



Aplikasi Mindfulness untuk mengatasi Stres Akademik dan tinjauan literatur dalam konteks pembelajaran

Suci Marselina^{1*}, Nerru P Murnaka², Mumu Muzayyin Maq³, Archristhea Amahoru⁴, Septi Fitriana⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sakti Alam Kerinci

²Magister Pendidikan IPA, Universitas Katolik Parahyangan,

³Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon,

⁴IAIN Ambon,

⁵Universitas Bengkulu

Email*: sucimarselina03@gmail.com

DOI: [10.31603/bedr.14862](https://doi.org/10.31603/bedr.14862)

Abstract

This study aims to review the use of mindfulness applications as one of the strategies to cope with academic stress among students. Academic stress is a common issue faced by students, which can affect their mental health and academic performance. Mindfulness applications have emerged as a practical alternative to help students manage stress more effectively. The method used in this study is a systematic literature review, aimed at identifying, evaluating, and synthesizing previous research on the effectiveness of mindfulness applications in reducing academic stress. Data sources were obtained from scientific articles published in international and national peer-reviewed journals, accessed through academic databases such as Scopus, PubMed, and Google Scholar. The literature search strategy used keyword combinations related to mindfulness, digital applications, and academic stress, focusing on studies involving students as the target population. The findings indicate that mindfulness, both in the form of direct training and digital applications, can significantly reduce academic stress and enhance students' mental well-being. Mobile-based mindfulness applications have proven effective in providing flexible access for students to practice mindfulness, thus encouraging consistency and engagement in the practice. However, further research is needed regarding the long-term effectiveness and adaptation of mindfulness applications in the Indonesian educational context. This study suggests the integration of mindfulness into higher education systems to create a healthier learning environment and support students' overall development.

Keywords: *Mindfulness; Academic Stress; Applications; Well-being*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau penggunaan aplikasi mindfulness sebagai salah satu strategi untuk mengatasi stres akademik di kalangan pelajar. Stres akademik merupakan masalah yang sering dihadapi oleh pelajar, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan performa akademik mereka. Aplikasi mindfulness telah muncul sebagai alternatif yang praktis untuk membantu pelajar mengelola stres dengan lebih baik.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan literatur sistematis (systematic literature review), yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai efektivitas aplikasi mindfulness dalam mengurangi stres akademik. Sumber data diperoleh dari artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan di jurnal internasional dan nasional yang terindeks, yang ditemukan melalui basis data seperti Scopus, PubMed, dan Google Scholar. Strategi pencarian literatur menggunakan kombinasi kata kunci terkait mindfulness, aplikasi digital, dan stres akademik, dengan fokus pada studi yang melibatkan pelajar sebagai populasi sasaran. Temuan menunjukkan bahwa mindfulness, baik dalam bentuk pelatihan langsung maupun aplikasi digital, secara signifikan dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental pelajar. Aplikasi mindfulness berbasis mobile terbukti efektif dalam memberikan akses yang fleksibel kepada pelajar untuk berlatih mindfulness, sehingga mendorong konsistensi dan keterlibatan dalam praktik. Meskipun demikian, dibutuhkan penelitian lebih lanjut terkait efektivitas jangka panjang dan adaptasi aplikasi mindfulness dalam konteks pendidikan di Indonesia. Penelitian ini menyarankan integrasi mindfulness dalam sistem pendidikan tinggi untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung perkembangan pelajar secara menyeluruh.

