



Menurunkan Stres Akademik melalui Intervensi Psikoterapi Berbasis *Mindfulness* pada Mahasiswa Generasi Z

Zuyina Luklukaningsih^{1*}, Dwi Wahyuni Uningowati²

^{1,2} Universitas Widya Dharma Klaten, Indonesia

*Penulis korespondensi: lukluk2201@gmail.com

Abstract. *This study aimed to determine the effectiveness of a Mindfulness -based psychotherapy intervention in reducing academic stress levels experienced by college students. The study used a pretest–posttest design without a control group, involving 10 active college students purposively selected based on moderate to high levels of academic stress. The intervention was implemented over two days and included reflective exercises and guided experiences focused on the application of the seven Mindfulness principles according to Kabat-Zinn (2015): non-judgment using personal standards, patience, a beginner's mind, trust, effortlessness, acceptance, and letting go. Data were collected using an academic stress scale that measures four aspects: coursework pressure, demands for satisfactory grades, time management for studying, and social support. Data were analyzed quantitatively using a paired-samples t-test. The results showed a significant decrease in academic stress levels from an average score of 73.1 to 58.5, indicating that this intervention was effective in helping students manage academic stress more consciously, calmly, and adaptively. This condition suggests that psychotherapy intervention through Mindfulness training can be a strategy to support students' psychological well-being in academic environments.*
Keywords: *Mindfulness , academic stress, psychotrophic intervention, students*

Keywords: *Mindfulness; academic stress; psychotrophi intervention; college students; generation Z.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi psikoterapi berbasis *Mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian menggunakan desain pretest–posttest tanpa kelompok kontrol dengan melibatkan 10 mahasiswa aktif yang dipilih secara purposif berdasarkan tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Intervensi dilaksanakan selama dua hari, meliputi latihan reflektif dan pengalaman yang terarah berfokus pada penerapan tujuh prinsip *Mindfulness* menurut Kabat-Zinn (2015), yaitu tidak menghakimi dengan menggunakan standart pribadi, bersikap sabar, pikiran pemula, memercayai, tidak berusaha, penerimaan, dan melepaskan. Pengumpulan data menggunakan skala stres akademik yang mengukur empat aspek: tekanan tugas kuliah, tuntutan nilai memuaskan, manajemen waktu untuk belajar, dan dukungan secara sosial. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan uji t berpasangan (paired-samples t-test). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres akademik dari rata-rata skor 73,1 menjadi 58,5, yang berarti intervensi ini efektif membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih sadar, tenang, dan adaptif. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi Psikoterapi melalui pelatihan *Mindfulness* dapat menjadi strategi untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan akademik.

Kata kunci: *Mindfulness; stres akademik; intervensi psikotropi; mahasiswa; generasi Z.*

1. LATAR BELAKANG

Kondisi Stres yang terkait dengan akademik adalah salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa terutama untuk generasi Z. Dorongan untuk mencapai hasil akademik yang memuaskan dan beban tugas yang banyak, dan ketakutan mengenai masa depan seringkali menyebabkan timbulnya stres yang berlebihan. Gedda-Muñoz et al. (2023) dalam *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* menemukan bahwa kondisi kecemasan dan depresi pada mahasiswa berkaitan dengan rendahnya *self-efficacy* (kepercayaan diri terhadap kemampuan sendiri) dan kurangnya coping *skill positif* apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik dapat berakibat buruk pada kesehatan mental sehingga dapat menurunkan semangat belajar, mengganggu fokus, bahkan memicu masalah psikologis seperti kecemasan dan

depresi. Mahasiswa perguruan tinggi di lebih dari 20 negara mengemukakan bahwa tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang tinggi akibat tugas akademik, kesendirian, serta tuntutan sosial (Karyotaki et al.,2020). *Mindfulness* telah menjadi pendekatan yang banyak diteliti dalam berbagai konteks, termasuk dalam bidang psikologi. Psikoterapi *Mindfulness* tidak hanya membantu individu untuk lebih fokus pada saat ini, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengelola emosi dengan lebih baik.

