

EFEKTIVITAS MINDFULNESS TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA: LITERATURE REVIEW

Anastasya Magdalena Putri Darmawan¹, Roswiyani²
anastasya.705210085@stu.untar.ac.id¹, roswiyani@fpsi.untar.ac.id²
Universitas Tarumanagara

Abstrak

Mahasiswa berpotensi mengalami stress dan masalah akademik menjadi permasalahan utama yang seringkali dialami oleh mahasiswa. Pada akhirnya mahasiswa diharuskan untuk terus kreatif dalam mengelola stress yang mereka alami. Dari banyaknya cara, salah satu yang paling sering digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan mindfulness. Mindfulness menciptakan sebuah ketenangan yang akan dirasakan oleh mahasiswa sehingga pikiran mereka mampu dan menyanggupi untuk berfokus kepada situasi dirinya di masa sekarang. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat efektivitas mindfulness dalam menurunkan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian menggunakan metode literature review dengan hasil sebagai berikut [1] terdapat 9 data penelitian yang peneliti dapatkan, [2] intervensi mindfulness terbukti efektif yang diukur dengan effect size (Cohen's d), [3] design penelitian yang paling berpengaruh adalah Randomized Controlled Trial, [4] alat ukur yang paling sering digunakan dalam penelitian adalah Perceived Stress Scale (PSS), dan [5] program memiliki durasi yang berada pada rentang 7 hari sampai 8 minggu. Keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness memiliki efektivitas tinggi yang dapat mengurangi stress yang dialami oleh mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stress, Mindfulness, Literature Review.

PENDAHULUAN

Shenoy (2000) menyatakan bahwa mahasiswa berpotensi mengalami stress. Masalah akademik menjadi permasalahan utama bagi mahasiswa (Yusoff, 2010). Transisi terhadap dasar-dasar program pendidikan yang lebih tinggi membuat mahasiswa rentan terhadap stress (D'Zurilla & Sheddy, 1991), pada akhirnya mahasiswa diharuskan untuk terus kreatif dalam mengelola stress yang mereka alami (Pariat et al., 2014). Stress pada tahun 2020 sampai 2024 berbeda, dimana stress akademik mereka lebih tinggi dikarenakan di antara tahun 2020 sampai pada tahun 2023 adanya pandemi COVID-19. Dalam proses pelaksanaannya, mahasiswa menjadi salah satu kelompok individu yang diharuskan untuk beradaptasi dengan melakukan pembelajaran jarak jauh (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Di pertengahan tahun 2023, Joko Widodo (2023) menyatakan bahwa COVID-19 dinyatakan telah berakhir dimana adanya peralihan setelah lamanya menetap di rumah, mahasiswa diharuskan untuk beradaptasi kembali untuk menjalani kehidupan yang normal.

Fenomena ditemukan di Lampung, pada salah satu universitas bahwa 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stress dengan 4 orang mengalami stress ringan, 66 orang mengalami stress sedang, dan 22 orang mengalami stress berat (Erindana et al., 2021). Lalu berdasarkan penelitian Nur (2015) sekitar 60% mahasiswa pada Universitas X di Bandung mengalami stress dengan situasi perkuliahan dikarenakan sulitnya beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran yang terasa asing. Pada Universitas Y di Amerika juga terdapat 51% mahasiswa baru kedokteran mengalami stress dengan sulitnya penyesuaian diri (Stephani, 2006).

Mahasiswa dapat mengalami stress perihal penyesuaian diri dikarenakan adanya tuntutan yang tinggi dirasakan dalam mengerjakan tugas, mahasiswa kurang memberikan perhatian pada materi pembelajaran sehingga mereka sulit mengerti, adanya penurunan waktu belajar (Coccia

& Darling, 2014) jadwal yang terus berubah dan terasa lebih berat, dan adanya perasaan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengikuti seluruh pembelajaran (Odaci, 2012).

