

## Pengaruh Terapi *Mindfulness Meditation* Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus

Naila Aftiyarina<sup>1\*</sup>, Anny RM<sup>2</sup>, Ashri Maulida R<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: [nailaafitryarina@gmail.com](mailto:nailaafitryarina@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji pengaruh terapi *mindfulness meditation* dengan teknik meditasi rasa syukur terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus. Desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol non-ekivalen melibatkan 96 responden (48 intervensi, 48 kontrol) yang diukur menggunakan DASS-42. Intervensi dilaksanakan selama 4 minggu (2 kali per minggu, 60 menit per sesi). Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres pada kelompok intervensi: 70,8% stres ringan dan 25% tanpa stres setelah terapi, dibandingkan tidak ada perubahan pada kelompok kontrol. Uji Wilcoxon signed rank menunjukkan  $p$ -value = 0,000 pada kelompok intervensi, dan uji Mann-Whitney mengkonfirmasi perbedaan signifikan antarkelompok ( $U = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ). *Mindfulness meditation* dengan teknik rasa syukur efektif menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir, memberikan intervensi praktis dan biaya rendah untuk dukungan kesejahteraan mental. Keterbatasan penelitian mencakup ketidakmampuan mengontrol seluruh variabel perancu dan kondisi lingkungan selama intervensi berlangsung.

**Keywords:** DASS-42, Manajemen stres, Mahasiswa tingkat akhir, Meditasi *mindfulness*

### PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan signifikan dalam menyelesaikan studi, terutama pada fase penyusunan tugas akhir atau skripsi. Fase ini merupakan periode kritis yang ditandai oleh peningkatan tekanan akademik, tuntutan menghasilkan karya ilmiah yang berkualitas, serta kekhawatiran terhadap masa depan profesional (Ardi et al., 2025; Elita et al., 2023). Tekanan tersebut semakin kompleks bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan dukungan sosial, tuntutan ekonomi, maupun status sebagai mahasiswa rantau, yang terbukti meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik (Ardi et al., 2025; Misra & Castillo, 2004). Proses penyusunan tugas akhir yang memerlukan konsistensi, revisi berulang, serta evaluasi intensif dari dosen

pembimbing sering kali memicu stres berkepanjangan dan kelelahan mental (Charenina, 2023; Robotham & Julian, 2006).

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik dan kognitif. Gejala seperti gangguan tidur, sakit kepala, kelelahan kronis, kecemasan, depresi, dan penurunan konsentrasi sering dilaporkan dan berimplikasi langsung pada penurunan kinerja akademik serta kualitas hidup mahasiswa (Elita et al., 2023; Andini, 2024). Penelitian Stallman (2010) menegaskan bahwa stres akademik yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental serius dan meningkatkan risiko burnout akademik pada mahasiswa.

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk stres. Pada populasi mahasiswa, prevalensi stres akademik dilaporkan berkisar antara 38–71% secara global dan cenderung lebih tinggi pada mahasiswa tingkat akhir (Charenina, 2023). Di Indonesia, prevalensi stres akademik mahasiswa berada pada kisaran 36,7–71,6%, menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan dan membutuhkan pendekatan intervensi yang sistematis dan berkelanjutan (Ekonomika, 2024; Elita et al., 2023).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak dikaji dalam manajemen stres adalah terapi mindfulness. Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis (Andini, 2024; Ekonomika, 2024; Baer, 2003). Penelitian Apriliyani et al. (2020) juga membuktikan bahwa terapi mindfulness mampu menurunkan tekanan psikologis secara signifikan melalui peningkatan kemampuan individu dalam mengelola pikiran dan emosi negatif.

Namun demikian, sebagian besar penelitian mindfulness masih berfokus pada pendekatan konvensional yang menekankan

kesadaran non-judgmental tanpa secara eksplisit mengintegrasikan dimensi spiritual. Padahal, dimensi spiritual terbukti memiliki peran protektif dalam menghadapi stres dan meningkatkan ketahanan psikologis, khususnya pada individu dengan latar belakang religius yang kuat (Koenig, 2012). Dalam konteks mahasiswa Muslim, pendekatan mindfulness berbasis spiritual Islam dinilai lebih relevan dan kontekstual.

