

KAJIAN LITERATUR TENTANG PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENGURANGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Prima Intan Ratna Sari¹, Risma Ayu Sulityowati² Noer Aini Eldi³ Muhammad Ilham Wakita⁴
Setianingrum Prima Intan⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202310515026@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515008@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515045@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515164@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515150@mhs.ubharajaya.ac.id

ABSTRACT

This study aims to compile a literature review on the effect of mindfulness on reducing academic stress in college students. This study analyzes findings from various relevant studies to identify the mechanisms of mindfulness's effectiveness in reducing stress, as well as providing practical recommendations for higher education institutions. The research findings indicate that mindfulness is effective in reducing stress levels, improving psychological well-being, and supporting academic adaptation. In addition, mindfulness-based applications have proven to be an easily accessible solution for students to practice mindfulness independently. However, challenges such as sustainability of practice and cultural adaptation require further attention. By integrating mindfulness into the curriculum and student services, higher education institutions can create a more supportive and conducive learning environment for students' mental health. This study presents strategic recommendations for educators, practitioners, and policymakers to improve the effectiveness of mindfulness programs in academic settings.

Keywords: *Mindfulness, academic stress, college students.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun kajian literatur mengenai pengaruh mindfulness terhadap pengurangan stres akademik pada mahasiswa. Kajian ini menganalisis temuan-temuan dari berbagai penelitian relevan untuk mengidentifikasi mekanisme efektivitas mindfulness dalam mengurangi stres, serta memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan tinggi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mendukung adaptasi akademik. Selain itu, aplikasi berbasis mindfulness terbukti menjadi solusi yang mudah diakses bagi mahasiswa untuk mempraktikkan mindfulness secara mandiri. Namun, tantangan seperti keberlanjutan praktik dan adaptasi budaya memerlukan perhatian lebih lanjut. Dengan mengintegrasikan mindfulness ke dalam kurikulum dan layanan mahasiswa, institusi pendidikan tinggi dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan kondusif bagi kesehatan mental mahasiswa. Kajian ini menyajikan rekomendasi strategis bagi pendidik, praktisi, dan pembuat kebijakan untuk meningkatkan efektivitas program mindfulness di lingkungan akademik.

Kata Kunci: *Mindfulness, stres akademik, mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Stres akademik telah menjadi salah satu isu utama yang dihadapi mahasiswa di seluruh dunia. Tekanan akademik yang meliputi tuntutan tugas, jadwal perkuliahan yang padat, serta ekspektasi tinggi dari lingkungan sosial sering kali membebani mahasiswa secara mental dan emosional. Kondisi ini dapat diperburuk oleh faktor eksternal seperti masalah finansial, keterbatasan dukungan sosial, dan tantangan

dalam beradaptasi dengan kehidupan kampus. Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, menurunkan produktivitas, dan bahkan menyebabkan mahasiswa gagal mencapai target akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres ini secara konstruktif.

Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres adalah mindfulness. Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk sepenuhnya hadir dan menyadari momen saat ini tanpa penilaian. Konsep ini berakar dari tradisi meditasi Buddhis namun telah diadaptasi ke dalam konteks psikologi modern. Dalam beberapa dekade terakhir, mindfulness menjadi populer sebagai pendekatan berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu individu mengenali, menerima, dan mengelola emosi serta pikiran negatif dengan cara yang lebih sehat. Melalui praktik mindfulness, individu dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat untuk menghadapi tekanan hidup, termasuk stres akademik.

Manfaat mindfulness telah banyak diteliti dalam berbagai populasi, kajian yang secara spesifik membahas dampaknya terhadap stres akademik mahasiswa masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada populasi umum atau pekerja, sementara mahasiswa memiliki karakteristik unik yang memengaruhi pengalaman stres mereka. Misalnya, mahasiswa sering kali berada dalam fase transisi hidup, menghadapi tekanan akademik yang terus meningkat, dan memiliki tingkat tanggung jawab yang berbeda dibandingkan populasi lain. Oleh karena itu, diperlukan analisis mendalam untuk memahami bagaimana mindfulness dapat diterapkan secara efektif dalam konteks ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun kajian literatur tentang pengaruh mindfulness terhadap pengurangan stres akademik pada mahasiswa. Kajian ini akan menganalisis temuan-temuan dari berbagai penelitian yang relevan untuk mengidentifikasi mekanisme di balik efektivitas mindfulness dalam mengurangi stres. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pengelolaan stres yang berbasis bukti dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Selain itu, kajian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan tinggi dalam mengintegrasikan mindfulness ke dalam program dukungan mahasiswa.

