students. The literature analyzed included studies from 2020–2025 that examined the relationship between mindfulness and academic stress, including interventions based on Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). The study results showed that mindfulness has a significant effect on reducing academic stress, improving emotional regulation, learning focus, sleep quality, and psychological well-being. Mindfulness also helps students build resilience and develop adaptive mindsets in dealing with academic pressure. These findings confirm that mindfulness can be an effective and applicable strategy in supporting the mental health of postgraduate students.*

Keywords: *Academic Stress; Emotional Regulation; Mindfulness; Postgraduate Students; Systematic Literature Review.*

Abstrak. Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dialami mahasiswa pascasarjana akibat beban akademik yang kompleks, seperti penyusunan tesis, publikasi ilmiah, tuntutan pekerjaan, serta peran personal. Kondisi ini dapat memicu kelelahan emosional, penurunan konsentrasi, kecemasan, dan *burnout*. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menganalisis peran *mindfulness* sebagai strategi pengelolaan stres pada mahasiswa. Literatur yang dianalisis mencakup penelitian tahun 2020–2025 yang mengkaji hubungan *mindfulness* dan stres akademik, termasuk intervensi berbasis *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Hasil kajian menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh signifikan dalam menurunkan stres akademik, meningkatkan regulasi emosi, fokus belajar, kualitas tidur, serta kesejahteraan psikologis. *Mindfulness* juga membantu mahasiswa membangun resiliensi dan mengembangkan pola pikir adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* dapat menjadi strategi efektif dan aplikatif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa pascasarjana.

Kata kunci: Mahasiswa Pascasarjana; Mindfulness; Regulasi Emosi; Stress Akademik; Systematic Literature Review.

1. LATAR BELAKANG

Dewasa ini mahasiswa S2 berada dalam fase Pendidikan yang menuntut kemampuan akademik, mental dan manajemen waktu yang jauh lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya. Berbagai tanggung jawab seperti penyelesaian tugas akademik, tuntutan penelitian kewajiban dalam membuat publikasi ilmiah, penyusunan tesis hingga tanggung jawab pekerjaan dan keluarga, menjadikan mahasiswa S2 sangat rentan dalam mengalami stress akademik. Menurut Misra & Castillo (2004) menyatakan bahwa Tingkat stress akademik pada mahasiswa Pascasarjana cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa sarjana, karena beban kerja intelektual dan emosional yang lebih besar serta tingginya ekspektasi akademik.

Stress akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak serius bagi mahasiswa pascasarjana yang dapat berupa penurunan konsentrasi, kelelahan emosional, penurunan produktivitas akademik, kecemasan bahkan *burnout*. Menurut Hidayat (2017) stress yang dialami oleh mahasiswa dalam kehidupan kampus disebut sebagai stress akademis yang Dimana hal ini terjadi Ketika adanya ketidaksesuaian antara tuntutan kegiatan akademis terhadap kemampuan individu untuk mengatasi masalah yang datang secara bersamaan. Stress yang dialami bagi seorang mahasiswa adalah sebagian besar dari kegiatan akademis yang dapat menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan dan perubahan dalam tingkah laku yang signifikan.

Salah satu pendekatan yang banyak mendapat perhatian dalam psikologi modern adalah *mindfulness* yang merupakan kemampuan yang hadir secara penuh pada momen saat ini dengan sikap menerima dan tanpa menghakimi Kabat-Zinn, (1994) menjelaskan bahwa praktik *mindfulness* terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi, mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus dan membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Hidayat (2017) menjelaskan bahwa *mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan yang dapat memusatkan perhatian secara langsung dan keterbukaan terhadap sebuah pengalaman dari waktu ke waktu dan sebagai kehadiran kesadaran yang melekat dalam sebuah pengalaman. Pada dasarnya Kabat-Zinn, (2004) menyatakan bahwa *mindfulness* dapat berguna dalam hal mengidentifikasi emosi dan menilainya pada Tingkat kesadaran yang lebih terperinci dan mendalam. Penelitian yang dilakukan oleh Brown & Ryan (2003) menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis diri sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Zidan et al. (2010) menunjukkan bahwa meditasi dalam konsep *mindfulness* bahkan dalam durasi yang cukup singkat terbukti dapat meningkatkan focus, memori kerja, dan menurunkan ketegangan mental. Selain itu meta analisis dari Bamber & Schneider (2016) menegaskan bahwa intervensi *mindfulness* yang signifikan dapat mengurangi stress dan kecemasan dikalangan mahasiswa.