Penelitian Estria dan Trihadi (2020) menunjukkan bahwa mindfulness spiritual Islam lebih efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa dibandingkan relaksasi otot progresif. Hasil serupa ditemukan oleh Munif et al. (2019), yang melaporkan penurunan tingkat stres signifikan pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi setelah mengikuti intervensi Islamic Spiritual Mindfulness. Selain itu, penelitian Garland et al. (2015) menegaskan bahwa integrasi mindfulness dengan praktik rasa syukur mampu memperkuat emosi positif, meningkatkan makna hidup, dan menurunkan respons stres secara adaptif.

Studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Kudus menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami berbagai gejala stres, seperti gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, dan kecemasan berlebihan, serta cenderung menggunakan strategi koping yang kurang adaptif. Belum tersedianya program intervensi stres yang terstruktur dan terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual lokal menjadi salah satu faktor penghambat dalam manajemen stres mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi mindfulness meditation dengan teknik meditasi rasa syukur terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus. Penelitian ini memiliki urgensi dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis yang efektif, terjangkau, dan kontekstual untuk mengatasi stres akademik dengan prevalensi tinggi. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan meditasi rasa syukur sebagai komponen utama terapi mindfulness yang memadukan pendekatan mindfulness modern dengan nilai-nilai spiritual Islam melalui praktik dzikir, tafakur, dan refleksi syukur, sehingga diharapkan mampu memberikan pendekatan holistik dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol non-ekivalen, melibatkan 96 responden mahasiswa keperawatan tingkat akhir (48 intervensi, 48 kontrol) di Universitas Muhammadiyah Kudus, diambil melalui purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen pengukuran menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42), yang terdiri dari 14 item untuk subscale stres dengan kategori skor: normal (0–14), ringan (15–18), sedang (19–25), parah (26–33), dan sangat parah (>34) berdasarkan DASS

manual. Instrumen telah terbukti valid dan reliabel (Damanik, 2006;  $\alpha = 0,9483$ ) pada populasi Indonesia.

Intervensi dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu, 60 menit per sesi di ruang yang tenang dan nyaman, dipandu oleh instruktur berpengalaman menggunakan panduan audio teknik mindfulness meditation rasa syukur. Kelompok kontrol melanjutkan aktivitas sehari-hari tanpa intervensi. Pengumpulan data terdiri dari pretest (sebelum intervensi), pemberian intervensi, dan posttest (setelah intervensi selesai) menggunakan instrumen yang sama untuk kedua kelompok.

Analisis data meliputi statistik deskriptif (frekuensi, persentase, mean, standar deviasi) dan inferensial menggunakan SPSS versi 21. Uji normalitas dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov; data dikatakan berdistribusi normal jika  $p > 0,05$ . Untuk membandingkan pretest-posttest pada masing-masing kelompok digunakan uji Wilcoxon signed rank test (non-parametrik). Untuk membandingkan posttest antara kedua kelompok digunakan uji Mann-Whitney. Signifikansi ditentukan pada  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Bivariat

Tabel 1. Perbedaan tingkat stress

No.	Tingkat Stress	Sebelum		Setelah		Uji Wilcoxon signed rank test
		Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	
1	Normal	0	0	12	25	p-value = 0,000 < $\alpha$ 0,05
2	Ringan	0	0	34	70,8	
3	Sedang	38	79,2	2	4,2	
4	Parah	10	20,8	0	0	
Total		48	100	48	100	

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan sebelum diberikan terapi didapatkan hampir keseluruhan responden (79,2%) mengalami stress sedang sejumlah 38 responden dan sebagian kecil responden (20,8%) mengalami stress parah sejumlah 10 responden. Sedangkan sesudah diberikan terapi *Mindfulness Meditation* didapatkan sebagian besar responden (70,8%) mengalami stress ringan sejumlah 34 responden, sebagian kecil responden (25%) tidak mengalami stress sejumlah 12 responden dan sebagian kecil responden (4,2%) mengalami stress sedang sejumlah 2 responden. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan p-value  $0,000 < \alpha 0,05$  artinya ada perbedaan signifikan pemberian terapi *Mindfulness Meditation* terhadap tingkat stress kelompok intervensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus.

