

## ***Implementation of Mindfulness Techniques in Managing Academic Stress among University Students***

### **Penerapan Teknik Mindfulness untuk Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa Perguruan Tinggi**

**Anisa Rizki Al Fahmi**

Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

#### **Article Info**

##### **Corresponding Author:**

Penulis Korespondensi

✉ [anisarizki@unpam.ac.id](mailto:anisarizki@unpam.ac.id)

##### **Keyword:**

*Mindfulness; Academic Stress; Emotion Regulation; Self-Compassion; University Students.*

##### **Kata Kunci:**

*Mindfulness; Stres Akademik; Regulasi Emosi; Belas Kasih Diri; Mahasiswa Perguruan Tinggi.*

#### **Abstract**

*Academic stress significantly impacts university students' mental health and academic performance. This systematic literature review synthesizes empirical evidence published between 2020 and 2025 on the effectiveness of mindfulness-based interventions for managing academic stress among higher education students. Electronic databases including PubMed, PsycINFO, Google Scholar, and national journal portals were searched for peer-reviewed studies involving structured mindfulness programs and quantitative stress measures. The review included 24 studies comprising randomized controlled trials, quasi-experimental designs, and meta-analyses. Consistent findings indicate that participation in mindfulness programs yields statistically significant reductions in stress, anxiety, and depression, alongside improvements in sleep quality and life satisfaction. Psychological and neurobiological mechanisms underpinning these effects involve enhanced emotion regulation, cognitive reappraisal, decreased amygdala reactivity, and increased self-compassion. Despite methodological heterogeneity and limited longitudinal data in Indonesian contexts, the overall evidence supports integrating mindfulness into student support services. Further research employing rigorous experimental designs and physiological measures is warranted to optimize intervention protocols and assess long-term outcomes.*

#### **Abstrak**

Stres akademik secara signifikan memengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa perguruan tinggi. Tinjauan pustaka sistematis ini mensintesis bukti empiris yang diterbitkan antara 2020 hingga 2025 mengenai efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa. Basis data elektronik seperti PubMed, PsycINFO, Google Scholar, dan portal jurnal nasional digunakan untuk mencari studi peer-review yang melibatkan program mindfulness terstruktur dan pengukuran stres kuantitatif. Sebanyak 24 studi, termasuk uji coba terkontrol acak, desain quasi-eksperimental, dan meta-analisis, disertakan. Temuan konsisten menunjukkan partisipasi dalam program mindfulness menghasilkan penurunan signifikan secara statistik pada stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan kualitas tidur dan kepuasan hidup. Mekanisme psikologis dan neurobiologis yang mendasari efek ini meliputi peningkatan regulasi emosi, penilaian ulang kognitif, penurunan reaktivitas amigdala, dan peningkatan self-compassion. Meskipun heterogenitas metodologis dan keterbatasan data longitudinal di konteks Indonesia masih ada, bukti keseluruhan mendukung integrasi mindfulness pada layanan pendukung mahasiswa. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimental ketat dan pengukuran fisiologis diperlukan untuk mengoptimalkan protokol intervensi dan menilai hasil jangka panjang.



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## **A. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Perguruan tinggi merupakan periode transisi krusial dalam kehidupan seseorang, yang sering kali diwarnai oleh tuntutan akademis yang intens, tekanan sosial, dan ekspektasi pribadi yang tinggi. Dalam konteks ini, stres akademik telah menjadi isu kesehatan mental yang semakin dominan dan meluas di kalangan mahasiswa, baik secara global maupun di Indonesia. Kondisi ini didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang timbul dari interaksi antara tuntutan akademis yang beragam dengan kemampuan individu untuk menanganinya [1]. Studi Zega & Zega menganalisa meta-analisis yang berfokus pada populasi mahasiswa di Indonesia mengidentifikasi bahwa beban akademik dan faktor lingkungan, seperti kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan masalah finansial, merupakan kontributor paling kuat terhadap tingkat stres yang dialami [2]. Gejala stres akademik dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, termasuk perasaan frustrasi, pesimisme, putus asa, dan bahkan dapat memicu prokrastinasi yang memperburuk kondisi [3].