Melalui penelitian ini, diharapkan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat mindfulness bagi mahasiswa dapat tercapai. Kajian literatur ini tidak hanya bertujuan untuk menyoroti efektivitas mindfulness dalam mengurangi stres akademik tetapi juga untuk memberikan panduan praktis dalam implementasinya. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penting bagi para pendidik, praktisi kesehatan mental, dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan suportif bagi mahasiswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur. Kajian literatur merupakan salah satu pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan, analisis, dan sintesis informasi dari berbagai sumber yang relevan, seperti jurnal, buku, artikel, dan laporan penelitian sebelumnya. Melalui kajian ini, peneliti dapat mengeksplorasi berbagai perspektif yang ada dalam topik yang diteliti, serta menemukan kesenjangan penelitian yang dapat dijadikan dasar untuk penelitian lebih lanjut. Kajian literatur juga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tren, teori, serta temuan empiris yang berkaitan dengan pengaruh mindfulness terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Dalam penelitian ini, kajian literatur akan dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai artikel dan jurnal ilmiah yang membahas tentang mindfulness dan pengelolaan stres akademik. Peneliti akan memilih sumber yang relevan untuk memastikan bahwa hasil kajian ini berdasarkan bukti yang valid dan terkini. Sumber-sumber tersebut akan dianalisis untuk mengidentifikasi temuan-temuan yang konsisten maupun perbedaan yang ada, serta untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana mindfulness dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akademik mereka. Melalui metode ini, diharapkan dapat diperoleh kesimpulan yang kuat dan aplikatif untuk pengembangan strategi pengelolaan stres di lingkungan pendidikan tinggi.

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti menyajikan 25 jurnal yang terdiri dari jurnal nasional dan internasional yang terbit dari tahun 2017 sampai 2024 sebagai metode penelitian agar terlaksananya penelitian yang dimaksud. Sumber data penelitian tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Sumber Data Penelitian

Judul Artikel	Tahun	Penulis
The moderating role of mindfulness on the relationship between stress and academic adjustment in college student. <i>Journal of Educational Psychology Studies</i> .	2017	Khanjarkhani, M., & Abbasi, M.
Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. <i>Jurnal Psikogenesis</i> .	2018	Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E.
Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. <i>Holistic Nursing and Health Science</i> .	2018	Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E.
Efficacy of the mindfulness meditation mobile app “calm” to reduce stress among college students: Randomized controlled trial. <i>JMIR mHealth and uHealth</i> .	2019	Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C.
The Effectiveness of Mindfulness Program on Academic Engagement: the Mediating roles of Academic Stress and Academic Burnout. <i>Journal of Psychological Studies</i> .	2019	Taheri, F. , Dortaj, F. , Delavar, A. and Seadatee Shamir, A.
The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective. <i>PLoS One</i> .	2020	Alzahrani, A. M., Hakami, A., AlHadi, A., Batais, M. A., Alrasheed, A. A., & Almigbal, T. H.
Mindfulness on stress of college student. <i>Journal of Health and Behavioral Science</i> .	2020	Berek, V. M. C., Damayanti, Y., & Kiling, I. Y.
Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola alStres Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY	2020	Rachmawati, N.