Dengan banyaknya masalah yang dilalui oleh mahasiswa, masalah ini dapat berdampak pada kondisi fisik seperti mahasiswa kerap kali merasakan jantung berdebar-debar, berkeringat dingin (Saam & Wahyuni, 2014) serta kondisi psikis seperti sulit berkonsentrasi, hilangnya motivasi dalam melakukan pembelajaran, menunda untuk menyelesaikan masalah akademik, dan timbul sikap buruk dalam diri (Verenosa, 2013).

Selye (1950) mengemukakan bahwa stress merupakan respon umum yang dirasakan oleh tubuh disaat adanya tuntutan yang pada akhirnya keseimbangan tubuh akan terganggu dikarenakan antara kondisi tubuh dan kewajiban tidak seimbang. Goldenson (2014) mengatakan bahwa kondisi atau lingkungan yang membebankan tuntutan kepada individu yang bersangkutan akan membuat mereka harus berusaha lebih keras agar tubuh dapat menyesuaikan. Stress pasti akan terjadi, Selye (1956) membedakan stress menjadi dua jenis, yaitu eustress yang merupakan stress positif, terjadi disaat melakukan kejadian yang menyenangkan seperti menangani pernikahan dan melewati proses melahirkan. Lalu terdapat distress yang merupakan stress negatif, terjadi disaat melakukan kejadian yang tidak kita nikmati dan terasa sangat berat untuk dilakukan seperti melalui meeting pekerjaan atau melalui proses ujian.

Mindfulness merupakan suatu keadaan dimana ketika individu sadar akan keadaan dirinya, baik secara fisik dan psikis. Individu tidak terfokus pada masa lalu atau masa depannya, melainkan fokus terhadap dirinya saat ini (Baer et al., 2008). Weinsten et al. (2009) berpendapat bahwa individu yang menerapkan mindfulness dalam hidupnya mempunyai tingkat stress yang rendah. Individu dapat mengatasi masalah sehari-hari dengan mudah serta mempunyai keadaan fisik dan psikis yang baik. Dapat disimpulkan bahwa mindfulness merupakan sebuah kesadaran (awareness) yang dirancang untuk memberikan perhatian secara sadar di masa sekarang tanpa memberikan penilaian atau pemikiran berlanjut, dan pendekatan mindfulness untuk mengurangi stress adalah dengan meditasi (Kabat-Zinn, 2012). Hamilton et al. (2007) juga berpendapat bahwa bermeditasi dengan pendekatan mindfulness dapat mengatasi stress. Secara teoritis, Haves dan Feldman (2004) berbicara bahwa mindfulness dapat mengilustrasikan keseimbangan emosional seorang individu dimana melibatkan rasa acceptance mereka pada pengalaman pribadi, perasaan yang murni, kemampuan dalam mengatur emosi serta suasana pikiran, fleksibilitas kognitif, dan pendekatan kesehatan pada suatu masalah. Mindfulness menciptakan sebuah ketenangan yang akan dirasakan oleh individu sehingga pikiran mereka mampu dan menyanggupi untuk berfokus kepada situasi dirinya di masa sekarang.

Penelitian mengenai pengaruh mindfulness terhadap tingkat stress juga dilakukan oleh Berek et al. (2020) menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur apakah mindfulness mempengaruhi stress pada mahasiswa. Berek et al. (2020) melakukan penelitian menggunakan alat ukur Awareness Scale (MAAS) dan PSS Scale (Stress Perceived Control). Penelitian melibatkan partisipan sebanyak 400 mahasiswa aktif fakultas kesehatan masyarakat yang berada di Universitas Kupang Nusa Cendana berumur 18-24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperolehnya sebuah nilai ($\text{sig} = 0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $>$ nilai t tabel yaitu sebesar $5,644 > 2,249$, artinya ada pengaruh negatif mindfulness terhadap stress mahasiswa, semakin meningkat pengaruh mindfulness maka semakin menurun stress pada mahasiswa.