Kata Kunci : Mindfulness; Stres Akademik; Aplikasi; Kesejahteraan

1. Pendahuluan

Stres akademik merupakan masalah yang semakin dirasakan oleh banyak mahasiswa di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, tuntutan deadline yang ketat, dan ekspektasi tinggi dari diri sendiri atau orang lain seringkali menambah beban mental mahasiswa. Stres ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, kinerja akademik, serta kehidupan sosial mahasiswa ([Mubarak, 2025](#));([Hidajat, 2024](#)). Indikator stres akademik pada siswa dapat dilihat dari berbagai aspek, antara lain gejala fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, kelelahan berlebihan, serta masalah pencernaan akibat kecemasan. Gejala emosional yang sering muncul mencakup kecemasan, frustrasi, perasaan cemas berlebihan, dan penurunan motivasi untuk belajar. Gejala kognitif yang dialami siswa antara lain kesulitan berkonsentrasi, gangguan memori, serta penurunan kemampuan dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah ([Prananda et al., 2025](#)). Oleh karena itu, pengelolaan stres akademik menjadi topik penting dalam bidang pendidikan tinggi. Di tengah tantangan ini, pendekatan berbasis mindfulness mulai diperkenalkan sebagai alternatif strategi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres mereka secara efektif.

Mindfulness, yang sering dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, telah banyak diteliti sebagai metode untuk mengatasi berbagai jenis stres, termasuk stres akademik ([Lidiya, 2025](#));([Handayani, 2022](#)). Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan aplikasi mindfulness berbasis teknologi mobile semakin populer, karena menawarkan solusi yang praktis dan mudah diakses oleh mahasiswa yang sibuk. Aplikasi ini memberikan panduan dan latihan mindfulness secara terstruktur, memungkinkan pengguna untuk berlatih secara mandiri dengan fleksibilitas waktu yang tinggi. Berdasarkan penelitian oleh [Syafii et al., \(2024\)](#), mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, yang sering kali terkait dengan stres akademik. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa manfaat

mindfulness tidak hanya terbatas pada pengurangan stres, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara umum.

Dalam konteks Indonesia, meskipun aplikasi mindfulness semakin tersedia, studi yang mengevaluasi efektivitasnya dalam mengatasi stres akademik di kalangan mahasiswa masih terbatas. Beberapa penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh [Shofia, \(2025\)](#), menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan memperbaiki kualitas hidup, terutama di kalangan individu yang mengalami tekanan berat. Namun, aplikasi mindfulness berbasis mobile, yang lebih praktis dan mudah diakses oleh mahasiswa, belum banyak diteliti secara mendalam. Penelitian yang lebih spesifik terkait penggunaan aplikasi ini dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia menjadi penting, mengingat kebutuhan akan solusi yang sesuai dengan gaya hidup mahasiswa yang sibuk.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya potensi besar dalam penggunaan aplikasi mindfulness untuk mengurangi stres. Sebagai contoh, penelitian oleh [Shofia & Nuranisa, \(2025\)](#) mengindikasikan bahwa mindfulness dapat secara signifikan mengurangi gejala stres pada mahasiswa. Selain itu, studi lain oleh [Putri et al., \(2024\)](#) menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan pengelolaan stres, meningkatkan fokus, dan meminimalkan dampak negatif dari tekanan akademik. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness bukan hanya sebuah teknik relaksasi, tetapi juga sebuah keterampilan yang dapat ditingkatkan seiring waktu untuk membantu individu mengelola stres dengan cara yang lebih efektif.

Salah satu kekurangan dari penelitian yang ada adalah terbatasnya pemahaman tentang bagaimana aplikasi mindfulness dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas mahasiswa secara praktis. Dengan adanya kemajuan teknologi, aplikasi mobile menawarkan peluang baru dalam memfasilitasi latihan mindfulness di kalangan mahasiswa yang mungkin tidak memiliki waktu atau akses untuk mengikuti pelatihan mindfulness secara langsung ([Khairanis & Aldi, 2025](#)). Novelty dari penelitian ini terletak pada eksplorasi penggunaan aplikasi mindfulness berbasis mobile dalam mengatasi stres akademik, serta bagaimana aplikasi tersebut dapat mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian ini juga akan menyoroti berbagai tantangan dalam implementasi dan penerimaan aplikasi mindfulness di kalangan mahasiswa.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji efektivitas aplikasi mindfulness dalam mengatasi stres akademik di kalangan mahasiswa, dengan fokus pada kajian literatur terkini. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi berbagai studi yang mengkaji penggunaan aplikasi mindfulness dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas penggunaan aplikasi tersebut dalam konteks pendidikan tinggi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi mengenai implementasi aplikasi mindfulness dalam kurikulum atau program-program kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan strategi pengelolaan stres yang lebih efektif dan berbasis teknologi dalam dunia pendidikan. Dengan mengintegrasikan aplikasi mindfulness, perguruan tinggi dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung perkembangan siswa secara holistik, baik dari

segi akademik maupun psikologis. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi kebijakan yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, serta memperkenalkan pendekatan-pendekatan inovatif yang dapat diterapkan di pendidikan tinggi di Indonesia.