The Effectiveness of a Centering Meditation Intervention on College Stress and Mindfulness: A Randomized Controlled Trial. <i>Frontiers in Psychology.</i>	2021	Dorais, S., & Gutierrez, D.
Studi kepustakaan penerapan teori mindfulness untuk mereduksi stres akademik. <i>Jurnal Psikoedukasi dan Konseling.</i>	2021	Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U.
Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Stress in College Students: An Integrative Review. <i>Handbook of Stress and Academic Anxiety: Psychological Processes and Interventions with Students and Teachers.</i>	2022	Cicuto, K., & Demarzo, M.
PENGARUH APPLICATION MOBILE MINDFULNESS (MM) TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA DI TANGERANG RAYA. <i>Nusantara Hasana Journal.</i>	2022	Faridah, I., Afyanti, Y., & Fatonah, S.
Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19: Students' Stress Management through Mindfulness Training during Covid-19 Pandemic. <i>PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat.</i>	2022	Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T.
"Kajian" Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. <i>Buletin Psikologi.</i>	2022	Usman, S.
Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. <i>Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama.</i>	2022	Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y.
An Online Mindfulness Meditation Program as a Means for Mitigating Academic Stress among University Students. <i>Academic Journal of Interdisciplinary Studies.</i>	2023	Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., Reyes-Sánchez, L. P., Sandoval-Bocanegra, V. A., Ullón-Ramírez, R. C., Vargas-Fernández, Y., & Inca-Reyes, K. A.
Impact of mindfulness-based programs on reducing stress and enhancing academic performance in college students.	2023	Deshmukh, K., Dighe, A., & Raje, H.
Peran Mindfulness terhadap Relasi Perceived stress dan Kesejahteraan Psikologis Pada	2023	Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W.

Mahasiswa. <i>Jurnal Psikogenesis</i> .		
The Effect of Mindfulness and Self awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java. <i>Jurnal Bimbingan Konseling</i> .	2023	Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M.
Efektivitas Terapi Mindfulness Berbasis Aplikasi Breathe2Relax Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. <i>Malahayati Nursing Journal</i> .	2024	Agusthia, M., Wardhani, U. C., Rochmayanti, N., & Putri, T. H.
Pengaruh Mindfulness, Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. <i>Studia Ekonomika</i> .	2024	Benardi, B., Kumandang, C., & Putra Kanaan, G.
Hubungan antara mindfulness dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. <i>Jurnal Ilmiah Sultan Agung</i> .	2024	Mananna, Z., & Handayani, A.
Stress Management Among Undergraduate Students Through Mindfulness Practices. <i>AsTEN Journal of Teacher Education</i> .	2024	Meepan, W.
The Mediating Role of Trait Mindfulness in Academic Stress: A Cross-Sectional Study Among Italian University Students. <i>Psychological reports</i> , 332941241306657. Advance online publication.	2024	Ocera, A., Colombo, S., de Paz-Cantos, S., Frisiello, A., Gilotta, S., Grazioli, S., Michelini, G., Roella, A., & Gregori Grgič, R.
PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PENGURANGAN STRES PADA MAHASISWA. <i>Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)</i> .	2024	Sihombing, M.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian yang direview menunjukkan pengaruh signifikan mindfulness terhadap pengurangan stres akademik pada mahasiswa. Temuan kunci meliputi:

Peran Mindfulness sebagai Mediator

Penelitian oleh Saraswati et al. (2023) menunjukkan bahwa mindfulness memediasi hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang lebih mindful memiliki kemampuan untuk mengelola stres melalui pengurangan persepsi negatif terhadap stresor. Studi oleh Ocera et al. (2024) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa trait mindfulness berperan dalam menurunkan ketidakseimbangan usaha-imbalan akademik, yang pada gilirannya menurunkan tingkat stres. Mediasi

parsial yang ditunjukkan oleh mindfulness ini menjadi dasar penting untuk intervensi yang lebih efektif dalam menangani stres mahasiswa.

Efektivitas Intervensi Berbasis Mindfulness

Intervensi mindfulness seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan aplikasi seperti *Calm* dan *Breathe2Relax* terbukti efektif. Huberty et al. (2019) mencatat bahwa meditasi menggunakan *Calm* selama delapan minggu menghasilkan penurunan signifikan dalam stres, peningkatan mindfulness, dan peningkatan *self-compassion*. Agusthia et al. (2024) menemukan bahwa aplikasi *Breathe2Relax* menurunkan tingkat stres hingga kategori ringan pada sebagian besar mahasiswa. Temuan ini menunjukkan potensi besar intervensi berbasis teknologi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian juga merekomendasikan integrasi mindfulness ke dalam program pendidikan sebagai langkah preventif. Dorais & Gutierrez (2021) menekankan efektivitas meditasi berbasis mindfulness secara daring selama pandemi COVID-19, yang memungkinkan universitas untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa meskipun dalam keterbatasan sumber daya. Pendekatan ini juga relevan untuk kondisi pasca-pandemi.