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). Stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan kopingnya (cognitive appraisal). Mahasiswa yang menghadapi tugas berat tanpa strategi pengelolaan diri cenderung mengalami kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan performa akademik. Berdasarkan penjelasan Jon Kabat-Zinn (2015), *Mindfulness* dapat diterapkan sebagai metode dalam mengatasi stres. Pendekatan ini memberikan pemahaman pada kesadaran sepenuhnya terhadap pengalaman yang ada saat ini, dengan sikap yang terbuka dan tanpa penilaian, memungkinkan individu untuk menghadapi berbagai tekanan dengan cara yang adaptif dan tidak impulsif.

Beberapa studi menunjukkan bahwa teknik penanganan secara konvensional seperti pengelolaan waktu dan dukungan sosial belum sepenuhnya berhasil dalam mengurangi stres akademik secara konsisten. Dengan demikian, perlu ada pendekatan intervensi psikologis yang tidak hanya berkonsentrasi pada pengurangan gejala stres, tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri dan kemampuan seseorang untuk mengelola pengalaman internal dengan cara yang adaptif. Menurut Creswell, J. D. (2017) *Mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis. Salah satu metode yang semakin populer dalam konteks ini adalah terapi yang berfokus pada *Mindfulness*. Penerapan *Mindfulness* dan penerimaan diri membantu mahasiswa mengelola stres akademik selama pembelajaran (Rahmawati & Suryani, 2020).

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk berkonsentrasi secara sadar pada pengalaman saat ini dengan sikap yang terbuka dan tanpa menghakimi siapapun. *Mindfulness* menunjukkan kemampuan mengelola stres akademik dengan baik serta tetap tenang saat menghadapi tugas sulit, dan lebih fokus dalam belajar (Sutarto, Sari, & Fathurrochman, 2020). Penerapan *Mindfulness* membantu individu menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa harus bereaksi secara otomatis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan

Mindfulness dapat meningkatkan regulasi emosi, menurunkan tingkat stres, serta memperbaiki kondisi dan kesejahteraan psikologis. Mindfulness berperan dalam meningkatkan self-regulated learning dan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa, karena mahasiswa lebih mampu hadir secara sadar dalam proses belajar (Febriana & Simanjuntak, 2023). Dalam konteks pendidikan, intervensi berbasis Mindfulness seperti Mindfulness -Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness - Based Cognitive Therapy (MBCT) terbukti dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Intervensi Mindfulness juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif mahasiswa, termasuk perhatian, konsentrasi, dan kemampuan memecahkan masalah. Mahasiswa yang rutin melaksanakan praktik Mindfulness cenderung lebih mampu menghadapi distraksi, mengatur prioritas belajar, dan mengambil keputusan akademik secara lebih efektif. Dengan demikian, Mindfulness tidak hanya menurunkan stres, tetapi juga mendukung pengembangan kompetensi akademik yang lebih baik dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan pada tingkat tinggi (Creswell, 2017; Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014).

Selain manfaat dalam regulasi emosi dan fokus belajar, praktik Mindfulness juga terbukti meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang rutin melatih Mindfulness cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, seperti tugas menumpuk, ujian, atau tenggat waktu yang ketat, tanpa mengalami kelelahan emosional yang berlebihan. Intervensi berbasis Mindfulness memungkinkan mahasiswa mengembangkan strategi coping yang adaptif dan meningkatkan kesadaran diri terhadap respons stres mereka, sehingga mereka dapat menanggapi situasi sulit dengan lebih tenang dan efektif (Sutarto, Sari, & Fathurrochman, 2020; Creswell, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan mengevaluasi sejauh mana intervensi psikoterapi yang menggunakan pendekatan Mindfulness dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, studi ini juga ingin menganalisis pergeseran tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi Mindfulness dilakukan. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam konteks intervensi klinis serta pendidikan. Dalam praktiknya, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan dan konselor akademik untuk menerapkan program berbasis Mindfulness sebagai strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik dengan cara yang lebih sehat dan berkelanjutan. Penerapan prinsip-prinsip Mindfulness yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (2015), mahasiswa tidak hanya dapat menurunkan tingkat stres jangka pendek, tetapi juga membangun keterampilan pemecahan masalah jangka panjang yang meningkatkan