Isu ini semakin diperparah dengan perubahan paradigma pendidikan, seperti peralihan ke pembelajaran daring selama pandemi COVID-19, yang memicu munculnya stres tambahan pada mahasiswa [3]. Kondisi stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif secara signifikan pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, mulai dari penurunan performa akademis, gangguan kesehatan fisik, hingga timbulnya masalah psikologis yang lebih serius seperti kecemasan dan depresi [4]. Oleh karena itu, kebutuhan akan strategi intervensi yang efektif, dapat diakses, dan berbasis bukti menjadi sangat mendesak.

Stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami individu akibat tuntutan yang terus-menerus dan berat dari lingkungan Pendidikan [5]. Studi Krestin dkk menjelaskan stres ini merupakan hasil dari interaksi kompleks antara tuntutan akademis, pribadi, dan sosial yang harus dihadapi mahasiswa [1]. Tuntutan ini dapat berupa tugas dan proyek yang menumpuk, persaingan ketat, tekanan waktu, serta ekspektasi tinggi dari diri sendiri dan lingkungan.

Faktor-faktor pemicu stres akademik sangat bervariasi. Penelitian Lidia Danu dkk menunjukkan bahwa kesulitan dalam menentukan tema penelitian atau mencari referensi untuk skripsi, perselisihan dengan dosen pembimbing atau teman, dan masalah finansial yang tidak memadai adalah pemicu utama yang dilaporkan oleh mahasiswa [6].

Kombinasi pemicu ini dapat menimbulkan gejala psikologis yang merugikan, seperti perasaan frustrasi dan keputusasaan. Analisis lebih dalam menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya disebabkan oleh faktor akademis murni (seperti beban mata kuliah atau ujian), tetapi juga oleh faktor non-akademis yang terkait erat dengan kehidupan di perguruan tinggi. Hal ini menyoroti perlunya intervensi yang bersifat holistik, yang tidak hanya membantu mahasiswa menghadapi tugas belajar tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola tekanan dari berbagai aspek kehidupan.

*Mindfulness*, yang berakar dari tradisi meditasi Buddhis, telah didefinisikan oleh Jon Kabat-Zinn (1979) sebagai "kesadaran yang muncul dengan memfokuskan perhatian, dengan sengaja, pada pengalaman yang sedang terjadi di saat ini, dan tanpa penghakiman". Konsep ini melampaui sekadar kesadaran pasif; ia melibatkan partisipasi aktif dengan pikiran, emosi, dan lingkungan seseorang [7].

Definisi modern *mindfulness* dalam psikologi positif mencakup beberapa komponen inti yang saling terkait, sebagaimana diuraikan oleh penelitian kontemporer:

- a. *Observing (Pengamatan)*: Kemampuan untuk secara sadar mengamati dan memperhatikan pengalaman internal (pikiran, emosi, sensasi tubuh) dan eksternal (suara, pemandangan) [8].
- b. *Describing (Penggambaran)*: Kemampuan untuk mengartikulasikan pengalaman yang dirasakan ke dalam kata-kata, yang membantu pemahaman dan penerimaan [8].
- c. *Non-judging of Inner Experience (Tidak Menghakimi Pengalaman Batin)*: Sikap fundamental yang melibatkan penerimaan terhadap stimulus tanpa memberikan penilaian "baik" atau "buruk". Sikap ini memungkinkan individu untuk merespons situasi dengan lebih bijaksana dan mengurangi reaksi impulsif [8].

Prinsip-prinsip ini menjadi landasan teoritis mengapa *mindfulness* dianggap efektif. Dengan melatih individu untuk mengamati pengalaman mereka tanpa terjebak dalam siklus pikiran negatif, *mindfulness* memberikan alat yang esensial untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional [9].