Dengan begitu, melalui penelitian ini, diharapkan bisa tercipta pendekatan yang lebih mudah, fleksibel, dan praktis dalam pengelolaan stres akademik yang dapat diterima dan diimplementasikan oleh mahasiswa. Sebagai langkah awal, penelitian ini akan mengkaji berbagai aplikasi yang sudah ada dan mengevaluasi bagaimana mereka dapat diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan spesifik mahasiswa dalam menghadapi stres akademik yang semakin kompleks.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya terkait penggunaan aplikasi mindfulness dalam mengatasi stres akademik. Pendekatan ini dianggap relevan untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang tren penelitian, efektivitas intervensi, serta kontribusi teknologi mindfulness dalam mendukung kesehatan mental peserta didik ([Susiani, 2024](#)). Indikator stres akademik pada siswa seperti gangguan tidur, sakit kepala, kelelahan berlebihan, serta masalah pencernaan akibat kecemasan. Gejala emosional yang sering muncul mencakup kecemasan, frustrasi, perasaan cemas berlebihan, dan penurunan motivasi untuk belajar. Gejala kognitif yang dialami siswa antara lain kesulitan berkonsentrasi, gangguan memori, serta penurunan kemampuan dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah

2.1 Sumber Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai artikel ilmiah yang telah dipublikasikan di jurnal bereputasi dan terindeks nasional maupun internasional. Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data akademik seperti Scopus, ScienceDirect, PubMed, Google Scholar, dan portal nasional seperti Garuda dan SINTA.

2.2 Strategi Pencarian

Strategi pencarian dilakukan menggunakan teknik boolean dan kombinasi kata kunci untuk memaksimalkan hasil pencarian yang relevan. Kata kunci yang digunakan meliputi:

1. *“mindfulness app” AND “academic stress”*,
2. *“digital mindfulness” AND “students”*,
3. *“aplikasi mindfulness” AND “stres akademik”*,
4. *“mental health” AND “educational setting”*.

Pendekatan ini merujuk pada metode yang disarankan oleh [Gough, \(2017\)](#), yaitu mengidentifikasi kata kunci yang mencerminkan populasi, intervensi, dan konteks studi.

2.3 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan metode sintesis tematik (thematic synthesis). Tema-tema utama yang diekstraksi dari literatur meliputi:

1. Jenis dan fitur aplikasi mindfulness yang digunakan,
2. Efektivitas aplikasi terhadap penurunan stres akademik,
3. Strategi implementasi dalam konteks pendidikan,
4. Tantangan dan peluang adopsi aplikasi di lingkungan akademik.

Metode sintesis ini mengacu pada pendekatan yang cocok digunakan dalam analisis literatur kualitatif untuk menemukan pola dan kesimpulan lintas studi.

3. Hasil dan pembahasan

3.1 Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik

Mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, termasuk dalam konteks akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik yang mereka hadapi. Sebagai contoh, [Sihombing, \(2024\)](#) dalam studinya menemukan bahwa program mindfulness delapan minggu secara signifikan mengurangi kecemasan, depresi, dan kelelahan di kalangan mahasiswa. Selain itu, program ini membantu mahasiswa dalam mengelola tugas akademik dan tekanan hidup sehari-hari, yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat berfungsi sebagai strategi coping yang efektif dalam menghadapi stres yang terkait dengan dunia pendidikan.