ketahanan psikologis, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup secara mendalam.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Mulya dan Indrawati (2017), stres akademik mencakup perasaan cemas, tekanan fisik dan emosional, ketegangan, serta kekhawatiran yang muncul akibat tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua. Kehidupan akademik kerap menimbulkan stres pada mahasiswa akibat berbagai tuntutan yang harus dipenuhi. Menurut Shenoy (dalam Barani & Salamor, 2022), stres yang dialami mahasiswa umumnya bersifat negatif karena memberikan pengaruh buruk yang terlihat melalui empat aspek utama. Secara fisik, stres dapat memicu gejala seperti penurunan nafsu makan, tubuh lemas, sakit kepala, hingga gangguan pencernaan. Pada aspek emosional, stres akademik seringkali memunculkan kecemasan berlebihan yang berpotensi berkembang menjadi depresi.

Stres adalah reaksi tubuh yang bersifat umum terhadap berbagai tekanan yang dihadapinya, contohnya bagaimana seseorang bereaksi ketika menghadapi beban kerja yang terlalu berat. Jika individu tersebut mampu menghadapinya tanpa mengganggu fungsi organ tubuhnya, maka bisa dikatakan orang tersebut tidak mengalami stres (Yusuf, 2020). Dr. Selye mengidentifikasi tiga tipe stres, yaitu; Eustress adalah faktor penting yang mendorong kita untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Ini adalah jenis stres yang positif yang memberi kita semangat dan meningkatkan konsentrasi kita. Stres ini muncul dari situasi yang emosinya bisa kita atur, seperti saat membawakan presentasi atau tampil dalam pertunjukan lainnya. Jika dikelola dengan baik, stres ini dapat meningkatkan kreativitas dan produktivitas kita. Distress merupakan reaksi stres yang bersifat merusak dan negatif.

Kehidupan akademik kerap menimbulkan stres pada mahasiswa akibat berbagai tuntutan yang harus dipenuhi. Menurut Shenoy (dalam Barani & Salamor, 2022), stres yang dialami mahasiswa umumnya bersifat negatif karena memberikan pengaruh buruk yang terlihat melalui empat aspek utama. Secara fisik, stres dapat memicu gejala seperti penurunan nafsu makan, tubuh lemas, sakit kepala, hingga gangguan pencernaan. Pada aspek emosional, stres akademik seringkali memunculkan kecemasan berlebihan yang berpotensi berkembang menjadi depresi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pretest–posttest tanpa kelompok kontrol dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi psikotropi berbasis Mindfulness dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Subjek penelitian terdiri dari 10 mahasiswa aktif dari dua

program studi yang dipilih secara purposif dengan kriteria mengalami kondisi stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi serta bersedia mengikuti semua rangkaian kegiatan intervensi.