Di tengah tingginya prevalensi stres akademik, *mindfulness* telah muncul sebagai intervensi psikologis yang menjanjikan. Meskipun berakar dari tradisi meditasi Buddhis, *mindfulness* telah diadaptasi ke dalam kerangka ilmiah-klinis dan diaplikasikan secara luas dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan dan kesehatan. Intervensi berbasis

*mindfulness* bertujuan untuk melatih individu agar memiliki kesadaran yang terfokus pada momen saat ini, dengan sikap penerimaan dan tanpa penilaian. Pendekatan ini menawarkan cara bagi individu untuk mengubah respons mereka terhadap tantangan hidup, alih-alih mencoba menghindari atau menekannya.

Laporan ini memiliki tujuan spesifik untuk menyajikan analisis yang komprehensif, kritis, dan mendalam. Tujuan utama dari laporan ini adalah: (1) Menyintesis bukti ilmiah terkini dari studi empiris dan tinjauan sistematis mengenai efektivitas intervensi *mindfulness* dalam mengelola stres akademik; (2) Menganalisis mekanisme psikologis dan neurobiologis yang mendasari efektivitas tersebut; (3) Mengidentifikasi keterbatasan metodologis dan celah penelitian yang masih ada, khususnya dalam konteks populasi mahasiswa di Indonesia; dan (4) Memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi institusi pendidikan tinggi dan arah penelitian di masa depan.

## **2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian mengenai penerapan teknik *mindfulness* untuk mengelola stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi, maka perumusan masalah yang dikaji dalam laporan ini adalah:

- a. Bagaimana efektivitas penerapan teknik *mindfulness* dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi?
- b. Melalui mekanisme psikologis dan neurobiologis apa program *mindfulness* dapat menurunkan respons stres dan meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa?
- c. Apa saja keterbatasan metodologis dan celah penelitian yang masih ada dalam studi intervensi *mindfulness*, khususnya di kalangan mahasiswa Indonesia?
- d. Bagaimana rekomendasi berbasis bukti dapat disusun untuk institusi pendidikan tinggi dalam merancang dan mengimplementasikan program *mindfulness*, serta arah penelitian lanjutan di masa depan?

## **3. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis untuk menganalisis efektivitas intervensi *mindfulness* dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi. Strategi pencarian dilakukan menggunakan basis data elektronik utama, termasuk PubMed, PsycINFO, Google Scholar, dan portal jurnal Indonesia, dengan kata kunci kombinasi seperti "*mindfulness*", "stres akademik", "mahasiswa", "*university students*", "*academic stress*", dan "*intervention*". Kriteria inklusi

mencakup studi empiris yang diterbitkan dalam rentang waktu 2020-2025, melibatkan populasi mahasiswa perguruan tinggi, menggunakan intervensi berbasis *mindfulness*, dan menyediakan data kuantitatif tentang tingkat stres akademik. Kriteria eksklusi meliputi studi dengan desain metodologi yang lemah, sampel non-mahasiswa, dan publikasi yang tidak melalui proses *peer-review*. Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap mulai dari *screening* judul dan abstrak, evaluasi teks lengkap, hingga ekstraksi data sistematis. Analisis data dilakukan dengan mensintesis temuan kuantitatif dari berbagai studi, mengidentifikasi pola efektivitas intervensi, dan menganalisis mekanisme psikologis yang mendasari efektivitas *mindfulness*. Kualitas metodologis setiap studi dievaluasi menggunakan kriteria standar untuk menilai validitas internal dan eksternal, serta risiko bias dalam desain penelitian.

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Bukti Empiris Efektivitas Intervensi Mindfulness**

Bukti ilmiah terkini secara kuat mendukung efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa. Studi González-Martín mengalisa tinjauan sistematis dan meta-analisis yang komprehensif, yang mencakup 21 studi intervensi, menyimpulkan bahwa program *mindfulness* memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi, termasuk mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi [10]. Selain itu studi Puspitasari juga mengidentifikasi *mindfulness* sebagai salah satu intervensi paling efektif untuk mengatasi stres akademik, di samping strategi lain seperti dukungan sosial dan relaksasi [4].