Durasi dan Keberlanjutan Program

Penelitian yang dilakukan oleh Sihombing (2024) menunjukkan bahwa program mindfulness dengan durasi delapan minggu memberikan hasil signifikan, seperti pengurangan gejala kecemasan dan kelelahan. Namun, hasil penelitian juga menyoroti kebutuhan untuk meneliti keberlanjutan latihan mindfulness di luar program formal. Usman (2022) menekankan pentingnya program yang fleksibel untuk menjaga konsistensi praktik mindfulness pada mahasiswa dalam jangka panjang.

Mindfulness dan Adaptasi Akademik

Penelitian yang dilakukan oleh Khanjarkhani & Abbasi (2017) menemukan bahwa mindfulness memoderasi hubungan antara stres dan penyesuaian akademik. Mahasiswa mindful lebih mampu menghadapi tekanan akademik melalui peningkatan persepsi positif terhadap tantangan. Penelitian ini relevan dalam memberikan pemahaman bahwa mindfulness tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan akademik yang kompetitif.

Aplikasi Teknologi dalam Mindfulness

Menurut Rachmawati (2020) dan Faridah et al. (2022) menunjukkan bahwa aplikasi mindfulness seperti *Get Fresh and Relax* dan *Mobile Mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik. Rachmawati melaporkan perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara kelompok kontrol dan intervensi. Penggunaan teknologi ini memungkinkan akses yang lebih luas bagi mahasiswa untuk menerapkan mindfulness secara mandiri, terutama di tengah jadwal yang padat.

Relevansi Mindfulness dalam Kehidupan Mahasiswa

Mindfulness membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang berasal dari ekspektasi akademik, sosial, dan pribadi. Praktik mindfulness memungkinkan individu untuk menerima keadaan tanpa penghakiman, sehingga mengurangi beban psikologis akibat stres (Hidayat & Fourianalistyawati, 2018). Efek ini diperkuat oleh penelitian Usman (2022), yang menunjukkan pengurangan signifikan pada kecemasan dan depresi setelah intervensi mindfulness.

Kesenjangan, Keterbatasan, dan Tantangan

Meski efektivitas mindfulness telah terbukti, masih ada kebutuhan untuk meneliti dampak jangka panjang dari intervensi ini. Sihombing (2024) menyoroti pentingnya mengeksplorasi durasi ideal dan

keberlanjutan latihan di luar program formal. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk memahami adaptasi mindfulness dalam konteks budaya yang berbeda. Keterbatasan utama adalah kurangnya partisipasi aktif mahasiswa dalam program mindfulness dan tantangan dalam mengukur efektivitas aplikasi secara obyektif (Alzahrani et al., 2020). Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik diperlukan, termasuk memotivasi mahasiswa melalui penguatan positif dan pelibatan komunitas kampus.

PEMBAHASAN

Penelitian yang direview menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya berdampak pada pengurangan stres tetapi juga mampu mengubah cara mahasiswa memahami dan menghadapi stres akademik. Sebagai mediator, mindfulness mengubah persepsi negatif terhadap stres menjadi pengalaman belajar yang konstruktif (Saraswati et al., 2023; Ocera et al., 2024). Hal ini relevan dengan teori adaptasi Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa persepsi seseorang terhadap stresor menentukan reaksi emosional dan perilaku. Oleh karena itu, mindfulness dapat dianggap sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesadaran penuh dengan kemampuan regulasi emosi, membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik tanpa rasa tertekan yang berlebihan.

Kemajuan teknologi telah membuka jalan baru untuk mempopulerkan mindfulness, terutama di kalangan mahasiswa yang akrab dengan perangkat digital. Penggunaan aplikasi seperti *Calm* dan *Breathe2Relax* (Huberty et al., 2019; Agusthia et al., 2024) menunjukkan bahwa teknologi dapat memperluas jangkauan intervensi mindfulness dengan cara yang lebih mudah diakses. Namun, meskipun hasilnya menjanjikan, ada tantangan dalam mempertahankan konsistensi pengguna. Aplikasi ini harus terus diperbarui dengan konten yang menarik dan berbasis bukti, serta dilengkapi fitur pengingat atau komunitas daring untuk mendukung keberlanjutan praktik mindfulness.

