



**PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS X JAKARTA**

Amanda Diva Vebiyani¹, Niken Widi Astuti²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: amanda.705220158@stu.untar.ac.id

Diterima: 05/12/2025; Direvisi: 23/12/2025; Diterbitkan: 08/01/2026

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi akibat tuntutan penyelesaian skripsi, beban tugas kompleks, serta persiapan transisi menuju dunia kerja. Tekanan ini berpotensi memicu stres akademik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan performa belajar. Penelitian ini menganalisis peran *mindfulness* dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Jakarta, serta mengidentifikasi perbedaan tingkat *mindfulness* dan stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana yang melibatkan 410 mahasiswa tingkat akhir berusia 20–25 tahun. Data dikumpulkan secara daring menggunakan instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Perceived Academic Stress Scale* (PAS), kemudian dianalisis melalui uji asumsi regresi, regresi linear sederhana, dan *Independent Samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh signifikan dan negatif terhadap stres akademik dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,123, yang berarti *mindfulness* berkontribusi 12,3% dalam menurunkan stres akademik. Selain itu, ditemukan perbedaan berdasarkan jenis kelamin, di mana mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *mindfulness* lebih tinggi dan stres akademik lebih rendah dibandingkan mahasiswa perempuan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness* berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi stres akademik, namun sebagian besar varians stres dipengaruhi oleh faktor lain di luar *mindfulness*. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program peningkatan *mindfulness* di perguruan tinggi sebagai strategi mendukung kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: *Mindfulness, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir*

ABSTRACT

Final-year university students often face high levels of academic pressure due to thesis completion demands, complex coursework, and the transition toward entering the workforce. These pressures can trigger academic stress, which negatively impacts psychological well-being and learning performance. This study aims to analyze the role of mindfulness in reducing academic stress among final-year students at University X Jakarta and to identify gender differences in mindfulness and academic stress. Using a quantitative approach with a simple linear regression design, the study involved 410 final-year students aged 20–25. Data were collected online using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and the Perceived Academic Stress Scale (PAS). The analysis included regression assumption tests, simple linear regression, and Independent Samples t-test. The findings indicate that mindfulness has a significant and negative effect on academic stress, with a coefficient of determination (R^2) of 0.123, meaning that mindfulness contributes 12.3% to the reduction of academic stress. Additionally, gender differences were observed: male students demonstrated higher





mindfulness levels and lower academic stress compared to female students. This study concludes that mindfulness serves as a protective factor in reducing academic stress, although most of the stress variance is influenced by factors beyond mindfulness. These findings highlight the importance of implementing mindfulness-enhancement programs in higher education as a strategy to support the mental well-being of final-year students.

Keywords: *Mindfulness, Academic Stress, Final Year Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase kritis dalam penyelesaian pendidikan tinggi karena dituntut menyelesaikan tugas akademik yang kompleks, seperti skripsi, proyek akhir, serta persiapan transisi menuju dunia kerja. Fase ini sering disertai peningkatan tekanan akademik, tuntutan eksternal, dan ketidakpastian masa depan. Secara umum, laporan *American College Health Association* (2018) menunjukkan bahwa 33,2% mahasiswa melaporkan stres yang menghambat kinerja akademik, sementara 87,4% merasa kewalahan oleh beban kuliah. Temuan ini sejalan dengan survei *WHO World Mental Health International College Student* (WMH-ICS) di 19 universitas pada delapan negara yang menemukan bahwa sekitar 35% mahasiswa mengalami gangguan mental signifikan akibat tekanan akademik (Auerbach et al., 2018). Namun, data global tersebut belum sepenuhnya merepresentasikan karakteristik stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan akademik dan psikososial yang lebih kompleks. Tekanan ini meningkat seiring kompleksitas tugas akhir, ekspektasi sosial, dan persiapan transisi karier. Penelitian Sailo dan Varghese (2024) menunjukkan bahwa stres mahasiswa tingkat akhir bersumber dari beban tugas besar, keterbatasan waktu, dan tekanan akademik berkelanjutan, yang diperkuat oleh ketidakpastian karier serta tuntutan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga dan dosen (Ayu et al., 2023). Sejalan dengan itu, penelitian Rahmawati et al. (2025) serta Anggraeni dan Syafitri (2022) melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori stres sedang hingga tinggi di berbagai fakultas dan institusi pendidikan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih menempatkan stres akademik sebagai variabel deskriptif tanpa mengkaji secara mendalam faktor psikologis protektif yang berpotensi menurunkan stres pada fase akhir studi.