Kerangka pada penelitian ini mengacu pada konsep Mindfulness yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (2015), yang menjelaskan mengenai Mindfulness adalah kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Kabat-Zinn menegaskan bahwa melalui latihan Mindfulness, individu dapat mengurangi stres karena mampu mengamati pikiran dan perasaan secara objektif tanpa bereaksi berlebihan. Penelitian ini, teori Mindfulness menjadi dasar bagi penyusunan intervensi yang dikombinasikan dengan teknik Mindfulness yaitu dengan latihan reflektif dan pengalaman yang terarah untuk membantu mahasiswa untuk mengelola ekanan akademik dengan lebih baik dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama dua hari. Pada hari pertama, peneliti melakukan pretest dengan memberikan skala stres akademik kepada seluruh responden untuk mengukur tingkat stres awal. Setelah itu, peserta mengikuti sesi intervensi berbasis Mindfulness yang dilaksanakan secara intensif dalam dua kali pertemuan pada hari yang sama (pagi dan siang). Setiap sesi berdurasi sekitar 90 menit yang terdiri dari pembukaan, latihan Mindfulness berupa pengelolaan stres akademik melalui penerapan prinsip-prinsip Mindfulness yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (2015) yaitu tidak menghakimi siapapun, lebih bersabar, memercayai, penerimaan, dan juga melepaskan beban akademis. Pada hari kedua, peserta kembali mengikuti sesi selanjutnya yang berlangsung singkat untuk penguatan keterampilan Mindfulness yang telah dilatih, kemudian mengisi posttest menggunakan skala stres akademik yang sama.

Teknik untuk pengumpulan data dalam penelitian ini penggunaan skala stres akademik. Skala stres akademik dalam hal ini digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi. Skala ini berisi 30 item dengan format Likert 1–4 yang melakukan pengukuran empat aspek stres akademik, yaitu tekanan terhadap tugas, tuntutan meraih prestasi, manajemen waktu mengerjakan tugas, dan juga dukungan sosial.

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis kuantitatif. Analisis kuantitatif menggunakan uji t berpasangan (paired-samples t-test) untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi. Jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, yang berarti intervensi efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Disamping itu, ukuran efek dihitung untuk menilai seberapa besar pengaruh intervensi tersebut.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kondisi tertentu mahasiswa sering mengalami tekanan yang signifikan dalam dunia akademik, mulai dari tugas yang menumpuk, mengumpulkan tugas dengan dead line waktu, menghadapi ujian, hingga batas waktu yang sangat ketat. Kondisi psikologis ini ini dapat menyebabkan stres yang berkaitan dengan akademik, yang apabila tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak negatif pada konsentrasi, motivasi, fokus dan konsentrasi serta penguasaan ilmu mahasiswa. Penguasaan keilmuan berkaitan dengan suatu pemahaman konsep secara mendalam dan kemampuan mahasiswa untuk mengintegrasikan pengetahuan dengan pengalaman secara praktis. Strategi belajar yang tepat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menguasai materi secara efektif (Entwistle, N., & Ramsden, P., 2015). Penerapan metode psikologis misalnya kesadaran penuh, pembelajaran yang diatur sendiri, dan teknik penanganan yang adaptif menjadi langkah penting dalam membantu mahasiswa menangani beban akademik dengan lebih efisien.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengukuran, terdapat penurunan tingkat stres akademik yang signifikan setelah mahasiswa mengikuti intervensi psikoterapi selama dua hari. Rata-rata skor stres akademik pada pretest adalah 73,1, sedangkan pada posttest menurun menjadi 58,5. Penurunan skor ini menunjukkan bahwa intervensi psikoterapi yang diberikan mampu membantu mahasiswa mengelola stres, dengan baik, meningkatkan regulasi emosi, dan menghadapi tugas akademik dengan lebih santai.

Table 1. Skor stres mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi.

Responden	Pretest	Posttest
Responden 1	75	60
Responden 2	68	55
Responden 3	82	65
Responden 4	90	70
Mahasiswa 5	55	45
Responden 6	60	50
Responden 7	72	58
Responden 8	85	68
Responden 9	78	62
Responden 10	66	52
Rata-rata	73,1	58,5