Penelitian juga dilakukan oleh Ritvo et al. (2021) menggunakan program Mindfulness Virtual Community (MVC) yang bertujuan untuk melihat pengaruh efektivitas dan efisiensi dari program untuk mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stress yang dirasakan oleh mahasiswa. Ritvo et al. (2021) menggunakan 4 alat ukur, yaitu: Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), the Beck Anxiety Inventory (BAI), the Perceived Stress Scale (PSS), and the Five Facets Mindfulness Questionnaire Short Form (FFMQ-SF) untuk penelitiannya dengan melibatkan 480 mahasiswa aktif berumur ≥ 18 tahun yang dibagi menjadi 3 kelompok dengan

masing-masing 160 mahasiswa aktif dalam satu kelompok. Hasil penelitian yang didapatkan adalah program Mindfulness Virtual Community (MVC) menghasilkan penurunan PSS yang signifikan secara statistik, tetapi tidak ada perbedaan signifikan antar kelompok.

Dari dua penelitian sebelumnya yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa mindfulness tidak selalu dapat mengurangi tingkat stress yang dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Berek et al. (2020) dengan hasil perbandingan diantara mindfulness dan stress yang tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ritvo et al. (2021) dengan hasil yang terlihat signifikan di kedua kelompok walau antar kelompok tidak jauh berbeda.

Dengan hasil yang tidak pasti apakah mindfulness dapat sepenuhnya mengurangi tingkat stress atau tidak, penelitian dilakukan menggunakan metode literature review (Rowley & Slack, 2004; Bettany-Saltikov, 2012) yang merupakan metode penelitian dengan fokus pada topik tertentu, memungkinkan peneliti mengidentifikasi kesenjangan yang terjadi di antara teori terhadap suatu penelitian yang dilakukan, apakah memiliki relevansi atau tidak.

Peneliti menggunakan metode literature review dengan tujuan untuk melihat apakah mindfulness masih memiliki efektivitas terhadap penurunan tingkat stress, serta apakah di antara teori yang telah diungkapkan dan penelitian yang telah dilakukan sebaik-baiknya memiliki relevansi dan terbukti benar adanya. Lalu melihat dengan dua penelitian yang telah dilakukan oleh Berek et al. (2020) dan Ritvo et al. (2021) dengan perbandingan hasil yang tidak konsisten, menggunakan metode literature review, peneliti akan meneliti dengan melihat banyaknya penelitian sebelumnya terkait efektivitas mindfulness terhadap penurunan tingkat stress.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan frame PCC (Population, Concept, and Context) yaitu P = Mahasiswa, C = Mindfulness, C = Stress Akademik dengan kriteria inklusi (a) Mahasiswa, (b) rentang usia 18 sampai 28 tahun, (c) jenis kelamin tidak terbatas, (d) data penelitian dengan rentang pencarian mulai dari tahun 2020 sampai 2024, (e) metode penelitian experimental, (f) bahasa Indonesia, (g) bahasa Inggris, (h) fokus variabel kepada mindfulness dan stress akademik, dan (i) alat ukur yang digunakan adalah alat ukur yang diciptakan memang untuk mindfulness dan stress. Sedangkan, untuk kriteria eksklusi sendiri (a) fokus variabel bukan kepada variabel mindfulness dan stress akademik, (b) siswa sekolah, (c) mahasiswa yang sudah lulus, dan (d) alat ukur diluar dari mindfulness dan stress.