Kondisi stres akademik yang berkelanjutan berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Secara psikologis, stres berkepanjangan berpotensi meningkatkan kecemasan, gangguan tidur, serta menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar (Auerbach et al., 2018; Ayu et al., 2023), sementara secara sosial dapat memicu kecenderungan menarik diri, penurunan kualitas relasi interpersonal, dan hambatan komunikasi (Sailo & Varghese, 2024). Dari sisi akademik, stres yang tidak dikelola berisiko menurunkan performa belajar, meningkatkan keterlambatan kelulusan, bahkan menyebabkan dropout (Mufatihah et al., 2025). Dengan demikian, stres akademik tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa, tetapi juga keberlangsungan pendidikan tinggi, sehingga menegaskan urgensi identifikasi strategi internal yang adaptif dan berkelanjutan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara efektif. Meskipun demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan, karena sebagian besar studi terkait *mindfulness* dan stres akademik masih berfokus pada mahasiswa umum atau mahasiswa tahun pertama, sementara penelitian yang secara spesifik mengkaji mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik dan transisi karier yang lebih intens masih terbatas. Selain itu, kajian pada konteks perguruan tinggi Indonesia, khususnya di wilayah perkotaan besar seperti Jakarta, juga belum banyak dilakukan, padahal mahasiswa di kota besar berpotensi mengalami tingkat stres yang lebih tinggi akibat



tekanan sosial, kompetisi akademik yang ketat, dan dinamika kehidupan. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih terfokus pada kelompok sasaran dan konteks sosial tertentu guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Secara konseptual, *mindfulness* didefinisikan sebagai keadaan sadar penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003), yang dalam kajian psikologi kontemporer dipertegas sebagai kapasitas regulasi perhatian dan orientasi nonreaktif terhadap pengalaman internal yang berperan penting dalam pengelolaan stres dan kesejahteraan psikologis (Creswell, 2017). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan ruminasi pada mahasiswa, serta meningkatkan stabilitas emosi dan kesejahteraan psikologis (Bamber & Schneider, 2016). Selain itu, kemampuan *mindfulness* terbukti berhubungan negatif secara signifikan dengan tingkat stres akademik, di mana semakin tinggi tingkat *mindfulness* individu, semakin rendah tingkat stres akademiknya (Khalid et al., 2025). Temuan serupa juga dilaporkan dalam konteks mahasiswa Indonesia, di mana *mindfulness* berperan penting sebagai mediator antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis (Saraswati et al., 2023), serta berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah (Anggraeni & Syafitri, 2022). Meskipun demikian, sebagian besar temuan tersebut masih didominasi oleh konteks mahasiswa secara umum, dan kajian yang secara kontekstual mengintegrasikan *mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi perkotaan Indonesia masih relatif terbatas, meskipun kelompok ini menghadapi tekanan akademik dan psikososial yang unik.

Berasal dari kesenjangan penelitian tersebut, studi ini menawarkan nilai kebaruan dengan menganalisis secara khusus peran *mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Jakarta. Penelitian ini relevan dalam konteks kekinian karena mahasiswa tingkat akhir tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tuntutan persiapan masa depan, termasuk kesiapan kerja dan kemandirian profesional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran *mindfulness* berbasis *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*, yaitu instrumen *mindfulness* multidimensi yang telah tervalidasi secara internasional dan relevan untuk populasi mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan literatur psikologi pendidikan sekaligus kontribusi praktis bagi perguruan tinggi dalam merancang intervensi berbasis *mindfulness* untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan isu multidimensional yang semakin meningkat pada mahasiswa tingkat akhir, dan *mindfulness* berpotensi menjadi strategi adaptif yang efektif untuk mengelola tekanan tersebut, sehingga penelitian ini tidak hanya mereplikasi temuan sebelumnya, tetapi juga memperluas kajian melalui pendekatan yang lebih spesifik, kontekstual, dan relevan dengan tantangan pendidikan tinggi saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *mindfulness* sebagai variabel independen terhadap *stres akademik* sebagai variabel dependen. Partisipan penelitian berjumlah 410 mahasiswa tingkat akhir Universitas X Jakarta. Partisipan merupakan mahasiswa yang sedang menempuh semester tujuh atau sembilan dengan rentang usia 20–25 tahun dan berasal dari berbagai fakultas serta jurusan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang berada pada tahap penyusunan atau penyelesaian tugas akhir.





Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang memuat *informed consent*, data demografis, serta dua instrumen penelitian. Variabel *mindfulness* diukur menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* versi adaptasi Mutiara dan Suyasa (2021) yang terdiri atas 40 item dengan lima dimensi, yaitu *acting with awareness*, *nonjudging of experience*, *observing*, *nonreactivity*, dan *describing*, menggunakan skala respons 1–5 dan memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,853. Variabel *stres akademik* diukur menggunakan *Perceived Academic Stress Scale (PAS)* versi adaptasi Kartika (2021) yang terdiri atas 18 item mencakup aspek *pressures to perform*, *perception of workload*, *self-perception*, dan *time restraints*, dengan skala respons 1–5 serta nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,749.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan dan penyebaran kuesioner daring kepada mahasiswa tingkat akhir setelah memperoleh persetujuan akademik. Pengumpulan data berlangsung selama 39 hari, yaitu dari 16 September hingga 25 Oktober 2025. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan *SPSS* versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik partisipan serta distribusi skor *mindfulness* dan *stres akademik*. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan melalui uji asumsi regresi dan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *mindfulness* terhadap *stres akademik*. Selain itu, *Independent Samples t-test* digunakan untuk menguji perbedaan tingkat *mindfulness* dan *stres akademik* berdasarkan jenis kelamin. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk partisipasi sukarela dan kerahasiaan data responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Jakarta. Koefisien regresi bernilai negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dan arah hubungan yang negatif antara kedua variabel, sehingga *mindfulness* dapat dikatakan berperan sebagai salah satu faktor protektif dalam mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil uji regresi koefisien tersebut disajikan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Koefisien

<i>Model</i>	<i>B</i> (<i>Unstandardized</i>)	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i> (<i>Standardized</i>)	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
(<i>Constant</i>)	69.918	3.276		21.342	0.000
Total FFMQ	-0.175	0.023	-0.351	-7.564	0.000

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,123 menggambarkan bahwa *mindfulness* berkontribusi sebesar 12,3% terhadap penurunan stres akademik, sedangkan 87,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Nilai R dan R Square tersebut menunjukkan tingkat hubungan antara variabel *mindfulness* dan stres akademik dalam model regresi yang digunakan. Selain itu, nilai *Adjusted R Square* memberikan gambaran

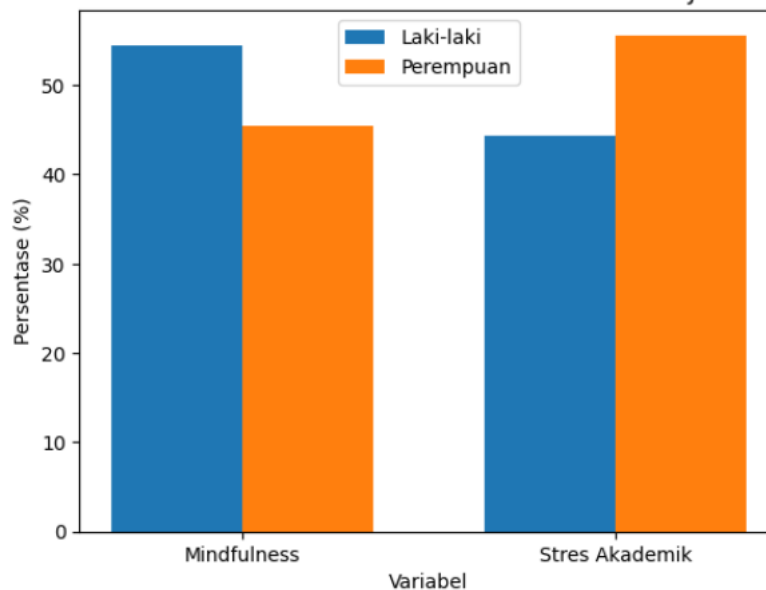
proporsi varians stres akademik yang dapat dijelaskan oleh *mindfulness* setelah penyesuaian model. Rincian hasil koefisien determinasi ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.351	0.123	0.121	7.920

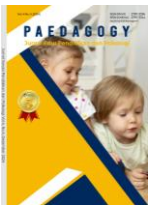
Selanjutnya, hasil analisis *Independent Samples t-test* juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat *mindfulness* dan *stres akademik* berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan tersebut secara visual ditunjukkan pada Gambar 1 yang memperlihatkan perbandingan tingkat *mindfulness* dan *stres akademik* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki diketahui memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, dengan proporsi 54,5% pada laki-laki dan 45,5% pada perempuan. Sebaliknya, pola yang berlawanan terlihat pada variabel *stres akademik*, di mana mahasiswa perempuan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi, yaitu sebesar 55,6%, sedangkan mahasiswa laki-laki berada pada angka 44,4%.