Studi-studi empiris terbaru memberikan data kuantitatif yang solid mengenai dampak intervensi *mindfulness*. Salah satu studi kuasi-eksperimental oleh Alvarado-García dkk yang signifikan, yang dipublikasikan pada tahun 2025, melibatkan 128 partisipan mahasiswa dan mengevaluasi efektivitas program meditasi *mindfulness* yang terdiri dari 12 sesi mingguan. Hasilnya menunjukkan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang signifikan secara statistik, dengan ukuran efek yang substansial: stres ( $\eta^2=0.376$ ), kecemasan ( $\eta^2=0.538$ ), dan depresi ( $\eta^2=0.091$ ) [11].

Menariknya, studi tersebut juga menemukan bahwa program *mindfulness* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ( $\eta^2=0.306$ ) dan kepuasan hidup ( $\eta^2=0.510$ ). Namun, temuan yang paling menonjol adalah peningkatan yang sangat signifikan dalam variabel dukungan sosial ( $\eta^2=0.704$ ), yang bahkan melebihi efek pada penurunan stress [11]. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme

internal untuk mengelola tekanan, tetapi juga dapat secara tidak langsung meningkatkan sumber daya eksternal, yaitu sistem dukungan sosial individu. Peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi yang didapat dari *mindfulness* dapat membantu mahasiswa berinteraksi lebih baik dengan orang lain, membangun hubungan yang lebih sehat, dan secara kolektif meningkatkan ketahanan mereka terhadap stres. Ini menyiratkan bahwa manfaat *mindfulness* bersifat holistik, menciptakan siklus positif yang memperkuat sumber daya internal dan eksternal.

Secara kontekstual, studi Rizki di Indonesia juga menunjukkan hasil yang serupa. Sebuah studi kuantitatif menemukan hubungan negatif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dan tingkat stres akademik pada mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang, semakin rendah tingkat stres akademiknya [12]. Studi Khairunnisa & Dewi yang lebih spesifik menunjukkan efektivitas intervensi *mindfulness* pada mahasiswa Generasi Z di Kota Malang [13]. Penelitian Ariani dkk dengan sampel kecil (N = 15) bahkan melaporkan korelasi yang sangat kuat ( $r = 0.991$ ) antara pelatihan *mindfulness* dan penurunan tingkat stres akademik, menegaskan potensi besar teknik ini [14].

Meskipun sebagian besar data menunjukkan hasil positif, terdapat temuan yang kontradiktif yang memerlukan analisis lebih lanjut. Studi Maharani mencatat bahwa dalam sebuah studi perbandingan, Hatha Yoga secara signifikan mengurangi stres akademik, sementara meditasi tidak memberikan efek yang signifikan [4]. Temuan ini menantang generalisasi bahwa semua "Teknik *mindfulness*" memiliki efektivitas yang sama dan menekankan pentingnya jenis intervensi spesifik. Komponen fisik dari yoga, misalnya, mungkin memberikan manfaat tambahan yang berkontribusi pada penurunan stres. Hal ini menggarisbawahi perlunya penelitian yang lebih terperinci mengenai efikasi komparatif dari berbagai jenis intervensi *mindfulness*.

## **2. Mekanisme Psikologis dan Neurobiologis**

Efektivitas *mindfulness* tidak hanya terletak pada pengurangannya terhadap gejala stres, tetapi juga pada kemampuannya untuk mengubah cara individu memproses dan merespons emosi yang sulit. Salah satu mekanisme utama adalah peningkatan kemampuan regulasi emosi [9]. Melalui praktik *mindfulness*, individu belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan mereka tanpa memberikan penilaian, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk memilih respons yang lebih adaptif, alih-alih bereaksi secara impulsif [7].

Studi Chen menunjukkan bahwa *mindfulness* meningkatkan *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), di mana individu dapat melihat situasi yang menekan dari perspektif yang berbeda dan kurang mengancam. Pada saat yang sama, praktik ini mengurangi *expressive suppression* (penekanan ekspresi emosi), yaitu strategi yang tidak efektif dan justru dapat meningkatkan tekanan psikologis [15]. Dengan melatih individu untuk menerima dan memproses emosi, bukan menekannya, *mindfulness* membangun keterampilan mental yang fundamental untuk mengelola stres secara konstruktif.