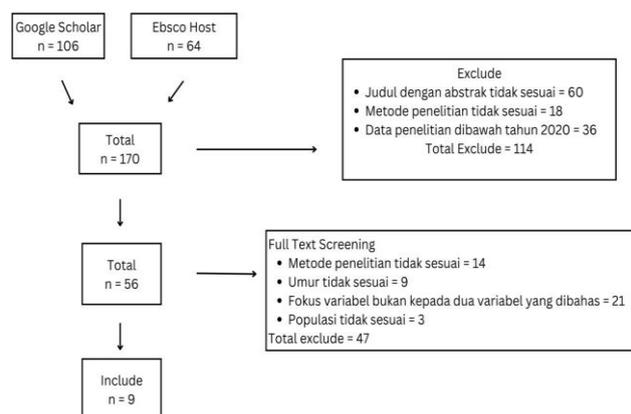
PEMBAHASAN

Temuan Penelitian Dan Analisis Data

1. Temuan Penelitian

Pada figur I dijelaskan mengenai proses pencarian data. Data penelitian yang diperoleh dari Google Scholar (n = 106) dan Ebsco Host (n = 64) dengan total (n= 170) setelah digabungkan. Pada screening pertama, terdapat data penelitian yang diharuskan untuk diexclude dikarenakan judul dengan abstrak tidak sesuai (n = 60) dan kriteria tidak sesuai (n = 54) yang jika ditotalkan (n = 114). Setelah diexclude, data penelitian yang tersisa (n = 56).

Setelah screening pertama selesai, full text screening dilakukan dan didapatkan data penelitian dengan fokus variabel yang bukan kepada variabel yang dibahas (n = 21) dan kriteria tidak sesuai (n = 26) yang jika ditotalkan (n = 45). Setelah diexclude, data penelitian yang diinclude (n = 9).



Figur 2 PRISMA Flow Chart.

a. Study Characteristics

Sebanyak 9 data penelitian yang telah ditinjau lebih lanjut hanya memakai 2 bahasa, yaitu Bahasa Indonesia (n = 6) dan Bahasa Inggris (n = 3). Lalu, penelitian tersebar di 2 benua, yaitu Benua Asia (n = 6) yang terpusat di Indonesia, dan Benua Amerika (n = 3) yang terpusat di Amerika Utara.

b. Sample Characteristics

Dalam 9 data penelitian, partisipan merupakan mahasiswa dalam perkuliahan yang sedang menjalani studi dengan usia di antara 18 sampai 28 tahun. Dalam 4 data penelitian (Gutman et al., 2020; Burgstahler & Stenson, 2020; Yuliana et al., 2022; Agusthia et al., 2024) mempunyai partisipan mahasiswa dengan jangkauan usia yang dimulai dari 18 sampai 24 tahun. Kemudian, 2 data penelitian lainnya (Rachmawati, 2020; Komariah et al., 2022) mempunyai partisipan mahasiswa dengan rentang usia yang dimulai dari 18 sampai 28 tahun. Terakhir, 3 data penelitian lainnya (Faridah et al., 2022; Ritvo et al., 2022; Wang et al., 2023) memiliki rentang usia yang tidak ditetapkan di akhir dengan usia lebih dari 20, 18, dan 21 tahun.

Partisipan juga merupakan mahasiswa dengan jenis kelamin tidak terbatas pada laki-laki dan perempuan, namun dalam 9 data penelitian yang telah dipilih, terdapat 7 data penelitian (Burgstahler & Stenson, 2020; Rachmawati, 2020; Faridah et al., 2022; Komariah et al., 2022; Yuliana et al., 2022; Wang et al., 2023; Agusthia et al., 2024) yang memiliki kriteria partisipan perempuan dan laki-laki. Kemudian, 2 data penelitian lainnya (Gutman et al., 2020; Ritvo et al., 2021) memiliki kriteria partisipan perempuan, laki-laki, non-spesifik, dan lainnya. Dalam 9 data penelitian jumlah partisipan berada pada rentang 24 sampai 400 orang.

c. Study Design and Methods

Dalam semua data penelitian yang telah ditinjau lebih lanjut, terdapat 4 design yang dipakai, yaitu Randomized Controlled Trial (n = 4), Pilot Study (n = 1), Quantitative Quasi Experiment (n = 2), dan Quantitative Pre-Experiment (n = 2).

