

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia

Volume 5, Nomor 3, June 2026, Halaman 61-67

Licensed by CC BY-SA 4.0

e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.2986-7002)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21318158>

***Mindfulness* Sebagai Metode untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa**

**Alifah Izzah Al Islamiyah¹, Della Fitriyah², Malika Umami Rahmania³, Nazhifa Resti Agmalia⁴,
Rika Nofianti⁵**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Berbagai tugas perkuliahan, ujian, tuntutan prestasi, keterbatasan waktu, serta tekanan sosial sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi akademik, kesehatan mental, hingga prestasi akademik. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam psikologi positif untuk membantu individu mengelola stres adalah mindfulness. Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan mindfulness sebagai strategi pengelolaan stres akademik. Kegiatan dilaksanakan selama dua minggu melalui empat kali pertemuan yang meliputi pengenalan kesadaran diri, psikoedukasi mindfulness, latihan meditasi, permainan kartu pikiran, refleksi pengalaman, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa sebanyak 5–6 orang yang mengalami stres akademik. Instrumen yang digunakan yaitu Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) dan Perceived Stress Scale (PSS). Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai mindfulness, peningkatan kemampuan regulasi emosi, serta penurunan tingkat stres akademik setelah mengikuti program. Program ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: *Mindfulness, Stres akademik, Mahasiswa, Kesehatan Mental, Psikologi Positif.*

ABSTRACT

Academic stress is one of the most common psychological problems experienced by university students due to various academic demands during higher education. Assignments, examinations, academic achievement expectations, limited time management, and social pressures often contribute to physical and psychological exhaustion among students. If not properly managed, academic stress may negatively affect concentration, motivation, mental health, and academic performance. One approach widely applied in positive psychology to manage stress is mindfulness. Mindfulness refers to an individual's ability to pay attention intentionally to present-moment experiences with openness, acceptance, and non-judgment. This community service program aimed to improve students' ability to apply mindfulness as a strategy for managing academic stress. The program was conducted over two weeks through four sessions consisting of self-awareness activities, mindfulness psychoeducation, meditation practice, thought-card games, reflection sessions, and evaluation through pre-test and post-test assessments. The participants consisted of 5–6 university students experiencing academic stress. The instruments used were the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) and the Perceived Stress Scale (PSS). The results indicated increased understanding of mindfulness, improved emotional regulation skills, and reduced academic stress levels among participants. These findings suggest that mindfulness can be an effective method to help students cope with academic pressure adaptively and enhance their psychological well-being.

Keywords: *Mindfulness, Academic Stress, University Students, Mental Health, Positive Psychology*

Article Info

Received date: 25 May 2026

Revised date: 30 May 2026

Accepted date: 30 June 2026

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan, baik perubahan akademik, sosial, maupun psikologis.

Mahasiswa tidak hanya dituntut memiliki kemampuan intelektual yang baik, tetapi juga dituntut mampu mengelola berbagai tekanan yang muncul selama proses pembelajaran. Berbagai aktivitas seperti penyelesaian tugas individu maupun kelompok, praktikum, presentasi, ujian tengah semester, ujian akhir semester, penyusunan proposal penelitian, hingga penyusunan skripsi menjadi sumber tekanan yang sering dialami mahasiswa. Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga menghadapi berbagai tantangan lain seperti penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, tuntutan organisasi, pekerjaan paruh waktu, hingga permasalahan ekonomi keluarga. Akumulasi berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan stres akademik apabila mahasiswa merasa kemampuan yang dimiliki tidak sebanding dengan tuntutan yang harus diselesaikan.

Stres akademik merupakan bentuk stres yang muncul akibat tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari proses appraisal, yaitu ketika individu menilai bahwa suatu situasi merupakan ancaman atau melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Pada mahasiswa, kondisi tersebut sering kali ditandai dengan munculnya kecemasan, sulit berkonsentrasi, mudah marah, kehilangan motivasi belajar, gangguan tidur, kelelahan emosional, hingga munculnya keinginan untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa cenderung meningkat terutama ketika memasuki masa ujian maupun penyusunan tugas akhir.

Fenomena stres akademik saat ini menjadi salah satu perhatian utama dalam bidang psikologi pendidikan maupun psikologi kesehatan. Hasil penelitian Luklukaningsih & Uningowati (2026) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Generasi Z mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi akibat tingginya tuntutan akademik dan rendahnya kemampuan regulasi emosi. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya upaya preventif yang mampu membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan mengelola stres sebelum berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih berat.