Selain pada mahasiswa, penelitian tentang pengaruh mindfulness juga dilakukan pada tenaga pendidik. [Maharani, \(2015\)](#) meneliti pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja yang dialami oleh guru PAUD. Guru yang mengikuti pelatihan mindfulness dapat lebih baik dalam mengelola stres yang muncul akibat tuntutan pekerjaan mereka. Ini menunjukkan bahwa mindfulness bukan hanya bermanfaat untuk siswa, tetapi juga sangat membantu bagi tenaga pendidik dalam mengurangi stres kerja mereka.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh [Rahmawati et al., \(2020\)](#), yang melakukan pelatihan mindfulness teaching untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi. Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru, yang tercermin dalam peningkatan mindfulness mereka. Guru yang lebih mindful menunjukkan kesejahteraan yang lebih baik, yang berimplikasi positif pada kualitas interaksi mereka dengan siswa dan efektivitas pengajaran. Temuan ini semakin memperkuat bukti bahwa mindfulness dapat meningkatkan kualitas hidup dan kinerja tenaga pendidik.

Mindfulness dapat dilihat sebagai pendekatan yang holistik untuk mengatasi stres, karena selain menurunkan kecemasan dan kelelahan, teknik ini juga meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif. Dengan meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan yang muncul, individu dapat merespons stres secara lebih adaptif, bukan reaktif. Dalam konteks pendidikan, ini sangat penting, mengingat tekanan yang dihadapi oleh siswa dan tenaga pengajar dalam menghadapi tuntutan akademik dan profesional.

3.2 Efektivitas Meditasi Mindfulness Singkat

Meditasi mindfulness telah menjadi topik yang semakin populer dalam penelitian psikologi, terutama dalam konteks pengelolaan stres. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh [Thania \(2017\)](#) mengkaji efektivitas meditasi mindfulness singkat dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa yang menghadapi mata kuliah Psikologi Eksperimen. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik meditasi mindfulness dapat menghasilkan penurunan yang signifikan pada tingkat stres akademik mahasiswa. Siswa yang mengikuti sesi meditasi mindfulness mampu untuk menghadapi tantangan akademik yang mereka hadapi, tanpa mengalami peningkatan stres yang berarti ([Ginting, 2024](#)).

Dalam penelitian [Saputra et al. \(2023\)](#), menunjukkan bahwa intervensi Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) selama 10 sesi efektif dalam menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesadaran (mindfulness) pada responden. Kedua responden mengalami perubahan positif, seperti peningkatan kemampuan mengelola emosi, fokus, dan refleksi diri. Meskipun masih terdapat stres dan kecemasan, mereka mampu menghadapinya dengan lebih tenang dan bermakna. Pendekatan mindfulness skills membantu menstabilkan emosi dan meningkatkan perhatian sadar (mindful attention), sedangkan art therapy skills berkontribusi dalam menumbuhkan insight dan memberikan ruang katarsis terhadap pengalaman emosional.

Temuan ini menunjukkan bahwa meditasi mindfulness tidak hanya membantu individu dalam mengatasi stres, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan fokus, yang penting dalam konteks akademik. Melalui peningkatan kesadaran diri, mahasiswa dapat lebih efektif dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang datang dalam lingkungan pendidikan yang sering kali sangat menuntut. Dengan demikian, meditasi mindfulness menjadi alat yang sangat berguna dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, terutama yang terpapar pada tekanan akademik yang tinggi.

3.3 Hubungan Negatif antara Mindfulness dan Stres Akademik

Stres akademik merupakan tantangan umum yang dihadapi mahasiswa, terutama pada tahun pertama perkuliahan. Transisi dari lingkungan sekolah ke dunia kampus menuntut adaptasi terhadap sistem pembelajaran baru, tekanan akademik yang meningkat, dan lingkungan sosial yang berbeda. Dalam konteks ini, mindfulness atau kesadaran penuh terhadap momen kini telah diteliti sebagai pendekatan psikologis yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif.