Sebanyak 3 data penelitian memiliki partisipan lebih dari 100, sedangkan 6 data penelitian lainnya memiliki partisipan kurang dari 100. Lalu terdapat 5 alat ukur yang digunakan, yaitu Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983) [n = 5], Student Stress Management Scale (Kaur, 2013) [n = 1], Five Facet Mindfulness Questionnaire (baer et al., 2006) [n = 1], Mindfulness Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003) [n = 1], Medical Student Stressor Questionnaire (Alzahem et al., 2014) [n = 1].

d. Quality Assessment

Sebanyak 9 data penelitian yang telah didapat diuji kualitasnya melalui subjek, rancangan penelitian, pengukuran, validitas, dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Kualitas tersebut diuji berdasarkan adaptasi dari tabel critical appraisal (Young et al., 2009) dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Critical Appraisal

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gutman et al. [2020]	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Burgstahler & Stenson [2020]	■	■	■	■	■	■	+	■	+	■
Rachmawati [2020]	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ritvo et al. [2021]	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Komariah et al. [2022]	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Yuliana et al. [2022]	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Faridah et al. [2022]	■	■	■	■	■	+	■	■	■	■
Wang et al. [2023]	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Agusthia et al. [2024]	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

e. Data Extraction

Peneliti mencari data penelitian melalui database (Ebsco Host dan Google Scholar) mengenai efektivitas mindfulness terhadap stress akademik pada mahasiswa tingkat awal dengan key terms “mindful”, “mindfulness”, “stress”, ”stres”, “stres akademik”, “mahasiswa”, “academic stress”, “college students”, “university students”.

Adanya penghitungan effect size (ES; Cohen’s d) untuk data penelitian dengan design Randomized Controlled Trial dengan menggunakan selisih mean diantara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang akan dibagi oleh deviasi standar. Cohen (1998) menginterpretasikan effect size sebagai (a) efek kecil, $d = 0.2$; (b) efek sedang, $d = 0.5$; dan (c) efek besar, $d = 0.8$ atau lebih. Semakin besar d yang didapat, akan semakin besar juga perbedaan di antara dua grup tersebut.

f. Intervensi dan Hasil

1) Randomized Controlled Trial

Terdapat empat data penelitian dengan design Randomized Controlled Trial, yaitu Gutman et al. (2020), Ritvo et al. (2021), Komariah et al. (2022), dan Wang et al. (2023).

Gutman et al. (2020) ingin melihat efektivitas dari program multimodal mindfulness. Diadakannya 8 minggu program mindfulness yang terdiri dari satu sesi kelompok tatap muka selama 40 menit dan empat sesi meditasi online mingguan selama 10 menit. Program mindfulness berkelompok selama 8 minggu terdiri dari (a) minggu 1 - respon relaksasi, (b) minggu 2 - kreativitas dan flow state, (c) minggu 3 - gerakan mindful, (d) minggu 4 - sound bath, (e) minggu 5 - informasi adiksi dan strategi manajemen, (f) minggu 6 - tool kit kesehatan emosional, (g) minggu 7 - tool kit self compassion, (h) minggu 8 - pet therapy. Sample sejumlah

36 partisipan bertahan dan menyelesaikan program setelah dua lainnya mengundurkan diri dengan alasan personal atau anggota keluarga yang sakit. 36 partisipan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi ($n = 18$) dan kelompok kontrol ($n = 18$). Hasil dari Perceived Stress Scale (PSS) menunjukkan bahwa kelompok intervensi ($n = 18$) berhasil menurunkan stress ($d = 1.24$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($d = 0.23$). Sedangkan hasil dari Student Scale Management Scores (SSMS) menunjukkan bahwa kelompok intervensi ($n = 18$) berhasil menurunkan stress ($d = 0.67$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($d = 0.38$).

Ritvo et al. (2021) ingin mengevaluasi apakah program MVC (Mindfulness Virtual Community) dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stress, serta meningkatkan mindfulness. Diadakannya program selama 8 minggu yang meliputi (a) 12 modul seputar kesehatan mental pada mahasiswa berupa video online, (b) 3 papan diskusi anonim, dan (c) video konferensi anonim live dengan durasi 20 menit. Dengan sample final berjumlah

154 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu MVC ($n = 76$) dan WLC ($n = 78$) setelah 8 partisipan lainnya mengundurkan diri. Hasil dari Perceived Stress Scale (PSS) menunjukkan bahwa kelompok MVC berhasil menurunkan stress ($d = 0.4$) dibandingkan dengan kelompok WLC ($d = 0.1$).

