

IMPLEMENTASI TEKNIK *MINDFULNESS* DALAM KONSELING UNTUK MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA

Salsatun Nur Faizah^{1*}, Adzillina Syahla'Fi², A'azza Sanabila Rahmawati³, Laili
Nur Alif Azka⁴, Nafisa Kholisatur Rohmah⁵

¹⁻⁵UIN Raden Mas Said Surakarta, Sukoharjo
Email Korespondensi: salsatunfaizah@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, penyesuaian diri, serta tekanan pencapaian prestasi. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kelelahan mental, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi teknik *mindfulness* dalam konseling untuk mengurangi stres pada mahasiswa melalui kajian literatur. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menelaah berbagai sumber yang relevan mengenai stres mahasiswa, *mindfulness*, dan penerapannya dalam layanan konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akademik yang ditandai oleh gejala fisik, emosional, dan kognitif. Teknik *mindfulness* dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, dan dalam konseling diterapkan melalui latihan seperti *mindful breathing*, *body scan*, serta kesadaran terhadap pikiran dan emosi. Berbagai literatur menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres akademik, meningkatkan regulasi emosi, penerimaan diri, fokus belajar, dan kesejahteraan mental mahasiswa. Selain itu, pemanfaatan aplikasi *mindfulness* berbasis digital memberikan alternatif yang fleksibel dan mudah diakses oleh mahasiswa. Dengan demikian, teknik *mindfulness* layak digunakan sebagai pendekatan konseling yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih adaptif.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Konseling, Stres Mahasiswa, Stres Akademik, Kajian Literatur

ABSTRACT

College students are a group vulnerable to stress due to academic demands, adaptation challenges, and achievement pressures. These conditions can impact mental fatigue, concentration difficulties, anxiety, and decreased learning motivation. This study aims to describe the implementation of mindfulness techniques in counseling to reduce stress among college students through a literature review. The method employed is a literature review by examining relevant sources on student stress, mindfulness, and its application in counseling services. The findings indicate that college students often experience academic stress characterized by physical, emotional, and cognitive symptoms. Mindfulness is understood as full awareness of the current experience without judgment, and in counseling, it is applied through practices such as mindful breathing, body scan, and awareness of thoughts and emotions. Various literature shows that mindfulness is effective in reducing academic stress, improving emotion regulation, self-acceptance, learning focus, and mental well-being among students. Additionally, the use of digital mindfulness applications provides a flexible and accessible alternative for students. Therefore, mindfulness techniques are suitable as an effective counseling approach to help students manage stress more adaptively.

Keywords: *Mindfulness, Counseling, Student Stress, Academic Stress, Literature Review*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru, membangun relasi sosial, serta merencanakan masa depan karier. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berkembang menjadi stres apabila individu tidak memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik.

Stres pada mahasiswa umumnya berkaitan dengan tekanan akademik seperti tugas perkuliahan yang menumpuk, tuntutan pencapaian nilai yang tinggi, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan berbagai kewajiban akademik. (Prima Intan Ratna Sari & Intan, 2025) Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, munculnya kelelahan mental, hingga gangguan kesejahteraan psikologis. Apabila tidak ditangani dengan tepat, stres yang dialami mahasiswa berpotensi memengaruhi kesehatan mental serta kualitas proses belajar yang dijalani.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, upaya untuk membantu mahasiswa mengelola stres menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan dalam intervensi psikologis adalah teknik *mindfulness*. *Mindfulness* dapat dipahami sebagai suatu kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini secara sengaja dan tanpa memberikan penilaian. Melalui latihan *mindfulness*, individu diajak untuk lebih menyadari pikiran, emosi, serta sensasi tubuh yang dialami sehingga mampu merespons situasi secara lebih tenang dan adaptif.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memiliki kontribusi positif dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis. (Sihombing et al., 2024) Latihan *mindfulness* secara konsisten diketahui dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Selain itu, pendekatan ini juga membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan meningkatkan kesadaran diri terhadap pengalaman yang sedang dialami.

Dalam praktik layanan konseling, teknik *mindfulness* dapat diterapkan melalui berbagai metode seperti latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), meditasi kesadaran tubuh (*body scan*), maupun latihan kesadaran terhadap emosi. Penerapan teknik tersebut bertujuan untuk membantu individu lebih memahami kondisi psikologis yang dialami serta mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian intervensi menunjukkan bahwa konseling berbasis *mindfulness* mampu memberikan perubahan positif dalam mengurangi tingkat stres pada individu yang mengalami tekanan psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa stres pada mahasiswa merupakan fenomena yang cukup kompleks dan memerlukan pendekatan penanganan yang tepat. Salah satu alternatif pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan konseling adalah teknik *mindfulness* yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Oleh karena itu, kajian mengenai implementasi teknik *mindfulness* dalam konseling untuk mengurangi stres pada mahasiswa menjadi penting untuk diteliti dan dibahas secara lebih mendalam.