Perbedaan Mindfulness dan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 1. Grafik Perbandingan *Mindfulness* dan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Temuan tersebut mengindikasikan adanya perbedaan respons psikologis antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam kemampuan regulasi diri melalui *mindfulness* serta pengalaman terhadap tekanan akademik. Sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1. Grafik Perbandingan *Mindfulness* dan *Stres Akademik* Berdasarkan Jenis Kelamin, perbedaan ini merefleksikan variasi pola respons terhadap tuntutan akademik pada masing-masing kelompok. Perbedaan tersebut dapat mencerminkan variasi gaya coping dan regulasi emosi yang digunakan dalam menghadapi tekanan akademik selama proses penyelesaian studi. Selain itu,



perbedaan persepsi terhadap stres dan tuntutan akademik juga berpotensi memengaruhi dinamika psikologis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Pembahasan

Hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Jakarta. Temuan ini memberikan pemahaman penting mengenai bagaimana kapasitas kognitif dan emosional mahasiswa untuk hadir secara penuh dalam pengalaman saat ini dapat berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam mengelola tekanan akademik. *Mindfulness*, sebagaimana dijelaskan oleh Jon Kabat-Zinn (2003), merupakan bentuk kesadaran yang muncul ketika seseorang secara sengaja memberikan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Konseptualisasi ini diperkuat oleh J. David Creswell (2017) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* melibatkan regulasi perhatian dan sikap nonreaktif terhadap pengalaman internal, sehingga berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan respons stres dalam konteks akademik. Definisi ini juga diperluas oleh penelitian kontemporer yang menegaskan bahwa *mindfulness* adalah keadaan kesadaran penuh terhadap pengalaman sekarang yang dapat ditingkatkan melalui latihan terstruktur dan dikaitkan dengan regulasi emosi serta pengurangan reaktivitas stres (misalnya dalam kajian definisi *mindfulness* terbaru oleh Chems-Maarif, 2025). Dalam konteks akademik, kesadaran ini berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus, tidak mudah terdistraksi, serta mampu merespons tuntutan akademik dengan cara yang lebih rasional dan tidak impulsif.

1. Peran *Mindfulness* terhadap Stres Akademik

Kontribusi *mindfulness* sebesar 12,3% terhadap penurunan stres akademik menunjukkan bahwa meskipun bukan faktor utama, *mindfulness* memberikan peran yang cukup berarti dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan literatur sebelumnya, salah satunya penelitian Saraswati et al. (2023) yang menyatakan bahwa *mindfulness* berfungsi sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *perceived stress* dan *psychological well-being*. Artinya, mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mereduksi tingkat stres melalui regulasi emosi, pemaknaan kembali situasi stres, serta pengelolaan pola pikir yang lebih realistis. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Dvořáková et al. (2022) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi signifikan terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui mekanisme regulasi diri dan kesadaran emosional.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi Khalid et al. (2025), yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik menjelang kelulusan, terutama pada fase pengerjaan tugas akhir yang seringkali memunculkan kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya berperan dalam aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh pada proses belajar, produktivitas, dan ketahanan mental mahasiswa. Kontribusi *mindfulness* yang bersifat negatif signifikan terhadap stres akademik juga sesuai dengan konsep *emotional regulation* dalam psikologi kognitif. Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* tinggi lebih mampu mengamati pikiran negatif tanpa larut di dalamnya, sehingga dapat mengurangi reaktivitas emosional yang berlebihan. Dalam kasus mahasiswa tingkat akhir, kemampuan untuk



mengamati kekhawatiran terkait skripsi, tenggat waktu, atau ekspektasi orang tua tanpa terjebak dalam respon emosional yang maladaptif menjadi faktor kunci dalam menurunkan tingkat stres.