Komariah et al. (2022) ingin menguji apakah suatu intervensi yang didasarkan oleh mindfulness efektif untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan stress. Program berlangsung selama 4 minggu dengan melakukan meditasi bernapas dengan durasi 15 menit setiap hari. Sample berjumlah 122 yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi ($n = 61$) dan kelompok kontrol ($n = 61$). Hasil dari Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) khusus hanya dalam variabel stress menunjukkan bahwa kelompok intervensi berhasil menurunkan stress ($d = 0.7$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($d = 0.2$).

Wang et al. (2023) ingin menentukan apakah rangkaian workshop yang dirancang efektif untuk membuat partisipan lebih merasakan damai. Program Mindfulness-Based Art Workshops (MBAW) mengadakan 8 minggu praktik mindfulness untuk mengurangi stress dan terapi seni yang dipandu langsung oleh terapis bersertifikat untuk mengurangi stress dan kecemasan. Workshop dilakukan selama 60 menit dengan durasi 10-15 menit untuk berdiskusi. Workshop ini dilakukan selama 7 minggu, dimana minggu selanjutnya hanya mengisi post-test. Sample berjumlah 24 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi ($n = 12$) dan kelompok kontrol ($n = 12$). Hasil dari Perceived Stress Scale (PSS) yang dilakukan selama 4 kali menunjukkan bahwa tingkat stress menurun seiring berjalannya test, dimana kelompok kontrol menunjukkan tingkat stress yang semakin besar.

Empat data penelitian dengan design Randomized Controlled Design menunjukkan hasil positif terhadap penurunan tingkat stress dengan arti mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stress. Dilihat dari effect size (Cohen's d), dari 3 data penelitian didapatkan hasil effect size dengan efek kecil, sedang, maupun besar. Lalu, 1 penelitian membuktikan dengan test yang dilakukan selama 4 kali berturut-turut memiliki hasil bahwa tingkat stress dalam kelompok intervensi menurun secara bertahap.

2) Non Randomized Controlled Trial

Burgstahler dan Stenson (2020) ingin mengidentifikasi efek dari meditasi mindfulness pada kecemasan dan stress. Dengan memakai design pilot study dan sample sebanyak 33 partisipan, mereka diharuskan untuk menyelesaikan program 8 minggu meditasi intervensi mindfulness yang diperoleh dari situs web meditasi MBSR online. Meditasi dilakukan selama 5-12 menit setiap hari selama 8 minggu. Berdasarkan alat ukur Perceived Stress Scale (PSS) didapatkan hasil pre-test menunjukkan hasil 19.91 dan hasil post-test 15.97. Lalu, dengan Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), didapatkan hasil pre-test menunjukkan 120.73 dan hasil post-test 132.42.

Rachmawati (2020) ingin mengetahui apakah penggunaan aplikasi 'Get Fresh and Relax' dapat membantu untuk mengurangi tingkat stress mahasiswa. Dengan memakai design quantitative quasi experiment dan sample sebanyak 83 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi ($n = 40$) dan kelompok kontrol ($n = 43$), setelah penggunaan aplikasi 'GFR' selama 35 hari yang dilakukan satu kali sehari dengan durasi 10-15 menit, didapatkan hasil dengan alat ukur Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) didapat hasil pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi dengan pre-test sebesar 11.15% serta post-test sebesar 7.8%. Lalu pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi dengan pre-test sebesar 10.14% serta post-test sebesar 10.19%.

Yuliana et al. (2022) ingin melihat apakah penerapan terapi mindfulness dapat

menurunkan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir. Penelitian dilakukan selama 2 minggu, yang dilakukan 3 kali dalam seminggu. Dengan memakai design quantitative pre-experiment dan sample sebanyak 80 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen ($n = 40$) dan kelompok kontrol ($n = 40$). Dilakukannya terapi mindfulness dengan teknik STOP (stop, take a breath, observed, proceed). Berdasarkan alat ukur Perceived Stress Scale (PSS), didapatkan hasil pada kelompok intervensi yang mempunyai hasil pre-test dengan $M = 22.63$ dan post-test dengan $M = 17.02$, serta didapatkan hasil pada kelompok kontrol yang mempunyai hasil pre-test dengan $M = 22.52$ dan post-test dengan $M = 22.52$.