Penelitian oleh Sihombing (2024) menekankan pentingnya menentukan durasi ideal program mindfulness agar hasil yang dicapai tetap signifikan. Meskipun delapan minggu dianggap cukup efektif, tantangan muncul ketika program berakhir, dan peserta tidak lagi memiliki dorongan eksternal untuk terus mempraktikkan mindfulness. Usulan untuk membuat komunitas alumni atau memberikan akses gratis ke aplikasi mindfulness setelah program formal dapat menjadi solusi untuk meningkatkan keberlanjutan intervensi ini. Keberlanjutan ini penting untuk memastikan bahwa manfaat mindfulness tetap terasa dalam jangka panjang.

Meskipun mindfulness memiliki akar dalam tradisi Timur, penerapannya dalam konteks akademik sering kali membutuhkan adaptasi budaya. Alzahrani et al. (2020) dan Faridah et al. (2022) menunjukkan bahwa faktor budaya memengaruhi cara mahasiswa menerima dan mempraktikkan mindfulness. Di lingkungan budaya yang cenderung kompetitif, seperti Asia, mindfulness dapat dilihat sebagai alat untuk meningkatkan produktivitas, bukan sekadar pengurangan stres. Oleh karena itu, penting untuk mendesain program mindfulness yang sesuai dengan nilai dan kebutuhan lokal agar lebih efektif.

Mindfulness perlu dipandang sebagai bagian integral dari pendidikan tinggi, bukan hanya sebagai intervensi tambahan. Penelitian Dorais & Gutierrez (2021) menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum untuk memberikan dampak yang lebih luas. Sebagai contoh, kelas-kelas tentang manajemen stres atau pengembangan diri dapat mengadopsi pendekatan mindfulness sebagai bagian dari pembelajaran inti. Langkah ini tidak hanya mendukung kesehatan mental

mahasiswa tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola waktu, tugas, dan hubungan interpersonal.

Meskipun banyak bukti mendukung efektivitas mindfulness, masih ada kesenjangan dalam memahami dampaknya secara mendalam. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana mindfulness memengaruhi dimensi lain, seperti motivasi belajar dan kinerja akademik. Selain itu, keterbatasan partisipasi mahasiswa dalam program mindfulness, seperti yang dicatat oleh Alzahrani et al. (2020), mengindikasikan perlunya strategi komunikasi yang lebih baik untuk meningkatkan minat mereka. Melibatkan mahasiswa dalam desain program dapat menjadi salah satu cara untuk memastikan relevansi dan keberhasilan intervensi.

Berdasarkan temuan ini, universitas harus mengambil peran proaktif dalam mengintegrasikan mindfulness ke dalam kebijakan dan program mereka. Penyelenggaraan pelatihan mindfulness secara rutin, dukungan teknologi, dan kolaborasi lintas disiplin adalah langkah strategis yang perlu diambil. Selain itu, perlu ada upaya untuk menilai efektivitas program ini secara berkala guna memastikan bahwa manfaatnya tetap relevan dan signifikan. Dengan pendekatan yang komprehensif dan inklusif, mindfulness dapat menjadi solusi yang berkelanjutan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di lingkungan akademik.