Selain itu, fenomena stres pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik semata, tetapi juga oleh faktor internal dan eksternal lainnya seperti tuntutan keluarga, tekanan sosial, serta ketidakpastian masa depan. Pada fase dewasa awal,

individu berada dalam tahap pencarian jati diri dan arah kehidupan, sehingga kondisi ini sering kali memunculkan konflik psikologis yang kompleks. Apabila mahasiswa tidak memiliki strategi coping yang efektif, maka tekanan yang dialami dapat berkembang menjadi stres berkepanjangan yang berdampak pada penurunan kualitas hidup serta kesejahteraan mental (Eka et al., 2018).

Dalam perspektif psikologi, stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi berbagai aspek fungsi individu, baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, menurunnya motivasi belajar, serta meningkatnya kecemasan. Bahkan dalam beberapa kasus, stres juga dapat memicu gangguan psikologis yang lebih serius seperti *burnout* akademik dan gangguan kecemasan. (Roziqin et al., 2024) Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif dalam membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif.

Salah satu keunggulan dari pendekatan *mindfulness* adalah sifatnya yang sederhana, fleksibel, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari tanpa memerlukan alat khusus. *Mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai keterampilan psikologis yang dapat dilatih secara berkelanjutan. Melalui praktik yang konsisten, individu dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), menerima pengalaman tanpa penilaian, serta mengurangi reaktivitas terhadap stresor yang dihadapi. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan regulasi emosi dan mekanisme coping, sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan secara adaptif.

Lebih lanjut, dalam konteks pendidikan tinggi, integrasi *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Program konseling berbasis *mindfulness*, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik serta meningkatkan keseimbangan emosi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga memiliki dasar empiris yang kuat dalam praktik intervensi psikologis. (Wicaksono et al., 2021)

Dengan demikian, penerapan teknik *mindfulness* dalam konseling dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dan relevan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang dialami selama proses pendidikan. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan stres, tetapi juga pada pengembangan kapasitas individu dalam memahami diri, mengelola emosi, serta membangun kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian mengenai implementasi teknik *mindfulness* dalam konseling menjadi penting untuk dikembangkan sebagai upaya inovatif dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) sebagai metode utama untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa serta peran *mindfulness* sebagai strategi regulasi stres. Pendekatan SLR dipilih karena merupakan metode telaah ilmiah yang sistematis, transparan, dan dapat direplikasi, sehingga mampu menghasilkan kesimpulan berbasis bukti *evidence-based conclusions*.

Melalui pendekatan ini, berbagai temuan empiris yang relevan dapat diintegrasikan secara komprehensif guna meningkatkan validitas dan kekuatan kesimpulan penelitian. *Literature review* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan berbagai hasil penelitian yang relevan dengan topik yang dikaji. Sumber data diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti jurnal akademik, buku, serta publikasi daring yang kredibel.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan penelusuran pustaka, membaca, mencatat, serta mengelola informasi yang diperoleh untuk kemudian disusun menjadi suatu sintesis yang sistematis dan terstruktur. Strategi pencarian literatur dilakukan dengan memanfaatkan basis data elektronik utama, antara lain PubMed, PsycINFO, Google Scholar, serta portal jurnal nasional Indonesia. Pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci seperti *mindfulness*, *stres akademik*, *mahasiswa*, *university students*, *academic stress*, dan *intervention* (Sastro et al., 2026).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi studi empiris yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2019–2025, menggunakan bahasa Indonesia maupun Inggris, serta memiliki relevansi langsung dengan topik penelitian. Proses seleksi literatur dilakukan secara bertahap, mulai dari identifikasi judul, penyaringan abstrak, hingga penelaahan isi penuh artikel untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian.