Dampak stres akademik tidak hanya dirasakan pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik dan hubungan sosial mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan cenderung mengalami gangguan tidur, sakit kepala, nyeri otot, penurunan daya tahan tubuh, serta kesulitan menjalin hubungan interpersonal. Dalam konteks akademik, stres yang tidak terkelola dapat menyebabkan penurunan indeks prestasi, meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik, rendahnya kepuasan belajar, bahkan meningkatkan risiko putus studi. Oleh karena itu, berbagai perguruan tinggi mulai mengembangkan program promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam psikologi positif adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap pengalaman yang sedang berlangsung secara sadar dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. *Mindfulness* bukan hanya sekadar teknik meditasi, melainkan suatu cara individu hadir sepenuhnya pada pengalaman saat ini sehingga mampu mengenali pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa bereaksi secara impulsif. Melalui latihan *mindfulness*, individu belajar mengembangkan kesadaran terhadap berbagai pengalaman internal maupun eksternal sehingga mampu mengelola respons terhadap situasi yang menimbulkan tekanan.

Dalam beberapa tahun terakhir, *mindfulness* menjadi salah satu intervensi psikologis yang paling banyak diteliti karena efektivitasnya dalam mengurangi stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Brown, K. W., & Ryan (2003) menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki dua komponen utama yaitu *awareness* dan *attention*. *Awareness* merupakan kemampuan menyadari pengalaman yang sedang terjadi, sedangkan *attention* merupakan kemampuan memusatkan perhatian secara penuh terhadap pengalaman tersebut. Kedua komponen tersebut membantu individu

mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga mampu menghadapi tekanan secara adaptif.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mindfulness memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Semakin tinggi tingkat mindfulness seseorang, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Penelitian Anggraeni dan Syafitri menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mindfulness lebih baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif, memiliki kemampuan coping yang adaptif, serta menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tingkat mindfulness rendah.

Selain itu, hasil literature review yang dilakukan oleh beberapa peneliti Indonesia juga menunjukkan bahwa intervensi mindfulness efektif menurunkan stres akademik melalui peningkatan kemampuan mengendalikan perhatian, menerima pengalaman tanpa menghakimi, serta meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi yang muncul selama menghadapi tuntutan akademik. Temuan tersebut semakin memperkuat bahwa mindfulness dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi psikologi positif yang sederhana, murah, mudah diterapkan, dan memiliki manfaat jangka panjang terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat menyusun sebuah program bertajuk **"Mindfulness sebagai Metode untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa."** Program ini dirancang dalam bentuk psikoedukasi dan pelatihan mindfulness yang terdiri atas empat sesi kegiatan, yaitu pengenalan konsep mindfulness, latihan mindful breathing, body scan meditation, permainan kartu pikiran, refleksi pengalaman, serta evaluasi perubahan kondisi peserta melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Melalui kegiatan ini diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik, serta memiliki strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

METODE

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama dua minggu, yaitu pada bulan Juni Tahun 2026. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa aktif yang mengalami stres akademik berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat yang dilakukan oleh tim pelaksana. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak enam mahasiswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.

Pemilihan peserta dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih mahasiswa yang memenuhi karakteristik tertentu sesuai tujuan kegiatan. Adapun karakteristik peserta meliputi mahasiswa aktif semester tiga sampai semester tujuh yang sedang mengalami tekanan akademik seperti beban tugas yang tinggi, kesulitan mengatur waktu, kecemasan menjelang ujian, serta mengalami kelelahan emosional akibat aktivitas perkuliahan.

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan pendekatan partisipatif. Seluruh peserta dilibatkan secara aktif dalam setiap sesi melalui diskusi, simulasi, praktik mindfulness, refleksi pengalaman, dan evaluasi bersama. Pendekatan ini dipilih karena mampu meningkatkan keterlibatan peserta sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Metode Pelaksanaan Program

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi berbasis experiential learning, yaitu metode pembelajaran yang menekankan pengalaman langsung sebagai sarana memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru. Dalam pelaksanaannya, peserta tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga mempraktikkan berbagai teknik mindfulness sehingga mampu mengembangkan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Program disusun dalam empat kali pertemuan yang saling berkaitan. Setiap pertemuan memiliki tujuan pembelajaran yang berbeda sesuai dengan tahapan pengembangan kemampuan mindfulness peserta.