2. Hubungan *Mindfulness* dan Stres Akademik

Hubungan negatif signifikan yang ditemukan antara *mindfulness* dan stres akademik menguatkan teori Kabat-Zinn (2003), yang menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu individu mengembangkan kemampuan untuk mengamati pengalaman secara objektif tanpa memaknainya secara berlebihan. Pemahaman ini dipertegas oleh Creswell (2017) yang menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* bekerja melalui mekanisme regulasi perhatian dan sikap nonreaktif terhadap pengalaman internal, sehingga mampu menekan kecenderungan *ruminatio*n dan respons stres maladaptif. Dalam konteks mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik intensif, *mindfulness* membantu mengurangi pola pikir berulang yang tidak produktif, yang kerap memperburuk persepsi stres akademik. Dengan demikian, *mindfulness* berperan sebagai mekanisme psikologis adaptif yang memungkinkan mahasiswa merespons tekanan akademik secara lebih rasional dan terkendali.

Penelitian Anggraeni dan Syafitri (2022) memperkuat hal ini dengan bukti bahwa mahasiswa yang memiliki skor *mindfulness* lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memetakan prioritas, menurunkan beban mental, serta menghindari interpretasi berlebihan terhadap tekanan akademik. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kemampuan ini sangat penting dalam menyelesaikan skripsi yang menuntut konsentrasi, ketekunan, dan perencanaan jangka panjang. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Riefaldy et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan negatif dengan tingkat stres pada mahasiswa dan berkontribusi pada pengelolaan stres akademik secara efektif.

3. Perbedaan Tingkat *Mindfulness* dan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat *mindfulness* dan *stres akademik* berdasarkan jenis kelamin, di mana mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dan mahasiswa perempuan menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan temuan Graves et al. (2021), yang menunjukkan bahwa pada mahasiswa perempuan tingkat stres yang dirasakan cenderung lebih tinggi daripada pada laki-laki dan bahwa perempuan lebih sering menggunakan strategi koping yang bersifat emosional, yang berimplikasi pada variasi pengalaman stres akademik menurut gender. Perbedaan ini juga didukung oleh penelitian Handayani et al. (2023) di mana mahasiswa perempuan melaporkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang menggarisbawahi variasi pengalaman stres berdasarkan gender di lingkungan perguruan tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gender perlu diperhatikan dalam perancangan program pendampingan psikologis yang sensitif terhadap kebutuhan mahasiswa.

Penelitian Khalid et al. (2025) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung lebih stabil dalam pengelolaan emosi dan lebih efektif dalam menggunakan teknik *mindfulness* dalam menghadapi tuntutan akademik. Faktor sosial budaya juga turut berperan, seperti adanya ekspektasi sosial bagi perempuan untuk menunjukkan kesempurnaan akademik atau kecenderungan mengalami tekanan sosial yang lebih besar dibandingkan laki-laki. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa memproses tekanan akademik dan mengembangkan respons psikologis terhadap stres yang dialami selama



masa studi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Delfri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan di perguruan tinggi Indonesia cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, khususnya dalam konteks penyelesaian tugas akhir.

Meskipun penelitian ini menemukan bahwa *mindfulness* berkontribusi dalam mengurangi stres akademik, hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,123 menunjukkan bahwa sebagian besar varians stres (87,7%) dijelaskan oleh faktor lain di luar *mindfulness*. Hal ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti: dukungan sosial dari keluarga dan teman, beban tugas akademik, kemampuan manajemen waktu, kondisi keuangan mahasiswa, motivasi belajar, serta kualitas interaksi dengan dosen pembimbing. Dengan demikian, *mindfulness* dapat dipahami sebagai salah satu komponen penting dalam manajemen stres, tetapi bukan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memperkuat hubungan antara *mindfulness* dan stres akademik, seperti *self-efficacy*, *grit*, *coping strategy*, dan dukungan sosial.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Responden hanya berasal dari satu universitas, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Desain penelitian yang bersifat *cross-sectional* juga tidak memungkinkan pengamatan perubahan *mindfulness* dan stres secara berkelanjutan. Selain itu, penelitian belum mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, motivasi, atau faktor lingkungan akademik yang dapat memengaruhi stres. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel lebih luas, menggunakan desain *longitudinal*, dan menambahkan variabel pendukung yang relevan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa *mindfulness* memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Jakarta. Secara substantif, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan untuk hadir secara sadar, menerima pengalaman tanpa penilaian, dan mengelola respons emosional secara adaptif dapat membantu mahasiswa merespons tekanan akademik dengan cara yang lebih konstruktif. Hal ini sejalan dengan harapan penelitian yang disampaikan pada bagian pendahuluan, yaitu bahwa mahasiswa yang memiliki kapasitas *mindfulness* lebih baik akan mampu menghadapi tuntutan akademik kompleks, terutama pada fase penyelesaian tugas akhir, dengan tingkat stres yang lebih rendah. Temuan penelitian memberikan pemaknaan bahwa stres akademik bukan hanya persoalan beban tugas atau tekanan eksternal, tetapi berkaitan erat dengan kualitas regulasi diri individu. *Mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu mahasiswa menavigasi tuntutan akademik secara lebih stabil dan rasional. Dengan demikian, pengembangan *mindfulness* dapat menjadi salah satu strategi kunci dalam meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa terhadap tekanan akademik yang semakin kompleks.