SIMPULAN

Mindfulness telah terbukti sebagai strategi yang efektif dalam mengurangi stres akademik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mendukung adaptasi mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi yang kompetitif. Efektivitasnya semakin meningkat dengan dukungan teknologi yang mempermudah akses dan konsistensi praktik. Meski demikian, tantangan keberlanjutan praktik dan adaptasi budaya menjadi perhatian utama yang perlu diatasi melalui program yang fleksibel, berbasis komunitas, dan relevan secara kontekstual. Dengan langkah strategis seperti integrasi mindfulness ke dalam kurikulum, universitas dapat menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung kesehatan mental dan kesuksesan mahasiswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Wardhani, U. C., Rochmayanti, N., & Putri, T. H. (2024). Efektivitas Terapi Mindfulness Berbasis Aplikasi Breathe2Relax Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3246-3255. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.12608>
- Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., Reyes-Sánchez, L. P., Sandoval-Bocanegra, V. A., Ullón-Ramírez, R. C., Vargas-Fernández, Y., & Inca-Reyes, K. A. (2023). An Online Mindfulness Meditation Program as a Means for Mitigating Academic Stress among University Students. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0159>
- Alzahrani, A. M., Hakami, A., AlHadi, A., Batais, M. A., Alrasheed, A. A., & Almigbal, T. H. (2020). The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective. *PLoS One*, 15(4), e0231088. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231088>
- Benardi, B., Kumandang, C., & Putra Kanaan, G. . (2024). Pengaruh Mindfulness, Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Studia Ekonomika*, 22(1), 15–22. <https://doi.org/10.70142/studiaekonomika.v22i1.179>

- Berek, V. M. C., Damayanti, Y., & Kiling, I. Y. (2020). Mindfulness on stress of college student. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 227–240. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2855>
- Cicuto, K., & Demarzo, M. (2022). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Stress in College Students: An Integrative Review. *Handbook of Stress and Academic Anxiety: Psychological Processes and Interventions with Students and Teachers*, 313-332.
- Deshmukh, K., Dighe, A., & Raje, H. (2023). Impact of mindfulness-based programs on reducing stress and enhancing academic performance in college students. <https://doi.org/10.58414/SCIENTIFICTEMPER.2023.14.4.59>
- Dorais, S., & Gutierrez, D. (2021). The Effectiveness of a Centering Meditation Intervention on College Stress and Mindfulness: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720824>
- Faridah, I., Afiyanti, Y., & Fatonah, S. (2022). PENGARUH APPLICATION MOBILE MINDFULNESS (MM) TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA DI TANGERANG RAYA. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 91-95.
- Hidayat, O., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the mindfulness meditation mobile app “calm” to reduce stress among college students: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(6), e14273. [10.2196/14273](https://doi.org/10.2196/14273)
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19: Students' Stress Management through Mindfulness Training during Covid-19 Pandemic. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 495–501. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>
- Khanjarkhani, M., & Abbasi, M. (2017). The moderating role of mindfulness on the relationship between stress and academic adjustment in college student. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(28), 83-104. [10.22111/JEPS.2017.3594](https://doi.org/10.22111/JEPS.2017.3594)
- Mananna, Z., & Handayani, A. (2024). Hubungan antara mindfulness dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3(2).
- Meepan, W. (2024). Stress Management Among Undergraduate Students Through Mindfulness Practices. *AsTEN Journal of Teacher Education*. <https://doi.org/10.56278/astten.vi.2751>
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 116-125. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125>
- Ocera, A., Colombo, S., de Paz-Cantos, S., Frisiello, A., Gilotta, S., Grazioli, S., Michelini, G., Roella, A., & Gregori Grgič, R. (2024). The Mediating Role of Trait Mindfulness in Academic Stress: A Cross-Sectional Study Among Italian University Students. *Psychological reports*, 332941241306657. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941241306657>
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 161-172. <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.205>

- Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2023). Peran Mindfulness terhadap Relasi Perceived stress dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>
- Sihombing, M. (2024). PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PENGURANGAN STRES PADA MAHASISWA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 15062–15067. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i4.36317>
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). The Effect of Mindfulness and Self awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 97-106. [10.15294/jubk.v12i1.72879](https://doi.org/10.15294/jubk.v12i1.72879)
- Taheri, F. Dortaj, F. , Delavar, A. and Seadatee Shamir, A. (2019). The Effectiveness of Mindfulness Program on Academic Engagement: the Mediating roles of Academic Stress and Academic Burnout. *Journal of Psychological Studies*, 14(4), 157-174. [10.22051/psy.2019.22600.1749](https://doi.org/10.22051/psy.2019.22600.1749)
- Usman, S. (2022). “Kajian” Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101-115. [10.22146/buletinpsikologi.53229](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229)
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2021). Studi kepustakaan penerapan teori mindfulness untuk mereduksi stres akademik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 154-163. DOI: <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>