Dalam hal ini kajian mengenai peran *mindfulness* dalam mengatasi stress akademik pada mahasiswa menjadi relevan dan penting untuk dilakukan, mengingat bahwa urgensi kebutuhan akan strategi coping yang ilmiah, efektif dan dapat diterapkan dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menjalani proses pendidikan, mendeskripsikan konsep *mindfulness* dan komponen-komponen yang berkontribusi dalam pengelolaan stress, mengidentifikasi peran *mindfulness* dalam membantu mahasiswa mengatasi stress akademik, menelaah efektivitas intervensi *mindfulness* seperti MBSR dan MBCT dalam menurunkan

tekanan akademik serta merumuskan implikasi penerapan mindfulness bagi institusi Pendidikan dan mahasiswa khususnya mahasiswa Pascasarjana.

2. KAJIAN TEORITIS

Mindfulness

Mempraktikkan *mindfulness* yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberikan perhatian penuh di sini dan sekarang dengan sikap menerima dan tanpa menghakimi menurut Kabat-Zinn (1994) memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk pengaturan emosi yang lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan manajemen stres yang lebih adaptif. Menurut Hidayat (2017), salah satu definisi *mindfulness* adalah kemampuan untuk memberikan perhatian penuh, pada saat ini, pada suatu pengalaman, yang berarti hadir sepenuhnya dengan apa pun yang sedang dialami seseorang.

Stress Akademik

Menurut Hidayat (2017), stres yang dialami mahasiswa dalam kehidupan kampus dikenal sebagai stres akademik, yaitu kondisi yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan aktivitas akademik dan kemampuan individu dalam mengelola serta mengatasi berbagai permasalahan yang muncul secara bersamaan. Stres akademik pada mahasiswa umumnya bersumber dari beragam aktivitas perkuliahan yang berpotensi menimbulkan frustrasi, konflik, dan tekanan psikologis, serta dapat memicu perubahan perilaku yang signifikan. Kondisi tersebut memperlihatkan tuntutan akademik yang tidak dikelola secara adaptif dapat berdampak langsung pada aspek psikologis dan perilaku mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) sebagai metode utama untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian terdahulu terkait stres akademik pada mahasiswa pascasarjana dan peran mindfulness sebagai strategi regulasi stres. SLR dipilih karena merupakan metode telaah ilmiah yang ketat, transparan, dan replikasi, sehingga dapat menghasilkan kesimpulan berbasis bukti (*evidence-based conclusion*). Menurut Kitchenham (2004), SLR merupakan proses sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis penelitian yang relevan guna menjawab pertanyaan penelitian secara terstruktur dan bebas bias. Demikian pula Petticrew & Roberts (2006) menjelaskan bahwa SLR berfungsi untuk mengintegrasikan berbagai temuan empiris, sekaligus meningkatkan validitas kesimpulan ilmiah. Proses *review* dalam penelitian ini

mengikuti pedoman PRISMA Moher et al. (2009), yang menetapkan standar prosedural dalam identifikasi, seleksi, dan pelaporan literatur.

Sumber Data dan Basis Data Pengumpulan literatur dilakukan melalui basis data akademik bereputasi untuk menjamin kualitas sumber, meliputi: Scopus, Google Scholar, Garuda dan SINTA untuk literatur nasional. Selain artikel ilmiah, referensi tambahan berupa buku teori klasik dan *review* penelitian juga digunakan sebagai pendukung teoretik. Strategi Pencarian Literatur Pencarian dilakukan dengan kata kunci terstruktur menggunakan Boolean operators, seperti: “*academic stress*”, “Kajian literatur”, “*mindfulness-based stress reduction*” “*stres akademik mahasiswa*” AND “*mindfulness*”. Strategi ini mengikuti prinsip Cooper (2010), bahwa kajian literatur yang baik harus sistematis, fokus, dan mampu menunjukkan hubungan antar penelitian. Kriteria Inklusi Literatur dimasukkan apabila memenuhi syarat; Dipublikasikan pada tahun 2020-2025, Berupa penelitian empiris, *systematic review* atau meta-analisis, Fokus pada mahasiswa perguruan tinggi (khususnya pascasarjana), Meneliti stres akademik dan/atau *mindfulness*, Tersedia dalam versi *full-text*, berbahasa Inggris atau Indonesia, dan Dipublikasikan di jurnal *peer-reviewed*.