Selain itu, penelitian ini menemukan adanya perbedaan tingkat *mindfulness* dan stres akademik berdasarkan jenis kelamin, yang menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung memiliki *mindfulness* lebih tinggi dan stres lebih rendah dibandingkan mahasiswa perempuan. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan intervensi yang lebih sensitif terhadap karakteristik gender dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Meskipun *mindfulness* terbukti berperan, hasil penelitian juga menyiratkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar *mindfulness*. Oleh karena itu, stres akademik perlu dipahami sebagai



fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh hubungan sosial, dinamika akademik, kondisi psikologis, serta faktor lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- American College Health Association. (2018). *American College Health Association–National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2018*. Silver Spring, MD: Author. https://www.acha.org/wp-content/uploads/2024/07/NCHA-II_Spring_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf
- Anggraeni, R. W., & Syafitri, D. U. (2022, October). Hubungan antara mindfulness dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 880–890. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.4890>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Ayu, B. S., Soegiarto, I., Mahendika, D., Dian Winei, A. A., & Shofiah, S. (2023). Investigasi pengaruh stres akademik dan perhatian terhadap distress psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 53–63. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.260>
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Defining mindfulness: A review of existing definitions and suggested refinements. *Mindfulness*, 16(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02507-2>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Delfri, N. R., Meivilona Y., & Ardi, Z. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa prasejahtera dalam menyelesaikan tugas akhir ditinjau dari jenis kelamin. *Ekasakti Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 4(1), 1194. <https://www.ejurnal-unespadang.ac.id/index.php/EJPP/article/view/1194>
- Dvořáková, K., Kishida, M., Li, J., Elavsky, S., Broderick, P. C., Agrusti, M. R., & Greenberg, M. T. (2022). Promoting healthy transition to college through mindfulness training: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 13, 834056. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.834056>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Handayani, W., Purnama, C., & Ariandini, N. (2023). College subjective well-being: The role of academic stress appreciation based on gender differences. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 123–127. <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/4976>



- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg016>
- Khalid, P., Peracha, S. J., Solehria, T. F., & Bano, M. (2025). Investigating the interplay between mindfulness and academic stress among undergraduate university students of Peshawar. *The Regional Tribune*, 4(1), 14–21. <https://doi.org/10.63062/trt/WR25.053>
- Kartika, V. D. (2023). *Pengaruh hardiness, higienitas tidur maladaptif, dukungan sosial dan faktor demografi terhadap stres akademik mahasiswa perguruan tinggi di Jabodetabek* (Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Repositori UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. *EDU RESEARCH*, 6(1), 573–580. <https://iicls.org/index.php/jer/article/view/564>
- Mutiara, R., & Suyasa, P. T. Y. (2021). Rancangan Kuesioner Lima Aspek Mindfulness Bahasa Indonesia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 495–501. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11783.2021>
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa program sarjana keperawatan dan kedokteran. *Journal of Intan Nursing*, 4(1), 1–6. <https://www.jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/join/article/view/266>
- Riefaldy, M., Khamal, K., Komara, A., & Senja, N. (2025). Mindfulness on stress reduction and concentration improvement of accounting students. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 26(3). <https://ijins.umsida.ac.id/index.php/ijins/article/view/1534>
- Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic stress, its sources, effects and coping mechanisms among college students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3), 124–132. <https://doi.org/10.52403/ijshr.20240316>
- Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2023). Peran mindfulness terhadap relasi perceived stress dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>