Berdasarkan data kuantitatif yang didapatkan, penerapan intervensi menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa. Rata-rata skor stres akademik sebelum intervensi (pretest) adalah 73,1, yang menunjukkan tingkat stres cukup tinggi, sedangkan setelah intervensi (posttest) menurun menjadi 58,5. Untuk mengetahui besarnya penurunan skor pada masing-masing responden, dapat dihitung selisih antara skor pretest dan posttest dengan rumus:

$$\text{Penurunan Skor} = \text{Pretest} - \text{Posttest}$$

Berdasarkan perhitungan, penurunan skor setiap responden berkisar antara 10 hingga 20 poin. Rata-rata penurunan skor dihitung dengan rumus:

$$\text{Penurunan Skor} = \text{Pretest} - \text{Posttest}$$

Berdasarkan perhitungan, penurunan skor setiap responden berkisar antara 10 hingga 20 poin. Rata-rata penurunan skor dihitung dengan rumus:

$$\text{Rata-rata Penurunan} = (\Sigma(\text{Pretest} - \text{Posttest})) / n = 146 / 10 = 14,6$$

Selain itu, persentase penurunan stres akademik dapat dihitung dengan rumus:

$$\text{Persentase Penurunan (\%)} = ((\text{Pretest} - \text{Posttest}) / \text{Pretest}) \times 100\%$$

Sehingga rata-rata persentase penurunan stres akademik adalah:

$$((73,1 - 58,5) / 73,1) \times 100\% \approx 19,97\% \approx 20\%$$

Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi psikoterapi mampu menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa secara konsisten. Semua responden menunjukkan penurunan skor, menunjukkan efektivitas intervensi dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Penurunan ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mampu mengontrol reaksi emosional terhadap situasi akademik, menghadapi tugas dari dosen dan ujian dengan lebih bersikap santai, serta meningkatkan kemampuan ketrampilan pemecahan masalah terhadap stres. Hasil uji statistik paired-samples t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil data pretest dan posttest pada tabel di atas, terlihat adanya penurunan rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa dari 73,1 menjadi 58,5 setelah diberikan intervensi psikotropi berbasis Mindfulness. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan Mindfulness yang dilakukan selama dua hari memberikan dampak positif dalam menurunkan stres akademik pada peserta. Perenangan berbasis kebaikan dan juga Mindfulness secara signifikan menurunkan stres dan gejala depresi pada mahasiswa dan juga meningkatkan kesejahteraan psikologis (Galante, Galante, Bekkers, & Gallacher, 2018).

Seluruh responden secara individual mengalami penurunan skor stres dengan rentang penurunan antara 10 hingga 20 poin. Misalnya untuk responden 4 yang awalnya memiliki skor stres tertinggi yaitu 90 menurun menjadi 70, sedangkan responden dengan skor terendah, yaitu

mahasiswa 5, mengalami penurunan dari 55 menjadi 45. Penurunan ini mengindikasikan bahwa setiap peserta mendapatkan manfaat dari latihan Mindfulness meskipun dengan intensitas yang berbeda-beda. program Mindfulness di universitas berpengaruh positif pada penurunan stres, kecemasan, dan peningkatan kualitas hidup mahasiswa (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014).

Penurunan skor ini seiring dengan prinsip Mindfulness menurut Kabat-Zinn (2015), di mana latihan kesadaran penuh membantu mahasiswa mengenali dan menerima pengalaman stres tanpa menghakimi siapapun serta merespon secara lebih santai dan rasional. Kondisi ini, memperkuat temuan bahwa intervensi psikoterapi berbasis Mindfulness efektif untuk menurunkan stres akademik melalui peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan penerimaan terhadap kondisi yang membuat tertekan. Mahasiswa yang mengikuti program psikoterapi menyampaikan penurunan tingkat stres, peningkatan perhatian, dan kesejahteraan emosional secara signifikan (Shapiro, Brown, & Biegel 2007).

Hasil penelitian ini beriringan dengan prinsip Mindfulness yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (2015). Mindfulness tidak hanya mengenai bagaimana memusatkan perhatian pada saat ini, tetapi juga melibatkan perilaku mendasar yang menumbuhkan kesadaran dan ketenangan. penelitian ini, mahasiswa yang mengikuti intervensi psikoterapi berbasis Mindfulness menunjukkan perubahan positif dalam mengelola stres akademik melalui penerapan tujuh prinsip utama Mindfulness.