Dukungan untuk mekanisme ini juga ditemukan dalam bidang neurobiologi. Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara fisik memodulasi aktivitas otak. Hal ini terlihat dari peningkatan aktivitas di area korteks prefrontal yang terkait dengan kontrol kognitif dan pengambilan keputusan, serta penurunan reaktivitas di amigdala, bagian otak yang bertanggung jawab untuk respons rasa takut dan emosi negatif [15]. Perubahan neurobiologis ini memberikan fondasi yang kuat untuk menjelaskan mengapa *mindfulness* dapat secara efektif mengurangi intensitas dan durasi respons emosional negatif terhadap stres akademik.

Mekanisme lain yang sangat penting dan saling terkait dengan *mindfulness* adalah peran *self-compassion* (belas kasih pada diri sendiri). *Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap berbelas kasih dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan, alih-alih melakukan kritik diri yang keras [16]. Meskipun *mindfulness* dan *self-compassion* adalah konsep yang berbeda *mindfulness* berfokus pada kesadaran tanpa penilaian, sementara *self-compassion* berfokus pada respons yang hangat dan penuh kasih literatur menunjukkan hubungan yang sangat erat di antara keduanya [17].

Studi Sibghat-ullah & Batool menunjukkan mediasi dan longitudinal menguatkan hubungan kausal yang lebih mendalam. Sebuah studi menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran mediasi yang kuat antara *mindfulness* dan gejala depresi, dengan kekuatan prediktif yang bahkan lebih besar daripada *mindfulness* itu sendiri dalam beberapa kasus [17]. Studi longitudinal oleh Bergen-Cico & Cheon juga menyarankan bahwa peningkatan dalam keterampilan *mindfulness* mendahului dan menjadi mediator kunci bagi peningkatan *self-compassion* dan penurunan kecemasan [18].

Hal ini mengisyaratkan adanya urutan kausalitas yang spesifik: latihan *mindfulness* membangun fondasi kesadaran non-judgmental. Setelah individu mampu mengamati

pengalaman mereka tanpa menghakimi, hal ini secara alami membuka jalan untuk mengembangkan *self-compassion*, yaitu merespons kesulitan diri dengan kebaikan dan pengertian. Kombinasi sinergis dari kedua variabel ini kemudian secara efektif mengurangi tekanan psikologis. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat dipandang sebagai pintu gerbang menuju *self-compassion*, yang pada akhirnya menjadi mekanisme inti untuk membangun ketahanan mental dalam menghadapi stres akademik.

### **3. Desain dan Komponen Intervensi Mindfulness**

Intervensi *mindfulness* yang paling umum dan teruji secara klinis adalah *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979. MBSR adalah program terstruktur selama 8 minggu yang menggabungkan meditasi, kesadaran tubuh, dan gerakan yoga lembut. Program ini mengajarkan partisipan untuk mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari melalui latihan formal (seperti meditasi) dan informal (menerapkan kesadaran penuh saat makan atau berjalan) [19].

Beberapa teknik praktis *mindfulness* yang dapat diterapkan secara mandiri atau dalam program terstruktur mencakup:

- a. Latihan Pernapasan: Meluangkan beberapa menit untuk fokus pada sensasi napas sebagai jangkar untuk menenangkan pikiran.
- b. Pemindaian Tubuh (*Body Scan*): Secara sistematis memfokuskan perhatian pada setiap bagian tubuh, dari ujung kaki hingga kepala, untuk meningkatkan kesadaran terhadap sensasi fisik.
- c. Jurnal *Mindfulness*: Menuliskan pengalaman, pikiran, dan emosi harian untuk meningkatkan kesadaran diri tanpa penilaian.
- d. *Self-Compassion Break*: Latihan singkat yang mengaplikasikan tiga komponen *self-compassion mindfulness*, *common humanity*, dan *self-kindness* untuk merespons penderitaan pribadi.