Dalam penelitian ini, proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis dengan mengikuti alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Tahap pertama adalah identification, yaitu pengumpulan seluruh artikel yang relevan melalui database ilmiah. Selanjutnya memasuki tahap screening, di mana artikel yang terduplikasi dihapus dan peninjauan dilakukan melalui judul serta abstrak untuk memastikan kesesuaian awal. Tahap ketiga yaitu eligibility, peneliti menilai teks lengkap (*full text*) berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Tahap terakhir adalah included, yaitu penentuan artikel final yang layak dianalisis lebih lanjut. Menurut Booth et al. (2016), prosedur seleksi yang dilakukan secara transparan akan meningkatkan kredibilitas penelitian serta memungkinkan proses replikasi oleh peneliti lain.

Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini Beberapa literatur tidak dimasukkan dalam analisis apabila memenuhi salah satu kondisi berikut:

- a. bukan merupakan publikasi ilmiah atau tidak melewati proses *peer-review*,
- b. tidak relevan dengan konteks akademik atau *mindfulness*,
- c. menggunakan metodologi yang tidak jelas atau tidak menyajikan hasil empiris, dan
- d. hanya berupa opini, artikel populer, atau bahan non-ilmiah seperti blog.

Kriteria ini diterapkan untuk memastikan seluruh sumber yang digunakan memiliki kualitas akademik yang dapat dipertanggungjawabkan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah ekstraksi data, di mana informasi

inti dari setiap artikel dicatat, meliputi nama penulis, tahun publikasi, metode penelitian, sampel dan konteks penelitian, variabel yang diteliti (stres akademik dan mindfulness), jenis intervensi yang digunakan seperti MBSR atau MBCT, serta hasil utama penelitian. Tahap kedua adalah sintesis tematik (*Thematic Synthesis*), yaitu pengelompokan temuan berdasarkan tema-tema tertentu. Tema yang muncul dalam penelitian ini meliputi penyebab dan tingkat stres akademik, peran mindfulness dalam peningkatan regulasi emosi dan kesejahteraan mahasiswa, serta efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam konteks pendidikan. Tahap terakhir adalah analisis komparatif, yang dilakukan untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, tren perkembangan penelitian, serta potensi celah (research gap).

Pendekatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thomas dan Harden (2008) yang menyatakan bahwa sintesis tematik efektif digunakan dalam penelitian interdisipliner. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, seleksi literatur bergantung pada ketersediaan artikel yang dapat diakses secara daring dan open access. Kedua, kualitas metodologis setiap studi bervariasi sehingga dapat memengaruhi kekuatan kesimpulan. Ketiga, terdapat kemungkinan bias publikasi, terutama karena penelitian dengan hasil positif cenderung lebih sering diterbitkan. Selain itu, tidak semua artikel memberikan deskripsi mendalam mengenai jenis intervensi mindfulness yang digunakan sehingga interpretasi temuan pada beberapa bagian menjadi lebih terbatas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel berikut menyajikan ringkasan artikel-artikel yang dianalisis, yang mencakup nama peneliti, tahun publikasi, judul penelitian, metode penelitian yang digunakan, serta kesimpulan utama dari masing-masing artikel.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Artikel Penelitian Terkait.

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul	Metode	Kesimpulan
1	Rizqika Rahmadini ¹ , Rose Mini Agoes Salim ²	2023	Peran Persepsi Dukungan Sosial sebagai Mediator antara Trait Mindfulness dan Motivasi Akademik Mahasiswa	non-eksperimental dan cross-sectional study	Persepsi dukungan sosial memediasi secara penuh hubungan trait mindfulness dan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang menjalani PJJ akibat kondisi pandemi. Selain itu, hubungan diantara ketiga variabel tersebut adalah linear. Dengan kata lain, semakin tinggi trait mindfulness, semakin tinggi juga persepsi dukungan sosial, dan hal ini berdampak pada meningkatnya motivasi akademik.
2	Rahma Dwi Putri ¹ , Umar Yusuf ² , Anna Rozana ³	2025	Terapi Sabar dalam Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Kota Padang	desain quasi-eksperimen, khususnya One Group Pretest-Posttest Design	Terapi kesabaran efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. dan Aspek sosial merupakan aspek yang mengalami perubahan terbesar pada setiap subjek dalam penurunan tingkat stres akademik.
3	Lidiya Khairunnisa ¹ , Dwi Kusuma Dewi ²	2025	Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z	metode wawancara mendalam	Mindfulness berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan cara yang lebih sehat. Oleh karena itu, program pelatihan mindfulness dapat diintegrasikan dalam

