Healthy Journal
e-ISSN: 2829-4769/p-ISSN: 2339-1383
Vol. 15 No 2. (2026)
Doi: https://doi.org/10.55222/ktn01006

TERAPI MINDFULNESS SEBAGAI STRATEGI PENGELOLAAN STRES PADA MAHASISWA PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

Agnia Sopia Aeni[1], Ganjar Safari[2], Tri Nugroho Wismadi[3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Indonesia
[2]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Indonesia
[3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Indonesia

Abstrak

Stres akademik banyak dialami mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi beban tugas, tenggat waktu, dan tuntutan praktik yang tinggi, sehingga apabila tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, dan kesehatan mental. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi *mindfulness*, yaitu latihan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah At-Taqwa Ciparay Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan kelompok kontrol tidak setara. Sebanyak 32 mahasiswa yang mengalami stres dibagi menjadi kelompok intervensi (16 orang) yang diberikan terapi *mindfulness* tiga sesi selama satu minggu, masing-masing 25 menit, dan kelompok kontrol (16 orang) yang diberikan edukasi konvensional. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor stres kelompok intervensi menurun dari 22,00 menjadi 18,44 dengan nilai p sebesar 0,000, sedangkan kelompok kontrol relatif tidak berubah, yaitu dari 22,88 menjadi 22,81 dengan nilai p sebesar 0,868. Terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok setelah perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* berpengaruh signifikan menurunkan tingkat stres mahasiswa dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif intervensi keperawatan komplementer yang mudah diterapkan secara mandiri.

Kata Kunci : *mindfulness*; stres; mahasiswa

Abstract

Academic stress is commonly experienced by university students, particularly final-year students who face heavy assignments, tight deadlines, and demanding practicum activities, which if left unmanaged can reduce concentration, learning motivation, and mental health. One nonpharmacological nursing intervention that can be used is mindfulness therapy, a practice of full awareness of thoughts, feelings, and bodily sensations without judgment. This study aimed to determine the effect of mindfulness therapy on the stress levels of students of the Early Childhood Islamic Education Study Program at Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah At-Taqwa Ciparay Bandung. The design used was a quasi-experimental design with a nonequivalent control group. A total of 32 students experiencing stress were divided into an intervention group (16 people) who received mindfulness therapy in three sessions over one week, 25 minutes each, and a control group (16 people) who received conventional education. The results showed that the mean stress score of the intervention group decreased from 22.00 to 18.44 with a p value of 0.000, while the control group remained relatively unchanged, from 22.88 to 22.81 with a p value of 0.868. There was a significant difference between the two groups after treatment. It can be concluded that mindfulness therapy significantly reduces student stress levels and can be recommended as an alternative complementary nursing intervention that is easy to apply independently.

Keywords ***:*** *mindfulness; stress; students*
Healthy Journal is licensed under:
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Informasi Artikel ***Submitted:*** *12*-10-2026 ***Accepted:*** *28*-10-2026 ***Online Publish:*** *31*-10-2026

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan sering menghadapi tekanan akibat tuntutan adaptasi terhadap lingkungan baru, sistem pembelajaran, serta beban akademik yang terus meningkat, sehingga rentan mengalami stres akademik (Sosial, 2026). Stres akademik dapat dipahami sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan yang berkaitan dengan pengetahuan dan kemampuan akademik individu, dan pada mahasiswa bidang kesehatan sering muncul ketika memasuki praktik klinik atau lapangan (Puspita et al., 2025). Data menunjukkan prevalensi stres mahasiswa secara global berkisar 38–71%, sedangkan di Indonesia berkisar 36,7–71,6% (Mumtaza et al., 2025), dan penelitian terhadap 149 negara menunjukkan stres emosional meningkat dari sekitar 26% pada tahun 2007 menjadi 38% pada tahun 2020 (Piao et al., 2024).

Stres sebagai respons biologis organisme terhadap perubahan situasi internal atau eksternal yang mengancam, di mana persepsi individu terhadap stresor menentukan aktivasi sistem stres jangka pendek atau panjang (Hidayati & Harsono, 2021).