Faridah et al. (2022) ingin melihat apakah aplikasi Mobile Mindfulness berpengaruh terhadap tingkat stress pada mahasiswa di Tangerang Raya. Penelitian dilakukan selama 1 bulan dengan menggunakan aplikasi bernama Mobile Mindfulness (MM). Dengan memakai design quantitative pre-experiment dan sample sebanyak 112, diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) didapatkan hasil pre-test sebesar 83.9% [94] dengan kategori sedang dan 14.3% [16] dengan kategori ringan. Lalu, didapatkan hasil post-test sebesar 28.6% [32] dengan kategori sedang dan 70.5% [79] dengan kategori ringan.

Agusthia et al. (2024) ingin melihat apakah terapi mindfulness dengan aplikasi Breathe2Relax efektif untuk menurunkan stress mahasiswa tingkat akhir di Universitas Awal Bros. Program dilakukan selama 7 hari dengan durasi waktu selama 10-15 menit setiap kali sesi terapi. Dengan memakai design quantitative quasi experiment dan sample sebanyak 34 partisipan yang diukur menggunakan Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) didapatkan hasil sebelum penggunaan aplikasi sebesar 5.9% dengan kategori stress berat dan 94.1% dengan kategori sedang. Lalu didapatkan hasil sesudah penggunaan aplikasi sebesar 14.7% dengan kategori sedang dan 85.3% dengan kategori ringan.

Dari lima data penelitian yang telah ditinjau lebih lanjut, dilihat bahwa penelitian dengan design quantitative quasi experiment, quantitative pre-experiment, dan pilot study terlihat hasil yang sangat signifikan bahwa dengan penggunaan aplikasi dan terapi, tingkat stress dapat menurun.

SIMPULAN

Literature review digunakan untuk mengidentifikasi teori dan penelitian sebelumnya yang sesuai dengan topik penelitian yang dipilih dengan metodologi yang digunakan (Ridley, 2012). Stress, khususnya yang berkaitan dengan tuntutan akademik, menjadi hal yang umum dirasakan oleh mahasiswa saat beradaptasi dengan sistem pendidikan tinggi. Proses transisi ini sering kali membuat mereka lebih mudah terpapar stress. Pada akhirnya mahasiswa cenderung untuk terus kreatif dalam mengelola stress yang mereka alami. Dalam 9 data penelitian ini, dijelaskan bahwa mindfulness memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengurangi stress yang dialami oleh mahasiswa.

Saran

1. Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran dan penalaran yang signifikan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami fenomena mindfulness dan stress dengan menggali lebih dalam hubungan antara keduanya serta dampaknya terhadap individu di luar sana.

2. Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk memberikan informasi seputar fenomena pada efektivitas mindfulness terhadap stress.