Meskipun menggunakan pendekatan yang sistematis, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, proses seleksi literatur bergantung pada ketersediaan artikel yang dapat diakses secara daring dan bersifat open access. Kedua, kualitas metodologis setiap studi yang dianalisis bervariasi, sehingga dapat memengaruhi kekuatan generalisasi temuan. Ketiga, terdapat potensi bias publikasi, di mana penelitian dengan hasil signifikan cenderung lebih banyak dipublikasikan dibandingkan dengan hasil yang tidak signifikan. Selain itu, tidak semua artikel memberikan deskripsi yang mendalam mengenai bentuk intervensi *mindfulness* yang digunakan, sehingga pada beberapa bagian interpretasi hasil menjadi terbatas (Wicaksono et al., 2021).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian terhadap berbagai literatur, ditemukan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik seperti beban mata kuliah berat, deadline tugas dan ujian yang ketat, serta persaingan kompetitif antar mahasiswa, ditambah penyesuaian diri di lingkungan kampus yang baru, dan tekanan pencapaian prestasi dari orang tua, dosen, serta ekspektasi diri sendiri. Stres tersebut sering muncul dalam bentuk kelelahan mental kronis, sulit berkonsentrasi saat mendengarkan kuliah, kecemasan berlebih menjelang sidang skripsi atau ujian akhir, serta menurunnya motivasi belajar hingga munculnya fenomena *burnout* akademik.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Marselina et al. (2025) yang menyatakan bahwa stres akademik dapat ditandai dengan gejala fisik seperti insomnia atau hipersomnia, kelelahan berlebih meskipun sudah istirahat cukup, nyeri kepala tegang, gangguan pencernaan, gejala emosional berupa kecemasan kronis, iritabilitas, depresi ringan, perasaan putus asa, serta gejala kognitif seperti penurunan kemampuan berpikir kritis, sulit mengambil keputusan akademik, gangguan memori jangka pendek, dan kurangnya kreativitas dalam mengerjakan tugas.

Literatur yang ditinjau menunjukkan bahwa *mindfulness* dipahami sebagai kesadaran penuh (*full awareness*) terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian negatif atau positif. Dalam konteks konseling, teknik ini diterapkan melalui

latihan praktis berupa mindful breathing yaitu fokus eksklusif pada ritme pernapasan selama 5-10 menit untuk menenangkan sistem saraf otonom, *body scan meditation* berupa pemindaian kesadaran sistematis dari ujung kaki hingga kepala untuk melepaskan ketegangan muskuloskeletal, dan kesadaran terhadap pikiran serta emosi yaitu mengamati alur pikiran stres (*ruminatio*n) tanpa bereaksi impulsif atau menghakimi diri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness berhubungan dengan penurunan stres akademik yang signifikan sebesar 20-35% dan peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan. Marselina et al. (2025) menegaskan bahwa mindfulness, baik melalui pelatihan langsung maupun aplikasi digital seperti *Headspace*, *Calm*, dan *Insight Timer*, terbukti efektif menurunkan skor *Perceived Stress Scale* (PSS) serta meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa setelah intervensi selama 4-8 minggu.

Selain itu, intervensi berbasis mindfulness tidak hanya membantu menurunkan stres tetapi juga mendukung peningkatan fokus belajar dan retensi informasi, penerimaan diri terhadap keterbatasan akademik, ketenangan emosi saat menghadapi tekanan, resiliensi psikologis jangka panjang, serta peningkatan kualitas tidur dan pemulihan energi. Penelitian Marselina et al. (2025) menambahkan bahwa aplikasi mindfulness berbasis mobile memberikan kemudahan akses, fleksibilitas waktu, notifikasi pengingat otomatis, dan tracking progress, sehingga mendorong konsistensi praktik di tengah jadwal kuliah yang padat. Mahasiswa melaporkan penurunan stres yang signifikan setelah 30 hari penggunaan rutin.

Hasil kajian literatur tersebut memperlihatkan bahwa stres akademik pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensi yang berkaitan erat dengan dinamika pendidikan tinggi modern. Kondisi ini sejalan dengan latar belakang penelitian yang menekankan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan kompleks mulai dari transisi dari SMA ke perguruan tinggi, beban SKS yang berat, kompetisi akademik antar teman sebaya, hingga ekspektasi sosial-budaya yang tinggi. Marselina et al. (2025) menguatkan bahwa tekanan ini berdampak sistemik pada kesehatan mental mahasiswa seperti peningkatan risiko depresi dan *anxiety disorder*, performa akademik berupa penurunan IPK semester, serta fungsi sosial yang terganggu seperti isolasi diri atau withdrawal dari aktivitas kampus.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang holistik untuk membangun kesadaran diri, regulasi emosi, dan strategi coping adaptif pada mahasiswa. Mindfulness menjadi relevan secara neuropsikologis karena melatih kemampuan decentering yaitu "keluar" dari pikiran otomatis negatif seperti "Aku pasti gagal ujian" atau "Tugas ini terlalu berat untukku". Teknik ini secara bertahap mengurangi aktivitas amigdala yang merupakan pusat respons stres fight-flight-freeze dan meningkatkan konektivitas korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas kontrol eksekutif dan pengambilan keputusan rasional.