### Uji Wilcoxon

**Tabel 2.** Hasil uji

No	Tingkat Stress	Sebelum		Sesudah		Uji <i>Wilcoxon signed rank test</i>
		Frekuensi (f)	Prosentase (100%)	Frekuensi (f)	Prosentase (100%)	
1	Normal	0	0	0	0	p-value = 0,180 > $\alpha 0,05$
2	Ringan	0	0	0	0	
3	Sedang	28	58,3	31	64,6	
4	Parah	20	41,7	17	35,4	
Total		48	100	48	100	

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan pretest didapatkan sebagian besar responden (58,3%) mengalami stress sedang sejumlah 28 responden dan hampir setengah responden (41,7%) mengalami stress parah sejumlah 20 responden. Sedangkan posttest didapatkan sebagian besar responden (64,6%) mengalami stress sedang sejumlah 31 responden dan hampir setengah

responden (35,4%) mengalami stress parah sejumlah 17 responden. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan p-value  $0,180 > \alpha 0,05$  artinya tidak ada perbedaan signifikan tingkat stress pretest dan posttest kelompok kontrol pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus.

### Uji Mann Whitney

**Tabel 3.** Hasil uji

No.	Tingkat Stress	Posttest Kelompok Intervensi		Posttest Kelompok Kontrol		Uji <i>Mann-whitney</i>
		Frekuensi (f)	Prosentase (100%)	Frekuensi (f)	Prosentase (100%)	
1	Normal	12	25	0	0	p-value = 0,000 < $\alpha 0,05$
2	Ringan	34	70,8	0	0	
3	Sedang	2	4,2	31	64,6	
4	Parah	0	0	17	35,4	
Total		48	100	48	100	

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian posttest pada kelompok intervensi menunjukkan sebagian besar responden (70,8%) mengalami stress ringan sejumlah 34 responden, sebagian kecil responden (25%) tidak mengalami stress sejumlah 12 responden dan sebagian kecil responden (4,2%) mengalami stress sedang sejumlah 2 responden. Sedangkan posttest kelompok kontrol menunjukkan sebagian besar responden (64,6%) mengalami stress sedang sejumlah 31 responden dan hampir setengah responden (35,4%) mengalami stress parah sejumlah 17 responden. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan p-value = 0,000 artinya ada perbedaan tingkat stress pada posttest kelompok intervensi dan posttest kelompok kontrol mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus.

### Karakteristik Usia Responden

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata usia responden kelompok intervensi adalah 22 tahun (minimum 20 tahun, maksimum

24 tahun, standar deviasi 0,966), sementara kelompok kontrol memiliki rata-rata usia 21 tahun (minimum 21 tahun, maksimum 23 tahun, standar deviasi 0,618). Hasil ini sejalan dengan penelitian Elita et al. (2023) yang menunjukkan usia responden terbanyak di rentang 21 tahun (73,5%) dan penelitian Marta (2023) dengan usia terbanyak 22 tahun (54,6%).

Menurut teori Septyari (2022), usia berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi, di mana semakin tua usia mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stresnya. Hal ini disebabkan oleh tekanan sosial negatif dari masyarakat, tuntutan dari teman seangkatan yang telah lulus, serta ekspektasi orang tua yang mempengaruhi citra diri mahasiswa. Usia tersebut berada pada fase remaja yang merupakan masa transisi dari anak ke dewasa. Pada fase ini, perubahan yang terjadi tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik tetapi juga kognitif, khususnya terkait kemampuan akademik dan prestasi. Stres akademik pada remaja bersifat universal dan dapat dialami dari usia kanak-kanak hingga dewasa, dengan kecenderungan meningkat seiring bertambahnya usia.