Strategi koping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengelola stres dengan mengubah situasi atau makna yang diberikan pada situasi tersebut, mencakup *problem-focused coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengaturan emosi. Penggunaan strategi *problem-focused coping* secara konsisten lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres melalui manajemen waktu, penyusunan strategi, dan dukungan sosial, sementara *emotion-focused coping* berperan menjaga kestabilan emosional dalam situasi sulit. Integrasi kedua pendekatan ini, ditambah dukungan sosial

dan efikasi diri, terbukti optimal untuk mengurangi dampak negatif stres. (Kayla Asyifa Syahda et al., 2025).

Penanganan berbagai kondisi kesehatan tidak sepenuhnya harus mengandalkan intervensi farmakologis. Terapi nonfarmakologis merupakan suatu metode penanganan yang bertujuan meredakan keluhan pasien tanpa melibatkan penggunaan obat-obatan, di antaranya mencakup terapi fisik, terapi relaksasi, hipnoterapi, stimulasi saraf, terapi okupasi, dan konseling psikologis (Schatman, 2012). Seiring berjalannya waktu, pendekatan ini semakin diminati sebagai pilihan alternatif sekaligus terapi komplementer yang dapat berjalan beriringan dengan terapi medis konvensional. (Amalia et al., 2024).

Perawat memiliki peran penting sebagai pemberi sekaligus edukator terapi komplementer nonfarmakologis dalam memenuhi kebutuhan biopsikososial dan spiritual pasien, termasuk dalam pengelolaan stres (Haryanti & Rahman, 2024). Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak dikaji adalah *mindfulness*, yaitu latihan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh pada saat ini tanpa memberikan penilaian (Muhammad Haqiqi et al., 2024). Intervensi berbasis *mindfulness*, khususnya *Mindfulness-Based Stress Reduction*, terbukti efektif menurunkan gejala kecemasan dan depresi dengan tingkat efektivitas yang setara dengan terapi kognitif perilaku (Dauri et al., 2024).

Studi pendahuluan di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah At-Taqwa menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* terhadap tujuh mahasiswa menunjukkan enam orang berada pada kategori stres sedang dan satu orang pada kategori stres ringan. Hasil wawancara menemukan bahwa hambatan akademik utama berasal dari tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang sempit, serta tuntutan kegiatan praktik yang padat, dan sekitar 80% mahasiswa tidak mengumpulkan tugas tepat waktu karena kelelahan dan kesulitan manajemen waktu.

Meskipun berbagai pendekatan pengelolaan stres telah diketahui secara umum, penerapan terapi *mindfulness* di kalangan mahasiswa masih minim,

sehingga diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa.

Kebaruan dalam penelitian ini diarahkan pada pendekatan *mindfulness* yang dikontekstualisasikan dengan karakteristik mahasiswa Pendidikan Islam Anak Usia Dini dan kebutuhan pengelolaan stres akademik. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada penurunan tingkat stres, tetapi juga pada penguatan kesadaran diri, penerimaan terhadap pengalaman emosional, dan regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga intervensi yang dilakukan dapat menghubungkan latihan *mindfulness* dengan refleksi diri dan pembentukan sikap positif mahasiswa.

Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah At-Taqwa Ciparay Bandung.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan pendekatan *nonequivalent control group design*, di mana kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak dipilih secara acak (Sugiyono, 2024). Kedua kelompok diukur tingkat stresnya sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Kelompok intervensi menerima terapi *mindfulness* sebanyak tiga sesi dalam satu minggu, masing-masing berdurasi 25 menit, sedangkan kelompok kontrol menerima edukasi dengan metode konvensional.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah At-Taqwa Ciparay Bandung pada bulan Maret sampai dengan Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif semester enam Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang terindikasi mengalami stres, berjumlah 32 orang. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan teknik *total sampling*, kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi (16 orang) dan kelompok kontrol (16 orang).

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* yang terdiri atas sepuluh butir pertanyaan. Uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan uji Levene. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* serta uji *Independent Sample T-Test*. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi asas manfaat, penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia, keadilan, serta privasi dan kerahasiaan responden.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 32 mahasiswa aktif semester enam Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah At-Taqwa Ciparay Bandung yang memenuhi kriteria inklusi. Seluruh responden dibagi secara proporsional menjadi 16 orang (50,0%) pada kelompok intervensi dan 16 orang (50,0%) pada kelompok kontrol.