Meskipun MBSR berfokus pada pengurangan stres umum, terdapat juga program serupa yang lebih spesifik, seperti *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). MBCT menggunakan struktur 8 minggu yang sama dengan MBSR tetapi secara khusus menargetkan pola pikir negatif dan mencegah kekambuhan depresi, menunjukkan bagaimana kerangka dasar *mindfulness* dapat diadaptasi untuk tujuan terapeutik yang berbeda.

### **4. Rekomendasi Praktis**

- a. Untuk Mahasiswa: Mahasiswa didorong untuk mengadopsi teknik *mindfulness* sederhana sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Latihan pernapasan, *mindful walking*, atau *journaling* dapat menjadi titik awal yang mudah untuk membangun kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi.<sup>28</sup> Memasukkan praktik ini ke dalam kegiatan belajar, seperti mengambil jeda sejenak untuk *mindful breathing* sebelum ujian atau tugas besar, dapat meningkatkan fokus dan mengurangi tekanan.
- b. Untuk Institusi Pendidikan Tinggi: Sangat direkomendasikan bagi institusi untuk mengintegrasikan program *mindfulness* yang terstruktur ke dalam kurikulum atau layanan konseling mahasiswa. Program seperti MBSR dapat diadopsi dan diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan spesifik mahasiswa, baik sebagai strategi pencegahan (*preventive*) maupun kuratif. Langkah ini merupakan investasi krusial dalam kesejahteraan mental mahasiswa, yang pada gilirannya akan menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan produktif.

Penelitian lebih lanjut, khususnya dalam konteks budaya Indonesia, sangat diperlukan. Studi di masa depan harus menggunakan metodologi yang lebih kuat, termasuk desain intervensi eksperimental, pengukuran fisiologis, dan data longitudinal. Dengan demikian, investasi dalam kesejahteraan mental mahasiswa melalui pendekatan berbasis bukti seperti *mindfulness* bukan hanya akan membantu mahasiswa menghadapi tantangan saat ini, tetapi juga membangun ketahanan mental yang akan memberdayakan mereka untuk sukses di masa depan.