#### **Karakteristik Jenis Kelamin Responden**

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 91,7% (44 responden) pada kelompok intervensi dan 79,2% (38 responden) pada kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marta (2023) yang menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan

(75% pada kelompok intervensi dan 86% pada kelompok kontrol), serta penelitian Mira Agusthia (2024) yang menemukan kejadian stres lebih banyak dialami perempuan (91,2%) dibandingkan laki-laki (8,8%).

Menurut Septyari (2022), laki-laki cenderung lebih aktif dan eksploratif dalam mengumpulkan informasi untuk menyelesaikan masalah, sementara perempuan lebih banyak mengkhawatirkan ketidakmampuan diri dan lebih sensitif secara emosional. Perempuan lebih rentan mengalami gelisah, gangguan makan dan tidur, serta perasaan bersalah. Perbedaan hormonal, terutama hormon estrogen, oksitosin, dan hormon seks lainnya, menjadikan perempuan lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki. Meskipun demikian, laki-laki dituntut untuk lebih kuat dan cenderung menggunakan logika dalam penyelesaian masalah, sedangkan perempuan lebih menggunakan perasaan.

#### **Gambaran Tingkat Stres pada Kelompok Intervensi dan Kontrol**

Pada kelompok intervensi, mayoritas responden mengalami stres sedang (79,2% atau 38 responden) pada saat pretest. Hasil ini didukung oleh penelitian Marta (2023) yang menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang (89,6%), penelitian Septyari (2022) dengan tingkat stres sedang (51%), dan penelitian Elita et al. (2023) yang menemukan 79,4% mahasiswa mengalami stres sedang. Penelitian pendukung lainnya dari Utami et al. (2024) juga menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami stres kategori sedang (41,4%).

Pada kelompok kontrol, mayoritas responden juga mengalami stres sedang (58,3% atau 28 responden) pada pretest. Hasil ini sesuai dengan penelitian Mira Agusthia (2024) yang menunjukkan 94,1% mahasiswa mengalami stres sedang, penelitian Nunung Rachmawati (2020) dengan mayoritas mengalami stres sedang, penelitian Putu Kresna dan Ni Ketut (2020) yang menemukan mayoritas mahasiswa kedokteran mengalami stres sedang, serta penelitian Ireyné (2020) yang menunjukkan 67,5% mahasiswa mengalami stres sedang.

### **Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation pada Kelompok Intervensi**

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian terapi mindfulness meditation pada kelompok intervensi. Sebelum terapi, 79,2% responden mengalami stres sedang dan 20,8% mengalami stres parah. Setelah terapi, 70,8% mengalami stres ringan, 25% tidak mengalami stres, dan hanya 4,2% yang masih mengalami stres sedang. Uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada pengaruh signifikan pemberian terapi mindfulness meditation terhadap penurunan tingkat stres.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Prima Intan (2025) yang menganalisis 25 jurnal nasional dan internasional, menunjukkan pengaruh signifikan terapi mindfulness terhadap pengurangan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian Saraswati et al. (2023) menunjukkan bahwa mindfulness memediasi hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan

psikologis, di mana mahasiswa yang lebih mindful memiliki kemampuan mengelola stres melalui pengurangan persepsi negatif terhadap stresor. Studi Ocera et al. (2024) memperkuat bahwa terapi mindfulness menurunkan ketidakseimbangan usaha-imbalance akademik yang berdampak pada penurunan tingkat stres.

Menurut teori Fadilah et al. (2025), terapi mindfulness menggunakan prinsip kognitif dan teknik meditasi dengan dua komponen penting: kesadaran terhadap momen tanpa judgment dan sikap penerimaan. Terapi ini efektif menurunkan kecemasan dan stres karena mengajarkan individu untuk memperoleh kesadaran akan perasaan dan pikiran negatif daripada menghindarinya, sehingga individu mampu memisahkan diri dari pikiran negatif. Terdapat lima aspek mindfulness yang berperan: (1) observing, kemampuan memperhatikan pengalaman, pikiran, dan perasaan; (2) describing, kemampuan menjelaskan pengalaman melalui kata-kata; (3) acting with awareness, menjalani aktivitas secara sadar; (4) nonjudging of inner experience, sikap non-evaluatif terhadap pikiran dan perasaan; dan (5) nonreactivity to inner experience, kemampuan menahan reaksi terhadap pengalaman internal.