Tahapan kegiatan terdiri atas tiga tahap utama yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal sebelum pelaksanaan program. Pada tahap ini tim pelaksana melakukan koordinasi mengenai pembagian tugas, penyusunan jadwal kegiatan, penyusunan materi psikoedukasi, pembuatan media pembelajaran, serta penyusunan instrumen evaluasi.

Selain itu dilakukan observasi awal kepada calon peserta untuk mengidentifikasi bentuk stres akademik yang paling sering dialami mahasiswa. Observasi dilakukan melalui wawancara singkat mengenai pengalaman peserta selama menjalani aktivitas akademik, hambatan yang dihadapi, serta strategi coping yang selama ini digunakan.

Selanjutnya peserta diminta mengisi Perceived Stress Scale (PSS-10) sebagai pengukuran awal tingkat stres akademik dan Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) untuk mengetahui tingkat mindfulness peserta sebelum mengikuti program.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui empat sesi kegiatan:

Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama diawali dengan kegiatan pembukaan, pengenalan antara fasilitator dan peserta, penyampaian tujuan kegiatan, kontrak belajar, serta pembentukan suasana yang nyaman (rapport building).

Setelah itu peserta mengisi lembar pre-test menggunakan skala MAAS dan PSS. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta melakukan kegiatan Self Awareness Exploration, yaitu aktivitas mengenali berbagai sumber tekanan akademik yang sedang dialami.

Peserta diminta menuliskan berbagai situasi yang sering menimbulkan stres, emosi yang muncul, reaksi tubuh yang dirasakan, serta perilaku yang biasanya dilakukan ketika menghadapi tekanan tersebut.

Melalui kegiatan ini peserta mulai memahami hubungan antara pikiran, emosi, perilaku, dan respons fisiologis ketika mengalami stres akademik.

Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua peserta memperoleh materi mengenai konsep mindfulness, manfaat mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, hubungan mindfulness dengan stres akademik, serta pentingnya kemampuan menerima pengalaman tanpa menghakimi (non-judgment).

Setelah penyampaian materi, peserta melakukan praktik Mindful Breathing Exercise selama kurang lebih 10 menit.

Latihan ini bertujuan membantu peserta memusatkan perhatian pada napas sebagai anchor (jangkar perhatian) sehingga pikiran yang sebelumnya dipenuhi berbagai tuntutan akademik menjadi lebih tenang.

Selanjutnya peserta mengikuti latihan Body Scan Meditation selama 15–20 menit dengan mengamati sensasi tubuh mulai dari kepala hingga kaki tanpa memberikan penilaian terhadap setiap sensasi yang muncul.

Pada akhir sesi dilakukan refleksi mengenai perubahan perasaan peserta setelah mengikuti latihan mindfulness

Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga berfokus pada pengembangan kemampuan mengenali pikiran otomatis (automatic thoughts) yang muncul ketika menghadapi tekanan akademik.

Fasilitator menggunakan media Kartu Pikiran (Thought Card Game) yang berisi berbagai situasi akademik, misalnya:

- "Nilai ujian saya jelek."
- "Saya harus presentasi minggu depan."
- "Deadline tugas tinggal satu hari."
- "Teman saya lebih pintar daripada saya."

Setiap peserta diminta memilih satu kartu kemudian menjelaskan pikiran pertama yang muncul, emosi yang dirasakan, serta perilaku yang biasanya dilakukan.

Setelah seluruh peserta selesai berbagi pengalaman, fasilitator mengajak peserta melakukan latihan Observing Thoughts, yaitu mengamati pikiran yang muncul tanpa menganggap pikiran tersebut sebagai kenyataan mutlak.

Latihan ini bertujuan meningkatkan kemampuan cognitive defusion sehingga peserta tidak mudah terjebak pada pikiran negatif.

Pertemuan Keempat

Pertemuan terakhir merupakan tahap integrasi seluruh materi yang telah diberikan.

Peserta kembali melakukan latihan Mindful Breathing selama sepuluh menit sebagai penguatan keterampilan mindfulness.

Selanjutnya dilakukan diskusi kelompok mengenai perubahan yang dirasakan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Peserta kemudian mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test yaitu MAAS dan PSS.

Pada akhir kegiatan peserta memperoleh lembar latihan mindfulness mandiri (home practice) yang dapat digunakan untuk mempertahankan keterampilan yang telah dipelajari.