Table 2. Penerapan Prinsip Mindfulness Kabat-Zinn (2015) dan Hasil Temuan Penelitian.

No	Prinsip Mindfulness Kabat-Zinn (2015)	Bentuk Penerapan
1	Tidak Menghakimi berdasarkan standar pribadi (Non-Judging)	Mahasiswa menghentikan penilaian secara negatif saat mengalami hambatan belajar.
2	Bersabar (Patience)	Mahasiswa belajar menghadapi tugas akademik dengan santai dan rasional tanpa tergesa-gesa.
3	Pikiran Pemula (Beginner's Mind)	Mahasiswa mulai melihat proses belajar di kampus sebagai pengalaman baru yang dapat dinikmati
4	Memercayai (Trust)	Mahasiswa mampu menumbuhkan kepercayaan pada kemampuan diri dan proses latihan Mindfulness .
5	Tidak Berusaha Keras (Non-Striving)	Mahasiswa mengelola keadaan emosional tanpa memaksa agar segera merasa tenang.
6	Penerimaan (Acceptance)	Mahasiswa menyadari bahwa stres sebagai bagian dari realitas akademik yang dapat dikelola dengan baik
7	Melepaskan (Letting Go)	Mahasiswa berlatih melepaskan kecemasan yang berlebihan terhadap nilai dan penilaian orang lain.

Setiap aspek Mindfulness yang dijelaskan memiliki tipe data ordinal, karena seluruhnya menunjukkan tingkatan sikap atau persepsi mahasiswa yang biasanya diukur melalui skala Likert (misalnya: sangat tidak setuju sampai sangat setuju). Data ordinal menunjukkan urutan tingkat suatu sikap, tetapi tidak memiliki jarak yang pasti antar kategori, sehingga hanya menggambarkan kecenderungan atau tingkat intensitas suatu perilaku. intensitas perilaku belajar berhubungan langsung dengan support intrinsik dan strategi regulasi diri mahasiswa (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Pada aspek Tidak Menghakimi berdasarkan standar pribadi (Non-Judging) menggambarkan sejauh mana mahasiswa menghentikan penilaian diri secara negatif saat menghadapi kesulitan belajar. individu yang melatih sikap non-judging mampu mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan fokus belajar di tengah tekanan akademik (Creswell, 2017). Sikap ini bersifat kualitatif karena mencerminkan kecenderungan perilaku, bukan nilai yang bersifat mutlak.

Pada aspek sabar (Patience) juga merupakan data ordinal, karena menunjukkan tingkat kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tugas akademik dengan tenang tanpa tergesa-gesa. Menurut Zimmerman (2002), self-regulated learning memungkinkan mahasiswa mampu mengelola perilaku, motivasi, dan kognisi mereka secara sadar, sehingga mereka mampu menyelesaikan tugas akademik dengan efektif dan tenang. Semakin tinggi skor pada skala Likert, semakin besar tingkat kesabaran mahasiswa tersebut.

Pada aspek pikiran Pemula (Beginner's Mind) termasuk dalam tipe data ordinal karena menunjukkan sejauh mana mahasiswa memiliki pandangan terbuka dan rasa ingin tahu terhadap proses belajar sebagai pengalaman baru. keterbukaan berpikir memiliki hubungan positif dengan kreativitas belajar dan kemampuan berpikir reflektif mahasiswa (Putra & Lestari, 2021).

Pada aspek memercayai (Trust) menggambarkan tingkat kepercayaan mahasiswa terhadap kemampuan diri dan proses latihan Mindfulness ; datanya bersifat ordinal karena menunjukkan tingkatan kepercayaan, bukan besaran yang dapat diukur secara pasti.