### **Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol**

Pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, hasil pretest menunjukkan 58,3% mengalami stres sedang dan 41,7% mengalami stres parah. Pada posttest, 64,6% mengalami stres sedang dan 35,4% mengalami stres parah.

Uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan p-value 0,180 ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak ada perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Nunung Rachmawati (2020) yang menunjukkan p-value 0,309 ( $p > 0,05$ ), menandakan tidak ada perbedaan signifikan pada skor stres kelompok kontrol sebelum dan sesudahnya. Menurut Sari et al. (2020), salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mahasiswa adalah kondisi penuh tekanan yang dipersepsikan sebagai stressor dari kehidupan akademik. Jika mahasiswa dapat mengelola stressor dengan koping yang tepat, maka dapat menghasilkan kondisi adaptif sehingga mahasiswa tetap dalam rentang sehat. Stres dapat berdampak positif atau negatif tergantung pengelolaan dari masing-masing individu. Setiap orang memiliki daya tahan stres atau nilai ambang frustrasi yang berbeda-beda tergantung pada keadaan somato-psiko-sosial. Tanpa intervensi yang tepat, tingkat stres mahasiswa cenderung menetap atau bahkan meningkat.

#### **Perbedaan Tingkat Stres Posttest Kelompok Intervensi dan Kontrol**

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan tingkat stres posttest antara kelompok intervensi dan kontrol. Pada kelompok intervensi, 70,8% mengalami stres ringan, 25% tidak mengalami stres, dan 4,2% mengalami stres sedang. Sementara pada kelompok kontrol, 64,6% mengalami stres sedang dan 35,4% mengalami stres parah. Uji Mann-Whitney menunjukkan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ),

yang berarti ada perbedaan signifikan dan menunjukkan adanya pengaruh mindfulness meditation terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Nunung Rachmawati (2020) yang menunjukkan perbedaan signifikan skor stres antara kelompok intervensi dan kontrol ( $p = 0,018$ ). Penelitian Wicaksono et al. (2021) juga menemukan perbedaan signifikan stres pada kelompok intervensi yang diberikan terapi mindfulness dibandingkan kelompok kontrol (p-value = 0,001). Penelitian Ekonomika (2024) memperkuat temuan dengan menunjukkan pengaruh terapi mindfulness pada mahasiswa di Jakarta Barat (p-value = 0,000).

Terapi mindfulness dalam penelitian ini menggunakan intervensi meditasi spiritual dengan mendengarkan lantunan Al-Quran dan Istighfar, sehingga berfokus pada aspek spiritual. Menurut Ashri Maulida Rahmawati (2024), terapi mindfulness spiritual memberikan keyakinan bahwa hanya Tuhan yang berkuasa mengatasi segala permasalahan manusia. Terapi mindfulness spiritual Islam mengajarkan individu untuk meyakini bahwa doa, usaha, dan pasrah kepada Tuhan merupakan bagian dari proses penyembuhan (healing process). Mindfulness membawa individu kembali pada kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga individu dapat menemukan kedamaian dalam ibadah dan memperkuat

kesejahteraan psikologis untuk mereduksi stres.

Menurut Saraswati (2022), mindfulness berperan sebagai variabel mediator parsial dalam hubungan antara perceived stress dan kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dijelaskan melalui model proses stres Lazarus dan Folkman, di mana proses stres dimulai dengan penilaian primer (primary appraisal) terhadap peristiwa yang dianggap menekan dan tidak dapat dikontrol (perceived stress). Selanjutnya terjadi penilaian sekunder (secondary appraisal) berdasarkan sumber proteksi diri, dalam konteks ini adalah mindfulness. Melalui mindfulness, individu lebih dapat menyadari perasaan negatif dan meregulasi emosi melalui penerimaan terhadap pengalaman sebagai peristiwa yang tidak perlu disikapi berlebihan, sehingga menciptakan afek netral. Dengan demikian, individu mampu mengatasi stressor secara sadar dan objektif, yang berujung pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Pelaksanaan terapi mindfulness dalam penelitian ini berjalan lancar dengan teknik relaksasi yang membantu mahasiswa memperoleh keadaan rileks. Terapi mindfulness merupakan perilaku positif yang meningkatkan ketenangan jiwa dengan manfaat menurunkan stres, kelelahan, depresi dan kecemasan, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kesejahteraan termasuk kepuasan hidup, kepercayaan diri, self-efficacy, self-compassion, serta meningkatkan kasih sayang kepada orang lain. Penelitian