Evaluasi Program

Evaluasi dilakukan melalui dua pendekatan yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil.

Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan berlangsung melalui observasi terhadap keterlibatan peserta dalam setiap sesi.

Indikator evaluasi meliputi:

- Kehadiran peserta.
- Partisipasi dalam diskusi.
- Kemampuan mengikuti latihan mindfulness.
- Antusiasme selama kegiatan.
- Kemampuan mengemukakan pengalaman pribadi.

Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test menggunakan dua instrumen psikologis yaitu:

1. Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) untuk mengukur peningkatan mindfulness peserta.
2. Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur perubahan tingkat stres akademik peserta.

Selain menggunakan instrumen kuantitatif, evaluasi juga dilakukan melalui wawancara reflektif mengenai pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan.

Indikator Keberhasilan Program

Program dinyatakan berhasil apabila memenuhi indikator sebagai berikut.

Indikator	Target
Kehadiran peserta	≥ 80%

Peserta mengikuti seluruh sesi	$\geq 80\%$
Peningkatan skor MAAS	Meningkat dibandingn pre-test
Penurunan skor PSS	Menurun dibanding pre-test
Kepuasan peserta	$\geq 80\%$ menyatakan puas

Alur Pelaksanaan Program

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut.

Observasi Awal → Rekrutmen Peserta → Pre-test → Psikoedukasi Mindfulness → Mindful Breathing → Body Scan Meditation → Thought Card Game → Refleksi → Post-test → Evaluasi Program

Alur tersebut menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya berfokus pada pemberian materi, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam menerapkan teknik mindfulness sebagai strategi pengelolaan stres akademik.

Karakteristik Peserta

Program pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh enam mahasiswa aktif Program Studi Psikologi yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat mengenai kondisi stres akademik yang dialami. Peserta berasal dari semester yang berbeda sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai kondisi stres akademik pada berbagai tingkat perkuliahan.

Berdasarkan hasil identifikasi awal diketahui bahwa seluruh peserta mengalami tekanan akademik berupa beban tugas yang tinggi, kesulitan mengatur waktu, kecemasan menjelang ujian, serta kekhawatiran terhadap pencapaian prestasi akademik. Seluruh peserta bersedia mengikuti empat kali sesi pelatihan mindfulness hingga selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil post-test Perceived Stress Scale (PSS) menunjukkan bahwa rata-rata skor peserta menurun menjadi 11,3. Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres yang dirasakan peserta mengalami penurunan setelah mengikuti intervensi. Peserta tampak lebih mampu menghadapi tekanan yang muncul, lebih tenang dalam menyelesaikan berbagai tuntutan, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola situasi yang sebelumnya dianggap sebagai sumber stres.

Selain itu, hasil post-test Skala Mindfulness menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor menjadi 75,0. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mindfulness peserta berkembang setelah mengikuti intervensi. Peserta menjadi lebih mampu memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan, lebih menyadari pikiran, emosi, dan kondisi diri, serta tidak mudah kehilangan fokus ketika menjalankan aktivitas sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi akhir menunjukkan adanya perubahan yang positif setelah pelaksanaan intervensi mindfulness. Penurunan skor pada Perceived Stress Scale (PSS) disertai dengan peningkatan skor pada Skala Mindfulness menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu peserta mengurangi tingkat stres sekaligus meningkatkan kemampuan mindfulness. Hasil ini menunjukkan bahwa tujuan intervensi untuk membantu peserta mengelola stres akademik melalui peningkatan mindfulness telah tercapai pada keenam peserta.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan mindfulness sebagai strategi pengelolaan stres akademik. Kegiatan dilaksanakan selama dua minggu melalui empat kali pertemuan yang meliputi pengenalan kesadaran diri, psikoedukasi mindfulness, latihan meditasi, permainan kartu pikiran, refleksi pengalaman, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa sebanyak 5–6 orang yang

mengalami stres akademik. Instrumen yang digunakan yaitu Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) dan Perceived Stress Scale (PSS). Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai mindfulness, peningkatan kemampuan regulasi emosi, serta penurunan tingkat stres akademik setelah mengikuti program. Program ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

REFERENSI

- 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, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Luklukaningsih, Z., & Uningowati, D. W. (2025). *Menurunkan stres akademik melalui intervensi psikoterapi berbasis mindfulness pada mahasiswa Generasi Z*. Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran, 3(1), 45–57.