4	Ahsan Fariz ¹ , Lisna Anisa Fitriana ² , Asih Purwandari Wahyoe Puspita ³	2025	Di Kota Malang, Jawa Timur Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Stress Akademik Berbasis Narrative Literatur Review	Metode studi kasus	lingkungan akademik sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Strategi coping yang diimplementasikan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap stresor akademik serta ketersediaan dukungan sosial dan institusional
5	Zahra Dimaningtyas. et all.	2025	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa	metode literature review	Tekanan akademik merupakan faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa keperawatan. Stres yang muncul akibat tuntutan akademik, beban tugas yang berat, serta ekspektasi lingkungan pendidikan sering kali menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar. Penerapan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa di kampus Perguruan Tinggi Muhammadiyah dan Aisyiah (PTMA) menunjukkan mampu memberikan hasil yang menjanjikan.
6	Hisyam Syafii ¹ , Halim Purnomo ² , Husain Azhari ³	2024	Stres Akademik Dan Solusinya: Tinjauan Naratif Coping Strategy Pada Mahasiswa Skripsi	"Implementasi Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR)"	Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan akademik tinggi dalam proses mengerjakan skripsi sehingga memicu stres. Cara untuk mengatasinya, terdapat tiga jenis coping strategy: problem- focused coping, emotion-focused coping, dan dysfunctional coping.
7	Sophia Akila Zar ¹ , Ratna Dyah Suryaratri ² , Deasyanti ³	2025	Kajian Literatur Tentang Pengaruh Mindfulness terhadap Pengurangan Stres Akademik Pada Mahasiswa	narrative review	Mindfulness telah terbukti sebagai strategi yang efektif dalam mengurangi stres akademik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mendukung adaptasi mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi yang kompetitif
8	Prima Intan Ratna Sari, et all.	2025	Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya Membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau: Tinjauan Sistematis terhadap Faktor-Faktor yang Memengaruhi	kajian literatur	studi literatur menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menghambat terjadinya stres akademik pada santri adalah dukungan sosial, regulasi emosi, religiusitas dan efikasi diri.
9	Ziyadi Ali Ikromi	2025		tinjauan literatur sistematis	
10	Fajar Shodiq ¹ , Faruq Faruq ²	2025		Systematic Literatur Review (SLR)	Resiliensi akademik mahasiswa rantau dibentuk oleh sejumlah faktor yang saling berinteraksi dan saling memperkuat

Berdasarkan analisis yang mendalam, terdapat sepuluh artikel yang didapatkan dari penyedia jurnal yang relevan, secara keseluruhan jurnal ini membahas tentang pengaruh *mindfulness* terhadap tingkat stress akademik. Dimana pada sebagian besar hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban akademik yang sangat berlebihan memunculkan banyak masalah gangguan mental seperti depresi, *overthinking*, gangguan tidur, dll. dampak ini tidak hanya memicu terjadinya perubahan psikologis, namun mengurangi motivasi belajar mahasiswa sampai dengan prestasi yang dicapai.

R. D. Putri & A. Rozana (2025) dalam penelitiannya berpendapat bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi ditemukan lebih rentan mengalami stres, kecemasan, sulit tidur, kehilangan motivasi hingga gejala psikosomatis yang disebabkan atas tekanan akademik, tuntutan keluarga, perasaan bersalah hingga perbandingan sosial. Dalam intervensi terapi, *mindfulness* digunakan untuk relaksasi pernapasan, *Dzikir*, latihan fokus pada kondisi saat ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa praktik *mindfulness* secara statistik dapat menjadi bagian terapi sadar yang berkontribusi pada penurunan tingkat stress akademik sebesar 35%.

Mindfulness bekerja bukan hanya sebagai alat relaksasi jangka pendek, namun bisa menjadi alat sebagai membangun kesadaran diri, menumbuhkan penerimaan saat situasi, mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik, dengan kata lain *mindfulness* dalam konteks terapan sabar bisa membantu mahasiswa mengubah respons mental terhadap stress.