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>
- Asharaph, A., Mustafaov, K., & Seth, A. (2021). Overthinking and procrastination during a pandemic. *Scripta Scientifica Salutis Publicae*, 7, 23-34.
- Barnes, A.P., & Montefusco, J.E. (2011). *Role of stress in psychological disorders*. New York: Nova Science Publisher, Inc.
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. McGraw-Hill Education (UK).
- Becker, L. A. (2000). Effect size (ES).
- 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>
- Bressert, S. (2016). The impact of stress. *Psych Central*. <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.
- Bulo, J. G., & Sanchez, M. G. (2014). Sources of stress among college students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), 16-25.
- Burgstahler, M. S., & Stenson, M. C. (2020). Effects of guided mindfulness meditation on anxiety and stress in a pre-healthcare college student population: a pilot study. *Journal of American College Health*, 68(6), 666-672.
- Cahyono, E. A., Sutomo, N., & Hartono, A. (2019). Literatur review; panduan penulisan dan penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 12-12.
- Downes, M. J., Brennan, M. L., Williams, H. C., & Dean, R. S. Appraisal tool for Cross-Sectional Studies (AXIS). *BMJ Open [Internet]*. 2016; 6 (12): 1–7.
- Erpiana, A., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82.
- Faridah, I., Afyanti, Y., & Fatonah, S. (2022). PENGARUH APPLICATION MOBILE MINDFULNESS (MM) TERHADAP TINGKAT STRESS PADA
- Feldman, R. S. (Ed.). (2017). *The First Year of College: Research, Theory, and Practice on Improving the Student Experience and Increasing Retention*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fitroni, M. A., & Supriyanto, A. (2020). Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan di Universitas Negeri Malang. In *Seminar Nasional Arah Manajemen Sekolah Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., ... & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E109. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.102>
- Gutman, S. A., Sliwinski, M., Laird, J., & Nguyen, J. (2020). Effectiveness of a multimodal mindfulness program for student health care professionals: A randomized controlled trial. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 8(2), 1- 18.
- Hanh, T. N. (2015). *The art of mindfulness*. Parallax Press.
- 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.
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2022, December). Effect of mindfulness breathing meditation on depression, anxiety, and stress: A randomized controlled trial among university students. In *Healthcare (Vol. 11, No. 1, p. 26)*. MDPI.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *Eur. J. Pers.* 1, 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lazarus, R., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- MAHASISWA DI TANGERANG RAYA. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 91-95.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling J. Kaji. Psikol.*

- Pendidik. dan Bimbing. Konseling, 4(1).
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/Mpk.A/Hk/2020. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Nature Clinical Practice Gastroenterology & Hepatology, 6(2), 82-91.
- Nolte, H., Huff, J., & McComb, C. (2022). No time for that? An investigation of mindfulness and stress in first-year engineering design. *Design Science*, 8, e9. doi:10.1017/dsj.2022.5
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in psychology*, 12, 584333.
- Oró, P., Esquerda, M., Mas, B., Viñas, J., Yuguero, O., & Pifarré, J. (2021). Effectiveness of a mindfulness-based programme on perceived stress, psychopathological symptomatology and burnout in medical students. *Mindfulness*, 12, 1138-1147.
- Pariat, L., Rynjah, A. and Kharjana, M.G. (2014) Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 19, 40-46.
- Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental. Penerbit NEM.
- Prakoso, A. S., & Sopiah, S. (2023). Scoping Review: Perspektif Kesejahteraan Karyawan UMKM. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 2(1), 1-14.
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2).
- 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.
- Ritvo, P., Ahmad, F., El Morr, C., Pirbaglou, M., Moineddin, R., & MVC Team. (2021). A mindfulness-based intervention for student depression, anxiety, and stress: randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 8(1), e23491.
- Roswiyani, R., Kwakkenbos, L., Spijker, J., & Witteman, C. L. (2019). The effectiveness of combining visual art activities and physical exercise for older adults on well-being or quality of life and mood: a scoping review. *Journal of Applied Gerontology*, 38(12), 1784-1804.
- Saled, D., Camart, N., & Romo, L. (2017) Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8, 19.
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023).
- Santrock, J. W. (2003). *Life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Selye, H. (1950). *Stress*. Montreal: Acta, 1955.
- Selye, H. (1956). What is stress. *Metabolism*, 5(5), 525-530.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse education today*, 35(1), 86-90.
- Ulrich, R. S. (2023). Stress reduction theory. D. Marchand, E. Pol, & K. Weiss (eds.), 100, 143-146.
- Wang, C., Darbari, I., Tolaymat, M., Quezada, S., Allen, J., & Cross, R. K. (2023). Randomized controlled pilot study of feasibility and effectiveness of peer led remote Mindfulness-Based Art Workshops on stress, anxiety, and depression in medical students. *Psychology in the Schools*, 60(6), 1744-1759.
- Wicaksono, R. A. (2021). Studi kepustakaan penerapan teori mindfulness untuk mereduksi stres akademik.
- Young, J. M., & Solomon, M. J. (2009). How to critically appraise an article.
- 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.