Pada aspek Tidak Berusaha Keras (Non-Striving), mahasiswa belajar menerima kondisi emosional tanpa memaksa diri untuk segera tenang. mahasiswa yang mengikuti pelatihan Mindfulness menunjukkan penurunan stres dan peningkatan regulasi emosi, karena mereka belajar menerima emosi tanpa tergesa-gesa menenangkannya (Sutarto, Sari, & Fathurrochman, 2020). Data yang diperoleh dari aspek ini juga bersifat ordinal karena mengukur tingkat penerimaan emosional seseorang.

Pada aspek Penerimaan (Acceptance), yang menunjukkan sejauh mana mahasiswa mampu mengakui stres sebagai bagian dari realitas akademik yang dapat dikelola, hasilnya dinyatakan dalam tingkatan kesetujuan terhadap pernyataan. stres akademik merupakan bagian

alami dari kehidupan mahasiswa, dan mahasiswa yang menggunakan strategi coping adaptif seperti relaksasi, penerimaan, dan manajemen waktu mampu mengelola stres dengan efektif (Wulandari & Astuti, 2021).

Pada aspek melepaskan (*Letting Go*) menggambarkan kemampuan mahasiswa untuk melepaskan kekhawatiran berlebihan terhadap nilai dan penilaian orang lain, yang juga merupakan data ordinal karena menunjukkan perbedaan tingkat kemampuan dalam melepaskan, bukan perbedaan nilai mutlak. Regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang mampu mengendalikan diri lebih mampu menyesuaikan diri dengan tekanan belajar (UIN Raden Intan Lampung, 2023).

Secara keseluruhan, penerapan ketujuh prinsip ini membuat mahasiswa lebih sadar, tenang, dan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan akademik. kemampuan mengelola perasaan negatif saat stres berperan penting dalam menjaga resiliensi akademik mahasiswa di pembelajaran digital (Silaen, 2023). Hal ini membuktikan bahwa intervensi berbasis Mindfulness efektif membantu mahasiswa mengurangi stres dengan mengubah cara berpikir serta merespons situasi akademik secara lebih positif dan adaptif.

Penelitian menunjukkan bahwa praktik Mindfulness tidak hanya menurunkan tingkat stres akademik, tetapi juga meningkatkan kualitas belajar dan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Mahasiswa yang menerapkan Mindfulness lebih mampu mempertahankan fokus, meningkatkan perhatian terhadap materi, dan memproses informasi secara lebih efektif, sehingga mendukung penguasaan ilmu yang lebih baik.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvarado-García et al. (2023) yang berjudul *An Online Mindfulness Meditation Program as a Means for Mitigating Academic Stress among University Students*. Kedua penelitian sama-sama menunjukkan bahwa penerapan Mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, keduanya menggunakan desain pretest dan posttest untuk melihat perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Namun, penelitian Alvarado-García dan rekan memiliki beberapa perbedaan, terutama pada aspek metodologis. Penelitian mereka menggunakan kelompok kontrol dan durasi intervensi yang lebih panjang karena dilakukan secara daring selama beberapa minggu, sedangkan penelitian ini menggunakan desain tanpa kelompok kontrol dan dilakukan hanya dalam dua hari. Jumlah partisipan juga berbeda; penelitian Alvarado-García melibatkan 78 mahasiswa, sementara penelitian ini hanya melibatkan 10 mahasiswa.

Penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan studi yang dilakukan oleh Riefaldy et al. (2025) yang berjudul *Mindfulness on Stress Reduction and Concentration Improvement of Accounting Students*. Kedua penelitian memiliki kesamaan dalam hal fokus, yaitu penerapan