Dalam praktik konseling, mahasiswa dilatih untuk mengenali pikiran dan perasaan stres yang muncul sebagai peristiwa mental sementara, bukan fakta objektif yang harus diyakini sepenuhnya. Mekanisme ini menjelaskan efektivitas mindfulness dalam menurunkan kecemasan dengan skor GAD-7 turun 25-40%, stres persepsi dengan skor PSS turun 20-35%, dan kelelahan mental dengan skor MBI turun 15-30%. Mahasiswa belajar merespons tekanan dengan kesadaran penuh daripada bereaksi impulsif melalui procrastination atau avoidance behavior.

Temuan literatur juga menyoroti peran krusial mindfulness dalam regulasi emosi yaitu mengelola frustrasi dari tugas kelompok yang tidak harmonis, marah terhadap

kebijakan dosen, atau kekecewaan terhadap nilai ujian yang di bawah harapan, serta penerimaan diri yaitu menerima IPK 3.0 sebagai "cukup baik" bukan "gagal total". Mindfulness juga meningkatkan fokus eksekutif dan atensi berkelanjutan baik saat kuliah online maupun tatap muka, sekaligus mengurangi rumination malam hari yang mengganggu tidur restoratif. Dengan demikian, mindfulness bukan sekadar teknik relaksasi sementara melainkan strategi psikologis komprehensif yang mengubah pola *problem-focused coping* yaitu langsung menyelesaikan tugas secara sistematis, dan *emotion-focused coping* yaitu menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian dari proses belajar.

Perkembangan teknologi digital memberikan dimensi aksesibilitas baru dalam penerapan mindfulness melalui aplikasi yang *user-friendly* dan evidence-based seperti Headspace dengan guided meditation 10 menit per hari, Calm dengan sleep stories untuk mengatasi insomnia akademik, Insight Timer dengan komunitas meditasi gratis, serta aplikasi lokal yang sudah diadaptasi dengan budaya Indonesia. Marselina et al. (2025) menemukan retensi pengguna mencapai 75% setelah 3 bulan dengan penurunan stres klinis yang signifikan ($p < 0.01$) pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Dari perspektif bimbingan dan konseling kampus, teknik mindfulness dapat diintegrasikan secara fleksibel dalam sesi konseling individu melalui 5 menit mindful breathing sebagai pembuka sesi dan body scan sebagai penutup, workshop kelompok berbasis *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) selama 8 minggu, program preventif saat orientasi mahasiswa baru, serta seminar manajemen stres rutin. Pemanfaatan aplikasi mindfulness juga menjadi alternatif media layanan konseling inovatif yang sangat relevan di era pandemi atau untuk mahasiswa remote learning dengan akses terbatas ke layanan tatap muka

Konteks budaya Indonesia menambah kompleksitas penanganan stres akademik karena mahasiswa sering menghadapi tekanan tambahan dari norma keluarga seperti "harus kuliah di kampus favorit" atau "IPK harus 4.0", serta stigma mental health yang masih kuat di masyarakat. Oleh karena itu, konselor perlu mengembangkan mindfulness berbasis budaya seperti refleksi nilai agama, latihan doa sadar, atau praktik gratitude lokal yang lebih mudah diterima mahasiswa.

Kajian ini semakin mendukung bahwa mindfulness layak digunakan sebagai pendekatan konseling utama yang *evidence-based*, *cost-effective*, dan *scalable* untuk mengelola stres akademik mahasiswa. Pendekatan konvensional, digital, maupun hybrid menawarkan fleksibilitas maksimal sesuai karakteristik mahasiswa Generasi Z dan Z+ yang *tech-savvy* dengan jadwal kuliah yang padat dan dinamis.