Penelitian oleh [Hidayat and Fourianalistyawati \(2017\)](#) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara mindfulness dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa dengan tingkat mindfulness yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Mindfulness memungkinkan individu untuk menyadari pengalaman saat ini tanpa menghakimi, sehingga mereka dapat merespons tekanan akademik dengan cara yang lebih adaptif dan tidak reaktif. Penelitian ini menggunakan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) untuk mengukur tingkat mindfulness dan Student-Life Stress Inventory (SLSI) untuk mengukur stres akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa mindfulness dapat memprediksi 13,9% dari dimensi stressor akademik ($R^2 = 0,139$, $F = 12,936$, $p = 0,001$).

Mindfulness membantu individu mengenali dan menerima kondisi emosional mereka tanpa reaksi impulsif, memungkinkan pengelolaan stres yang lebih baik. Mahasiswa yang sadar akan pikiran dan emosinya cenderung tidak terjebak dalam overthinking atau kekhawatiran berlebihan terhadap nilai dan tekanan sosial akademik. Mereka dapat lebih fokus pada proses belajar daripada hanya hasil akhir, yang pada akhirnya mengurangi stres.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh [Brown, K. W., & Ryan, \(2013\)](#) yang menunjukkan bahwa mindfulness berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stres. Mereka mengembangkan MAAS untuk mengukur tingkat mindfulness dan menemukan bahwa individu dengan tingkat mindfulness yang lebih tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, [Shapiro, \(2018\)](#) dalam studi mereka menemukan bahwa peningkatan mindfulness melalui praktik meditasi dapat mengurangi stres yang dirasakan dan perenungan negatif.

Relevansi temuan ini sangat penting dalam pengembangan layanan konseling di perguruan tinggi. Dalam iklim akademik yang kompetitif dan sering kali menekan, mahasiswa perlu dibekali dengan keterampilan psikologis seperti mindfulness untuk menjaga keseimbangan mental. Program pelatihan mindfulness di lingkungan kampus dapat menjadi salah satu intervensi preventif yang mudah diakses namun berdampak signifikan pada penurunan stres dan peningkatan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mindfulness memiliki potensi besar sebagai pendekatan yang efektif dalam mengelola stres akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk tidak hanya mengkaji hubungan korelasional, tetapi juga menerapkan pelatihan mindfulness dalam jangka waktu tertentu, untuk melihat dampaknya secara langsung terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, serta perilaku coping mahasiswa. Dengan begitu, pendekatan ini bisa dikembangkan secara lebih luas dalam kebijakan pendidikan dan pelayanan psikologis di perguruan tinggi.

3.4 Efektivitas Aplikasi Mindfulness dalam Mengurangi Stres

Stres akademik merupakan tantangan signifikan yang dihadapi oleh mahasiswa, terutama pada masa transisi ke lingkungan perkuliahan yang lebih kompleks. Dalam upaya mengatasi hal ini, pendekatan mindfulness telah diadopsi sebagai strategi untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Penelitian [Leland, \(2015\)](#) melalui tinjauan literatur menunjukkan bahwa aplikasi mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Aplikasi ini menyediakan panduan latihan mindfulness yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja, memudahkan mahasiswa dalam mengelola stres.

Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh [Ningsih, \(2018\)](#), yang mengevaluasi penggunaan aplikasi mobile mindfulness "Get Fresh and Relax" (GFR) di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. Studi kuasi-eksperimental ini melibatkan 83 mahasiswa dan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor stres pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah penggunaan aplikasi tersebut. Hasil ini menegaskan bahwa aplikasi mobile mindfulness dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi stres akademik. Selain itu, penelitian oleh [Agusthia, \(2016\)](#) meneliti efektivitas terapi mindfulness berbasis aplikasi "Breathe2Relax" terhadap stres mahasiswa tingkat akhir. Studi ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi mindfulness,

sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres dari kategori sedang dan berat menjadi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa aplikasi mindfulness tidak hanya efektif dalam konteks umum, tetapi juga dapat diterapkan secara spesifik pada kelompok mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi.