Mindfulness untuk mengurangi stres akademik mahasiswa. Temuan keduanya sama-sama menunjukkan bahwa latihan Mindfulness mampu membantu mahasiswa menjadi lebih tenang, fokus, dan mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Namun, perbedaan terletak pada pendekatan dan hasil yang diperoleh. Penelitian Riefaldy dan rekan menggunakan metode korelasional dengan jumlah partisipan yang lebih besar (82 mahasiswa), sedangkan penelitian ini bersifat eksperimen sederhana menggunakan pendekatan pretest–posttest tanpa kontrol. Selain itu, penelitian Riefaldy lebih menekankan hubungan Mindfulness dengan peningkatan konsentrasi, sedangkan penelitian ini berfokus pada penerapan intervensi psikotropi berbasis main furnace sebagai upaya langsung untuk mengurangi stres akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan serangkaian penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa intervensi psikotropi berbasis Mindfulness memberikan bukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Melalui kegiatan berupa pelatihan selama dua hari yang dilakukan pada 10 mahasiswa dari 2 program studi yang berbeda, berfokus pada penerapan tujuh prinsip Mindfulness menurut Kabat-Zinn yaitu tidak menghakimi menggunakan standart pribadi, bersikap sabar, pikiran pemula, memercayai, tidak berusaha, penerimaan, dan melepaskan. Responden menunjukkan peningkatan kemampuan untuk mengenali, menerima, dan mengelola stres dengan lebih santai dan rasional. Perbandingan skor pretest dan posttest menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres akademik, yang menandakan bahwa mahasiswa mampu mengubah pola pikir dan respon emosional terhadap tekanan akademik menjadi lebih positif dan juga adaptif. Pelatihan Mindfulness memberikan efek psikologis yang konstruktif, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan fokus, serta keseimbangan emosi saat menghadapi beban tugas dan tuntutan akademik. Mahasiswa menjadi lebih mampu mempraktikkan kesadaran penuh dalam aktivitas sehari-hari, termasuk dalam belajar dan berinteraksi di lingkungan kampus. Dengan demikian, Mindfulness dapat dijadikan strategi intervensi alternatif yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Alvarado-García, A., Rojas-Jara, C., & Fuentes-Barría, H. (2023). An online mindfulness meditation program as a means for mitigating academic stress among university students. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12(1), 52–60. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0159>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.
- Entwistle, N., & Ramsden, P. (2015). *Understanding student learning* (2nd ed.). Routledge.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2023). Self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2).
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-J., & Gallacher, J. (2018). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(6), 500–513.
- Gedda-Muñoz, R., Fuentez Campos, Á., & Valenzuela Sakuda, A. (2023). Factors associated with anxiety, depression, and stress levels in high school students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1776–1786. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090129>
- Habibah, A. N. (2025). Koping religius sebagai solusi stres akademik mahasiswa tasawuf dan psikoterapi UINSA. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6(2). <https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432>
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Hachette Books. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., et al. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the WHO World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology*, 11, 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Madani, P., Wahidah, E. Y., Wahyono, Z., & Kusnadi, A. (2025). Implementasi psikoterapi pada stres akademik dalam dinamika dunia pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 3(2), 55–62.
- Putra, R., & Lestari, A. (2021). Keterbukaan berpikir dan kreativitas belajar pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 98–107.
- Rahmawati, N., & Suryani, T. (2020). Peran mindfulness dan penerimaan diri terhadap stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(2), 89–101.
- Riefaldy, M., Pratama, R., & Haryono, S. (2025). Mindfulness on stress reduction and concentration improvement of accounting students. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 25(1), 112–120.

- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Silaen, S. M. J. (2023). Advancing academic resilience through emotion regulation in digital learning environments. *Journal La Edusci*, 6(3). <https://doi.org/10.37899/journallaedusci.v6i3.2437>
- Sutarto, S., Sari, D. P., & Fathurrochman, I. (2020). The mindfulness-based stress reduction (MBSR) approach to improve academic resilience and emotional regulation among students. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 123–130. <https://doi.org/10.29210/147800>
- UIN Raden Intan Lampung. (2023). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1).
- Wulandari, A. N., & Astuti, R. (2021). Strategi coping stres akademik mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 77–86.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2