Tabel 1. Rata-rata tingkat stres kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan (uji *Paired Sample T-Test*)

Kelompok	*n*	*Mean (SD) Pretest*	*Mean (SD) Posttest*	*Mean Diff*	*p-value*
Intervensi	16	22,00 (3,098)	18,44 (3,483)	3,563	0,000
Kontrol	16	22,88 (2,446)	22,81 (2,786)	0,063	0,868

Sumber: Pengolahan data penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 1, sebelum perlakuan rata-rata tingkat stres kelompok intervensi adalah 22,00 dan kelompok kontrol 22,88, yang keduanya berada pada kategori stres sedang dan relatif setara. Setelah pemberian terapi *mindfulness* selama tiga sesi dalam satu minggu, rata-rata tingkat stres kelompok intervensi menurun secara signifikan menjadi 18,44 (p=0,000), sedangkan kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi konvensional tidak menunjukkan perubahan bermakna, yaitu dari 22,88 menjadi 22,81 (p=0,868).

Tabel 2. Perbedaan tingkat stres *posttest* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (uji *Independent Sample T-Test*)

Kelompok	*n*	*Mean (SD) Posttest*	*Mean Diff (95% CI)*	*t*	*df*	*p-value*
Intervensi	16	18,44 (3,483)	-4,375 (-7,105 s.d. -1,645)	-3,416	15	0,004
Kontrol	16	22,81 (2,786)	-	-	-	-

Sumber: Pengolahan data penelitian, 2026

Hasil uji *Independent Sample T-Test* pada Tabel 2 menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat stres *posttest* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p=0,004), dengan selisih rata-rata (*mean difference*) sebesar -4,375. Temuan ini menegaskan bahwa terapi *mindfulness* lebih efektif menurunkan tingkat stres mahasiswa dibandingkan edukasi konvensional saja.

Kesetaraan kondisi awal antara kedua kelompok memperkuat validitas perbandingan hasil penelitian, meskipun kelompok tidak dipilih secara acak. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa stres merupakan respons biologis terhadap perubahan situasi internal maupun eksternal yang mengancam, di mana persepsi individu terhadap stresor menentukan aktivasi sistem stres jangka pendek maupun panjang (Hidayati & Harsono, 2021).

Penurunan stres pada kelompok intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja *mindfulness* yang melatih individu untuk mengenali pemicu stres sejak dini dan meresponsnya dengan cara yang lebih tenang, tidak impulsif, serta rasional (Muhammad Haqiqi et al., 2024). Intervensi berbasis *mindfulness*, khususnya *Mindfulness-Based Stress Reduction*, telah terbukti efektif menurunkan gejala kecemasan dan stres (Dauri et al., 2024), dan pelatihan *mindfulness* secara signifikan menurunkan stres akademik disertai perasaan yang lebih tenang dan rileks (Riyadi1 et al., 2025). Sebaliknya, tidak adanya perubahan bermakna pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa intervensi yang terstruktur, respons stres cenderung dipengaruhi oleh faktor alami yang muncul selama proses perkuliahan, sejalan dengan temuan bahwa stres emosional terus meningkat secara global tanpa adanya upaya pengendalian yang memadai (Piao et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu yang menunjukkan bahwa terapi *mindfulness meditation* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir (Aftiyarina et al., 2025) serta hasil serupa pada mahasiswa di Indonesia secara umum (Agustina, 2024). Salah satu temuan menarik dalam penelitian ini adalah bahwa efek penurunan stres yang bermakna dapat dicapai hanya dengan tiga sesi latihan berdurasi 25 menit dalam satu minggu, jauh lebih singkat dibandingkan protokol *Mindfulness-Based Stress Reduction* standar yang umumnya dilaksanakan hingga delapan minggu (Dauri et al., 2024). Temuan ini menunjukkan potensi *mindfulness* sebagai intervensi yang efisien dari segi waktu bagi mahasiswa dengan jadwal akademik yang padat.