L. Khairunnisa, & D. K. Dewi (2025) dalam penelitiannya berpendapat bahwa *mindfulness* berperan dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa generasi Z di kota Malang. Dengan melakukan wawancara mendalam kepada 15 mahasiswa dengan latar belakang tingkat stress yang berbeda, penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memberikan efek signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Hal ini diartikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, termasuk pikiran, perasaan maupun sensasi tubuh yang hadir. Penelitian ini menegaskan bahwa *mindfulness* bukan sekedar keterampilan individual, namun dapat dijadikan intervensi formal dalam lingkungan pendidikan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa terutama dalam mengurangi stress akademik, meningkatkan kesejahteraan emosional, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan fokus dalam belajar.

Fariz et al. (2025) menjelaskan bahwa *mindfulness* dalam penelitian ini diartikan sebagai latihan kesadaran diri melalui meditasi singkat atau teknik fokus napas untuk menenangkan pikiran, terutama saat mahasiswa merasa tidak mampu mengontrol stressor eksternal seperti revisi, skripsi, deadline, atau tuntutan akademik lainnya. Mahasiswa yang menerapkan *mindfulness* merasa lebih tenang secara emosional, terutama saat menghadapi tekanan penyusunan tugas akhir. Meditasi dan latihan kesadaran diri membantu mereka mengelola kecemasan dan menurunkan ketegangan emosional. Melalui praktik *mindfulness*, mahasiswa lebih menyadari pola pikir negatif dan respon emosional mereka terhadap stresor akademik. Kesadaran ini membantu mereka mengubah cara pandang terhadap tekanan dan tidak terbawa panik atau stres berlebihan. *Mindfulness* memberi jarak dari pikiran yang terus berulang (*rumination*) dan kekhawatiran akan hasil sidang atau skripsi, sehingga mengurangi beban mental yang dirasakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dalam penelitian ini terbukti menjadi salah satu strategi *coping* yang memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa semester akhir. Melalui peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta menurunkan kecemasan, dalam artian *mindfulness* membantu

mahasiswa menjadi tenang, terkontrol, dan siap menghadapi proses akademik yang penuh dengan tekanan.

H. Purnomo & H Azhari. (2024) membahas efektivitas *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan kecemasan akademik (academic anxiety) pada mahasiswa di lingkungan Perguruan Tinggi Muhammadiyah dan 'Aisyiyah (PTMA). MBSR merupakan metode pengembangan mindfulness melalui meditasi, body scan, latihan napas, dan praktik kesadaran diri tanpa menghakimi. Penelitian ini menemukan bahwa setelah mengikuti program MBSR, mahasiswa mengalami penurunan kecemasan akademik secara signifikan. Praktik mindfulness membantu mahasiswa menyadari pikiran negatif tanpa memberikan reaksi emosional otomatis, sehingga kecemasan dapat mereda. MBSR membuat peserta lebih mampu mengenali emosi yang muncul (seperti panik, stres, dan takut), lalu meresponsnya dengan lebih adaptif dan tenang. Hal ini terbukti meningkatkan stabilitas emosional mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mindfulness melalui program MBSR efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam menurunkan kecemasan akademik, memperbaiki fokus dan performa akademik, meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis serta membangun pola pikir resilien dan *self compassion* praktik *mindfulness* tidak hanya mengatasi masalah, namun juga mengubah cara mahasiswa memproses stress, sehingga hasilnya bersifat preventif dan berkelanjutan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, P. I. R. et all. (2025) menunjukkan bahwa *Mindfulness* membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik (tugas, ujian, deadline) dengan cara yang lebih sehat, sehingga stres menurun. Dengan menumbuhkan kesadaran terhadap diri sendiri dan kondisi sekarang, mahasiswa tidak mudah terbawa stresor eksternal secara berlebihan. Praktik *mindfulness* meningkatkan *well-being* perasaan tenang, stabilitas emosi, dan keseimbangan psikologis. *Mindfulness* membantu mengurangi gejala psikologis negatif seperti kecemasan, *overthinking*, ketegangan emosional sejalan dengan temuan dalam literatur psikologi bahwa mindfulness berdampak positif pada kesehatan mental. Mahasiswa yang terbiasa *mindfulness* lebih mampu beradaptasi dengan beban akademik baik dari segi mental maupun emosional. *Mindfulness* memungkinkan mereka mengelola stres dan tekanan dengan lebih baik. *Mindfulness* berbasis aplikasi atau praktik mandiri menjadi solusi yang mudah diakses bagi mahasiswa, sehingga bisa dilakukan kapan saja tanpa perlu fasilitas khusus. Sehingga pada jurnal ini menyimpulkan bahwa mindfulness memberikan pengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dengan menurunkan