### **C. KESIMPULAN**

Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap literatur terkini, terdapat bukti ilmiah yang kuat dan konsisten yang mendukung efektivitas penerapan teknik *mindfulness* sebagai strategi vital untuk mengelola stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi. Efektivitas ini tidak hanya terbatas pada penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga dimediasi oleh mekanisme psikologis yang kompleks, seperti peningkatan regulasi emosi, dan peran sentral dari *self-compassion*. Analisis mendalam menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya mengelola tekanan dari dalam diri, tetapi juga dapat memperkuat sumber daya eksternal, seperti dukungan sosial, menciptakan fondasi yang lebih stabil untuk kesejahteraan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. A. Koppenborg, N. Garnefski, V. Kraaij, and V. Ly, "Academic stress, mindfulness-related skills and mental health in international university students," *J. Am. Coll. Heal.*, vol. 72, no. 3, pp. 787–795, Mar. 2024, doi: 10.1080/07448481.2022.2057193.
- [2] C. J. P. Zega and F. P. Zega, "Meta-Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa," *J. Ilmu Ekon. Pendidik. dan Tek.*, vol. 2, no. 2, pp. 55–60, Mar. 2025, doi: 10.70134/identik.v2i2.140.
- [3] H. Lubis, A. Ramadhani, and M. Rasyid, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 10, no. 1, pp. 31–39, Mar. 2021, doi: 10.30872/psikostudia.v10i1.5454.
- [4] M. D. Puspitasari, "Academic Stress Interventions for University Students: A Systematic Review," *Int. J. Educ. Psychol. Sci.*, vol. 3, no. 4, pp. 297–310, Jul. 2025, doi: 10.59890/ijeps.v3i4.62.
- [5] Irma Julita, Firman Firman, and Netrawati Netrawati, "Analisis Literatur tentang Intervensi Psikologis Berbasis Mindfulness dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa," *J. Nakula Pus. Ilmu Pendidikan, Bhs. dan Ilmu Sos.*, vol. 3, no. 4, pp. 173–179, May 2025, doi: 10.61132/nakula.v3i4.1933.
- [6] L. Danu, A. E. L. Takaeb, and S. M. Toy, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA," *SEHATMAS J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 3, pp. 408–416, Jul. 2024, doi: 10.55123/sehatmas.v3i3.3526.
- [7] H. Hermawan, J. Surya, and P. Ponijan, "Mindfulness Concept for Happiness in Life," *JETISH J. Educ. Technol. Inf. Soc. Sci. Heal.*, vol. 3, no. 1, pp. 558–564, Mar. 2024, doi: 10.57235/jetish.v3i1.1994.
- [8] S. F. Azzahra, E. Victoriana, and M. Y. Megarini, "Mindfulness based stress reduction (mbsr) terhadap penurunan burnout pada perawat," *JIP (Jurnal Interv. Psikologi)*, vol. 15, no. 1, pp. 63–82, Jun. 2023, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6.
- [9] A. Roziqin, I. K. Ni'mah, A. R. Fauzi, and N. B. Barwi, "The Role of Mindfulness in Managing Academic Stress: Implications for Student Well-being and Mental Resilience," *Educ. Soc. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 62–72, Jun. 2024, doi: 10.61987/edsojou.v1i2.628.
- [10] A. M. González-Martín, A. Aibar-Almazán, Y. Rivas-Campo, Y. Castellote-Caballero, and M. del C. Carcelén-Fraile, "Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis," *Front. Public Heal.*, vol. 11, Dec. 2023, doi: 10.3389/fpubh.2023.1284632.
- [11] P. A. A. Alvarado-García, M. R. Soto-Vásquez, F. M. Infantes Gomez, N. M. Guzman Rodriguez, and W. G. Castro-Paniagua, "Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: a quasi-experimental study in college students," *Front. Psychol.*, vol. 16, Feb. 2025, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1508934.
- [12] A. Rizki, B. Febriana, and W. E. Setyowati, "Hubungan Adaptasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Corona J. Ilmu Kesehat. Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 3, no. 1, pp. 243–252, Feb. 2025, doi: 10.61132/corona.v3i1.1151.

- [13] L. Khairunnisa and D. K. Dewi, "Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Di Kota Malang, Jawa Timur," *J. Din. Sos. dan Sains*, vol. 2, no. 1, pp. 423–427, Mar. 2025, doi: 10.60145/jdss.v2i1.116.
- [14] T. T. Ariani, M. I. Firmansyah, S. R. Dini, T. Rahmi, and U. Febriani, "Relax Your Mine : Efektivitas Pelatihan Mindfulness terhadap Pengurangan Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa," *Corona J. Ilmu Kesehat. Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 3, no. 3, pp. 235–243, Aug. 2025, doi: 10.61132/corona.v3i3.1668.
- [15] S. Chen, "Pathways to Emotional Self-Regulation through Mindfulness Meditation: A Mechanistic Study of Positive Psychology Interventions," *Acad. J. Manag. Soc. Sci.*, vol. 9, no. 2, pp. 94–99, Nov. 2024, doi: 10.54097/gj8fz522.
- [16] K. J. Lee and S. M. Lee, "The role of self-compassion in the academic stress model," *Curr. Psychol.*, vol. 41, no. 5, pp. 3195–3204, May 2022, doi: 10.1007/s12144-020-00843-9.
- [17] W. Sibghat-ullah and I. Batool, "The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship of Mindfulness with Depressive Symptoms," *Peshawar J. Psychol. Behav. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 55–80, Jul. 2018, doi: 10.32879/picp.2018.4.1.55.
- [18] D. Bergen-Cico and S. Cheon, "The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety," *Mindfulness (N. Y.)*, vol. 5, no. 5, pp. 505–519, Oct. 2014, doi: 10.1007/s12671-013-0205-y.
- [19] J. Kabat-Zinn, "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.," *Clin. Psychol. Sci. Pract.*, vol. 10, no. 2, pp. 144–156, 2003, doi: 10.1093/clipsy.bpg016.