Namun, penting untuk dicatat bahwa efektivitas aplikasi mindfulness dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat keterlibatan pengguna, konsistensi dalam penggunaan, dan kualitas konten aplikasi. Oleh karena itu, pengembangan aplikasi mindfulness harus mempertimbangkan aspek-aspek tersebut untuk memastikan bahwa intervensi yang diberikan dapat memberikan manfaat maksimal bagi pengguna. Selain itu, integrasi aplikasi mindfulness ke dalam program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat memperluas jangkauan dan dampak positif dari intervensi ini.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa aplikasi mindfulness berbasis mobile memiliki potensi besar sebagai alat untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Dengan kemudahan akses dan fleksibilitas yang ditawarkan, aplikasi ini dapat menjadi bagian integral dari strategi manajemen stres di lingkungan pendidikan tinggi. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari intervensi ini dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilannya.

Sebagaimana yang terlihat dalam tabel berikut, berbagai bentuk intervensi mindfulness termasuk pelatihan, meditasi singkat, hingga terapi berbasis seni telah terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik, tidak hanya di kalangan mahasiswa, tetapi juga di kalangan tenaga pendidik. Keberhasilan ini menggarisbawahi potensi mindfulness sebagai pendekatan yang fleksibel dan aplikatif untuk mengatasi tantangan psikologis dalam konteks akademik. Dengan kemajuan teknologi, aplikasi mindfulness kini semakin populer dan digunakan sebagai solusi praktis untuk membantu mengelola stres di kalangan mahasiswa, memberikan akses yang lebih mudah dan fleksibel untuk berlatih di luar sesi tatap muka sesuai [tabel1](#).

Tabel 1. Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik dan Kesejahteraan

Peneliti	Subjek	Intervensi Mindfulness	Hasil Penelitian
Sihombing (2024)	Mahasiswa	Program mindfulness 8 minggu	Penurunan kecemasan, depresi, dan kelelahan, serta peningkatan kemampuan mengelola stres akademik
Maharani (2015)	Guru PAUD	Pelatihan mindfulness	Pengurangan tingkat stres kerja yang signifikan di kalangan guru PAUD
Rahmawati et al. (2020)	Guru Sekolah Inklusi	Pelatihan mindfulness teaching	Peningkatan kesejahteraan subjektif dan mindfulness pada guru

Thania (2017)	Mahasiswa Psikologi Eksperimen	Meditasi mindfulness singkat	Penurunan signifikan pada tingkat stres akademik mahasiswa
Saputra et al. (2023)	Mahasiswa dengan depresi	Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT)	Peningkatan mindfulness, pengelolaan emosi, dan penurunan stres

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil telaah dari berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan mindfulness, baik melalui pelatihan langsung maupun aplikasi digital, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Mindfulness membantu individu untuk lebih hadir secara sadar dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta mendorong mereka untuk merespons tekanan akademik dengan lebih tenang dan terarah. Aplikasi mindfulness yang berbasis teknologi turut berperan penting karena memberikan kemudahan akses dan fleksibilitas waktu bagi mahasiswa dalam menjalankan praktik ini secara konsisten.

Selain manfaat psikologis, praktik mindfulness juga memiliki implikasi positif dalam mendukung performa akademik mahasiswa. Temuan dalam kajian ini memperkuat relevansi integrasi mindfulness ke dalam sistem pendidikan tinggi, khususnya dalam menghadapi kompleksitas beban studi dan tantangan pembelajaran di era digital. Meskipun demikian, masih dibutuhkan penelitian lanjutan terkait efektivitas jangka panjang dan implementasi mindfulness berbasis aplikasi di lingkungan akademik, terutama dalam konteks budaya dan kebiasaan belajar di Indonesia.