tingkat stress akademik, meingkatkan kesejahteraan psikologis, membantu adaptasi terhadap tekanan pendidikan dan memperkuat regulasi emosi dan pola pikir adaptif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dianalisis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berperan signifikan dan efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa pascasarjana. Sebagian besar studi yang direview menunjukkan bahwa praktik *mindfulness*, baik dalam bentuk latihan mandiri maupun melalui intervensi terstruktur seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), mampu menurunkan kecemasan, mengurangi gejala psikologis negatif, serta meningkatkan kesejahteraan mental pada mahasiswa. *Mindfulness* terbukti membantu mahasiswa untuk lebih mampu mengatur emosi, meningkatkan fokus belajar, mengurangi *overthinking*, memperbaiki kualitas tidur, serta memperkuat resiliensi dan *self-compassion* dalam menghadapi tekanan akademik, tuntutan tugas, maupun proses penyusunan tugas akhir. Selain sebagai teknik relaksasi, *mindfulness* juga berfungsi sebagai strategi *coping* adaptif yang menumbuhkan kesadaran diri, penerimaan tanpa penghakiman, serta kemampuan merespons stresor akademik dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* bukan hanya bermanfaat secara individual, tetapi juga relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan tinggi sebagai bagian dari program dukungan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, institusi pendidikan direkomendasikan untuk mengintegrasikan pelatihan *mindfulness* dalam kegiatan akademik maupun layanan konseling kampus sebagai upaya preventif dan promotif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental mahasiswa pascasarjana.

Secara keseluruhan, kajian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan pendekatan yang *evidence-based*, mudah diadaptasi, dan efektif dalam membantu mahasiswa pascasarjana menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, sekaligus meningkatkan kualitas pengalaman belajar dan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini memperkuat literatur sebelumnya yang menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Hasil kajian ini juga menegaskan bahwa *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi jangka pendek, tetapi juga sebagai strategi regulasi emosi dan mekanisme *coping* adaptif yang berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar teoritis dalam pengembangan kerangka kerja intervensi psikologis berbasis *mindfulness* di lingkungan pendidikan tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). Sage.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cooper, H. (2010). *Research synthesis and meta-analysis: A step-by-step approach* (4th ed.). Sage.
- Dimaningtyas, Z., Aprilia, I., Rosyadah, I., Putri, A. A., Puspita, N. A., Khasyiin, M. F., ... Pranata, S. (2025). Pengaruh edukasi kesehatan mental pada mahasiswa dalam menghadapi stress akademik berbasis narrative literature review. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 21(2), 750–761.
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). Strategi coping mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stres akademik: Studi kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(1), 34–42.
- Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2012). *An introduction to systematic reviews*. Sage.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Ikromi, Z. A. (2025). Stres akademik di kalangan santri: Analisis literatur mengenai faktor-faktor penghambatnya. *Eudaimonia Journal Psychology*, 1(2), 19–25.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are Mindfulness meditation in everyday life*.
- Khairunnisa, L., & Dewi, D. K. (2025). Pengaruh mindfulness terhadap stres akademik pada mahasiswa generasi Z di Kota Malang, Jawa Timur. *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, 2(1), 423–427. <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i1.116>
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for performing systematic reviews*. Keele University Technical Report.
- Misra, R., & Castillo, L. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>

- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470754887>
- Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). A mindfulness-based stress reduction (MBSR) dalam mengurangi academic anxiety pada mahasiswa. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(2). <https://doi.org/10.18196/jasika.v4i2.129>
- Putri, R. D., Yusuf, U., & Rozana, A. (2025). Terapi sabar dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Padang. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 8(1), 414–431. <https://doi.org/10.38035/rnj.v8i1.1863>
- Rahmadini, R., & Salim, R. M. A. (2023). Peran persepsi dukungan sosial sebagai mediator antara trait mindfulness dan motivasi akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 7(3), 513–522. <https://doi.org/10.23887/jppp.v7i3.58907>
- Sari, P. I. R., Sulityowati, R. A., Eldi, N. A., Wakita, M. I., & Intan, S. P. (2025). Kajian literatur tentang pengaruh mindfulness terhadap pengurangan stres akademik pada mahasiswa. *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial, dan Bisnis*, 3(1), 201–210.
- Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>
- Zar, S. A., & Suryaratri, R. D. (2025). Stres akademik dan solusinya: Tinjauan naratif coping strategy pada mahasiswa skripsi. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 1968–1978. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2396>
- Zeidan, F., Johnson, S., Gordon, N., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>