Menurut Fauzan dkk. (2025), *mindfulness* dalam pendidikan dapat meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik dengan melatih kemampuan untuk hadir secara penuh pada momen sekarang. Pendapat ini didukung oleh Dina Hidayati Hutasuhut & Dinda Yarshal (2025) yang menyebutkan bahwa teknik *mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan stres akademik sekaligus meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Selain itu, Khaira & Qarimah (2026) menjelaskan bahwa *mindfulness* turut berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Meskipun demikian, penurunan tingkat stres tidak seragam pada seluruh responden, mengindikasikan bahwa efektivitas terapi *mindfulness* turut dipengaruhi oleh faktor individu seperti strategi koping, konsentrasi saat latihan dilakukan, serta dukungan lingkungan (Kayla Asyifa Syahda et al., 2025). Karakteristik lingkungan pendidikan berbasis nilai keislaman pada lokasi penelitian, yang menekankan nilai keikhlasan dan penerimaan diri, diduga turut mendukung efektivitas latihan *mindfulness* karena sejalan dengan prinsip penerimaan tanpa penilaian yang menjadi inti dari praktik *mindfulness*. Semakin ikhlas seseorang menerima kondisi yang dihadapinya, semakin mudah pula ia melepaskan beban emosional yang menyertai tekanan akademik. Selain itu,

penurunan stres juga didukung oleh besarnya penerimaan diri *(self-acceptance*) mahasiswa, yang tercermin dari kemampuan mereka mengakui keterbatasan diri tanpa disertai penilaian negatif yang berlebihan, sehingga tuntutan tugas dan tenggat waktu tidak lagi dimaknai sebagai ancaman yang berat, melainkan sebagai bagian dari proses belajar yang wajar untuk dihadapi.

Faktor lingkungan turut memberikan kontribusi yang tidak kalah penting. Rasa aman yang dirasakan mahasiswa selama berada di lingkungan kampus, baik secara fisik maupun psikologis, menciptakan kondisi yang kondusif bagi keberhasilan latihan *mindfulness*, karena latihan kesadaran penuh membutuhkan rasa aman sebagai prasyarat agar individu dapat sepenuhnya rileks dan terbuka terhadap pengalaman batinnya tanpa rasa waspada yang berlebihan.

Kesimpulan

Setelah pemberian terapi *mindfulness* selama tiga sesi dalam satu minggu, rata-rata tingkat stres kelompok intervensi menurun, sedangkan kelompok kontrol relatif tidak berubah. Hasil ini membuktikan bahwa terapi *mindfulness* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima terapi. Dengan demikian, terapi *mindfulness* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer yang sederhana, praktis, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa dalam mengelola stres akademik, serta dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang program promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Bibliografi

Aftiyarina, N., RM, A., & R, A. M. (2025). Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, *4*(4), 1937–1946. https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj

Agustina, M. (2024). Effect of Mindfulness Meditation on Reducing Stress in

College Students in Indonesia. *International Journal of Psychology*, *9*(6), 65–76. https://www.iprjb.org

Dauri, Y., Napitupulu, R. P. A., Fitri, N. H., Studi, P., Fakultas, P., Kesehatan, I., Batam, U., & Usia, L. (2024). *LITERATURE RIVIEW : TERAPI MINDFULNESS*.

Haryanti, D. Y., & Rahman, S. A. (2024). *Complementary Therapy and Holistic Nursing Care Plan*. *2*(1), 1–10.

Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Manajemen*, *18*, 1–11.

Kayla Asyifa Syahda, Dalilah Widad, Randi Saputra, & Ati Kusmawati. (2025). Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik. *Jurnal QOSIM : Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, *3*(3), 1035–1044. https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478

Muhammad Haqiqi, Nurjaman, A., & Hermawan, H. (2024). Jurnal dinamika sosial dan sains. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains*, *1*(4), 358–366.

Mumtaza, Y., Cheril Valenshia, N., & Hidayah, C. N. (2025). Analisis bibliometrik: student academic stress. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN*, *3*, 243–248. http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Piao, X., Xie, J., & Managi, S. (2024). Continuous worsening of population emotional stress globally: universality and variations. *BMC Public Health*, *24*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-024-20961-4

Puspita, A., Mitra, D., & Silalahi, D. (2025). *AKADEMIK SELF-EFFICACY*. *6*, 15654–15660.

Riyadi1, S., Munip2, A., Junaidi3, A., Buaja4, T., Shaddiq5, S., Nining, & Andriani6. (2025). *No Title 済無 No Title No Title No Title*. *6*(0), 167–186.

Sosial, D. A. N. K. (2026). *MAHASISWA*. *2*(1), 193–204.

Sugiyono. (2024). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (M. P. Setiawami, S.H., Ed.). ALFABETA, cv.