Saran

Melihat potensi positif dari penerapan mindfulness, disarankan agar institusi pendidikan tinggi mulai mengintegrasikan praktik ini ke dalam berbagai aspek layanan pendidikan, seperti program konseling mahasiswa, orientasi akademik, atau sesi pelatihan pengelolaan stres. Pelatihan mindfulness dapat diberikan secara berkala kepada mahasiswa, baik melalui pelatihan tatap muka maupun menggunakan media digital seperti aplikasi mobile. Selain itu, pihak kampus juga dapat bekerja sama dengan pengembang teknologi untuk menyediakan platform aplikasi mindfulness yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa Indonesia.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih jauh efektivitas aplikasi mindfulness dalam jangka waktu yang lebih panjang, serta melihat dampaknya terhadap aspek lain seperti motivasi belajar, keterlibatan akademik, dan kesejahteraan psikologis secara umum. Peran variabel lain, seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan gaya belajar juga patut dipertimbangkan sebagai faktor yang dapat memoderasi hubungan antara mindfulness dan stres akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar yang kuat bagi pengembangan kebijakan dan strategi pendukung kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Referensi

- Agusthia, M. (2016). EFEKTIVITAS TERAPI MINDFULNESS BERBASIS APLIKASI BREATHE2RELAX TERHADAP STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS AWAL BROS. MALAHAYATI NURSING JOURNAL, 6(1), 1–23.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2013). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Ginting. (2024). PELATIHAN SELF-COMPASSION PADA SISWA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL. In Penerbit P4I.
- Gough. (2017). An Introduction To Systematic Reviews (Edisi ke-2). In Sage Publications Inc.
- Handayani, H., & Rahman, A. A. (2022). Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stress Pendahuluan tertib yang wajib dilaksanakan oleh semua pondok pesantren , sebagaimana yang dinyatakan di Pondok Pesan. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 25–36.
- Hidajat. (2024). Motivasi Dan Kreativitas Digital Dalam Kesehatan Mental Akademik. In Penerbit NEM.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First-Year University Students. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 52–57.
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, x(x), 90–104.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19–24.
- Lidiya Khairunnisa, & Dwi Kusuma Dewi. (2025). Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Di Kota Malang, Jawa Timur. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains*, 2(1), 423–427.
- Maharani. (2015). PENGARUH PELATIHAN BERBASIS MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT STRES PADA GURU PAUD. *JURNAL PENELITIAN ILMU PENDIDIKAN*, 9(2), 6.
- Mubarak. (2025). Psikologi: Stres Akademik dan Penanganannya . In PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science*. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 2018.
- Prananda, G., Judijanto, L., Atikah, N., Khoirunnisa, Q., & Fauzi, M. S. (2025). Transformasi Pembelajaran Di Sekolah Dasar Melalui Flipbook Maker : Dampak Terhadap Keterlibatan Siswa Dan Perubahan Paradigma Pendidikan. *Borobudur Educational Review*, 05(01), 80–91.
- Putri, R., Mariyatul, S., Amalia, N., & Janvierna, M. F. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental , Prestasi Akademik , dan Keterampilan Sosial Siswa [The Effectiveness of Mindful Education in Improving Students' Mental Well-being,

- Academic Achievement, and Social Skills]. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 66–72.
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60.
- Saputra, D., Prianti, D., Hadori, A. U. M., Ramadhini, A., & Dewi, G. A. P. (2023). Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (Mbat) terhadap Gejala Depresi yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(02).
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2018). Cultivating mindfulness: effects on well - being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840–862.
- Shofia. (2025). Integrasi Teknik Kontrol Emosi dalam Psikoterapi: Jalan Menuju Peningkatan Ketahanan Psikologis dalam Pengobatan Gangguan Jiwa. *IKTIFAK: Journal of Child and Gender Studies*, 3(1).
- Shofia, N., & Nuranisa, P. D. (2025). Peran Doa Dalam Proses Penyembuhan Gangguan Jiwa : Pendekatan Integratif Antara Spiritualitas Dan Psikoterapi Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental terakhir . Gangguan jiwa , baik yang bersifat ringan seperti kecemasan dan stres , hingga yang individu m. *Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 22–36.
- Sihombing, M. (2024). Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengurangan Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 15062–15067.
- Susiani. (2024). Membangun Karakter: Pembelajaran Sosio Emosional untuk Anak SD. In Nilacakra.
- Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(2), 162–177.
- Thania. (2017). Efektivitas A Brief Mindfulness Meditation Dalam Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unm Yang Menghadapi Mata Kuliah Psikologi Eksperimen. In Diploma thesis, Universitas Negeri Makassa
- .