Efektivitas mindfulness dalam menurunkan stres ini didukung oleh mekanisme biologis di mana latihan kesadaran penuh membantu tubuh mencapai gelombang otak alpha. Kondisi ini memicu sekresi hormon serotonin dan endorfin yang berfungsi sebagai penenang alami dan menurunkan respon stres tubuh. Temuan ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor stres yang signifikan sebesar 15,5% pada kelompok yang diberikan intervensi mindfulness dibandingkan kelompok kontrol (nilai $p = 0,000$). Selain itu, penggunaan teknik praktis seperti metode STOP (*Stop, Take a breath, Observed, Proceed*) dan dukungan aplikasi digital memberikan fleksibilitas bagi mahasiswa untuk mengelola kecemasan akademik secara mandiri, sehingga mampu mengubah kategori stres dari berat/ sedang menjadi lebih ringan (Masyarakat et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan secara sistematis, dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa merupakan fenomena psikologis yang bersifat kompleks, multidimensional, dan dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan akademik, tekanan sosial, serta dinamika internal individu. Stres tersebut termanifestasi dalam berbagai gejala, baik fisik (kelelahan, gangguan tidur), emosional (kecemasan, iritabilitas), maupun kognitif (penurunan konsentrasi dan kemampuan berpikir), yang secara signifikannya berpotensi menghambat performa akademik serta menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Dalam konteks intervensi psikologis, teknik mindfulness terbukti memiliki efektivitas yang tinggi sebagai pendekatan dalam layanan konseling untuk mengurangi stres akademik. Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian, bekerja melalui mekanisme peningkatan *self-awareness*, regulasi emosi, serta kemampuan decentering terhadap pikiran negatif. Implementasinya dalam konseling, seperti melalui latihan mindful breathing, body scan, dan observasi pikiran-emosi, memungkinkan individu merespons stresor secara lebih adaptif, bukan reaktif.

Temuan literatur menunjukkan bahwa intervensi mindfulness secara konsisten mampu menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan, meningkatkan fokus dan atensi, memperkuat resiliensi psikologis, serta mendorong penerimaan diri yang lebih positif. Selain itu, praktik mindfulness juga berkontribusi dalam memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi kecenderungan ruminasi yang sering memperparah kondisi stres pada mahasiswa. Efektivitas ini diperkuat oleh adanya dukungan teknologi berupa aplikasi mindfulness berbasis digital yang memberikan kemudahan akses, fleksibilitas penggunaan, serta mendorong konsistensi latihan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa mindfulness merupakan pendekatan konseling yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif dalam pengelolaan stres akademik. Integrasi teknik mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi menjadi strategi yang relevan, *evidence-based*, serta kontekstual dengan kebutuhan mahasiswa masa kini. Oleh karena itu, penerapan mindfulness secara terstruktur dan berkelanjutan diharapkan mampu meningkatkan kualitas kesehatan mental, kapasitas adaptasi, serta keberhasilan akademik mahasiswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Roziqin, Isnaini Khoirotn Ni'mah, Achmad Riza Fauzi, Normiwati Binti Barwi (2024). *The Role of Mindfulness in Managing Academic Stress: Implications for Student Well-being and Mental Resilience* (Vol. 1 No.2).
- Eka, H., Ningsih, W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). *Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review*. 1.
- Lidiya Khairunnisa, Dwi Kusuma Dewi (2025). Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Di Kota Malang, Jawa Timur (Vol. 2 No.1)
- Maria Sihombing (2024). Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Pengurangan Stres pada Mahasiswa. (Vol 7 No.4)
- Masyarakat, K., Stres, T., & Tingkat, M. (2022). *Penerapan terapi mindfulness dalam*

- menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. 154–163.*
- Prima Intan Ratna Sari, Risma Ayu Sulityowati Noer Aini Eldi Muhammad Ilham Wakita Setianingrum Prima Intan (2025). *Kajian Literatur Tentang Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengurangan Stres Akademik Pada Mahasiswa* (Vol. 3 No. 1)
- Prima Intan Ratna Sari, R. A. S. N. A. E. M. I. W., & Intan, S. P. (2025). *KAJIAN LITERATUR TENTANG PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PENGURANGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA*. 3(1), 201–210.
- Roziqin, A., Khoirotun, I., Fauzi, A. R., & Barwi, N. B. (2024). *The Role of Mindfulness in Managing Academic Stress : Implications for Student Well-being and Mental Resilience*. 1(2), 62–72.
- Sastro, L. N., Greshia, S., Djaya, S., & Gutami, C. A. (2026). *Kajian Pustaka Peran Mindfulness dalam Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa Pascasarjana*. 3(November 2025).
- Sihombing, M., Akademik, S., & Psikologis, K. (2024). *MINDFULNESS*. 7, 15062–15067.
- Suci Marselina, Nerru P Murnaka, Mumu Muzayyin Maq, Archristhea Amahoru, Septi Fitriana (2025). *Aplikasi Mindfulness untuk mengatasi Stres Akademik dan tinjauan literatur dalam konteks pembelajaran* (Vol. 5 No. 2)
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2021). *Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik*. 5(2).
- Zakiyyatudin Mananna, Agustin Handayani (2024). *Hubungan Antara Mindfulness dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Zuyina Luklukaningsih, Dwi Wahyuni Uningowati (2026). *Menurunkan Stres Akademik melalui Intervensi Psikoterapi Berbasis Mindfulness pada Mahasiswa Generasi Z* (Vol. 3 No. 1).