menunjukkan bahwa mindfulness dapat memberikan jalan menuju makna hidup, dengan perubahan dalam rasa tujuan hidup yang secara signifikan memediasi efek pelatihan mindfulness pada kognisi positif dan emosi negatif.

## KESIMPULAN

Terapi mindfulness meditation dengan teknik meditasi rasa syukur terbukti efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus. Pada kelompok intervensi, tingkat stres mengalami penurunan signifikan dari kategori sedang-parah (79,2% sedang dan 20,8% parah sebelum terapi) menjadi kategori normal-ringan (25% normal, 70,8% ringan, dan 4,2% sedang setelah terapi) dengan p-value = 0,000. Sebaliknya, kelompok kontrol tanpa intervensi menunjukkan stagnasi tingkat stres (tetap di kategori sedang-parah) dengan p-value = 0,180 (tidak signifikan). Uji Mann-Whitney pada posttest mengkonfirmasi perbedaan signifikan antarkelompok ( $p = 0,000$ ), dengan 95% responden kelompok intervensi berada di kategori normal-ringan dibanding 0% pada kelompok kontrol.

Intervensi mindfulness meditation yang dilaksanakan selama 4 minggu (2 kali per minggu, 60 menit per sesi) dengan panduan audio dan instruktur berpengalaman merupakan pendekatan non-farmakologis yang efektif, terjangkau, dan tanpa efek samping. Pengintegrasian dimensi spiritual Islam melalui lantunan Al-Quran dan istighfar memperkuat konteks

budaya lokal tanpa mengurangi prinsip-prinsip mindfulness berbasis bukti ilmiah.

Penelitian ini merekomendasikan penggunaan terapi mindfulness meditation sebagai bagian dari program dukungan kesehatan mental di institusi pendidikan tinggi, khususnya untuk mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik tinggi dalam penyelesaian skripsi. Program dapat dijadwalkan secara berkala dengan fasilitator terlatih dan terintegrasi dalam layanan konseling kesehatan mental mahasiswa. Bagi profesi keperawatan, terapi ini dapat diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen stres dan masalah psikologis terkait pada populasi mahasiswa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Kudus atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir yang telah berpartisipasi sebagai responden dan bersedia mengikuti rangkaian terapi *mindfulness meditation* dengan penuh komitmen. Penulis turut menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak yang telah memberikan arahan, dukungan, dan kontribusi dalam penyusunan serta penyelesaian penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

Andini, N. A. (2024). Intervensi mindfulness terhadap manajemen stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(3), 234–248.

- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, P. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat depresi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 389–398.
- Ardi, L. A., Nurwianti, L., & Ramdhani, M. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Charenina, S. (2023). Tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Indonesian Journal of Mental Health*, 5(2), 145–156.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Damanik, S. (2006). *Adaptasi dan validasi depression anxiety stress scale (DASS-42) versi bahasa Indonesia* (Disertasi doktor, Universitas Sumatera Utara).
- Ekonomika, R. (2024). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 12(2), 45–56.
- Elita, V., Mayasari, A., & Hutahaean, J. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 1–10.
- Emzir. (2012). *Metodologi penelitian pendidikan: Kuantitatif dan kualitatif* (Edisi revisi). Rajawali Pers.
- Estria, S. R., & Trihadi, D. (2020). Perbedaan intervensi relaksasi otot progresif dan mindfulness spiritual therapy terhadap kecemasan mahasiswa early exposure dalam menghadapi klien gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 108–117.

- Garland, E. L., Farb, N. A. S., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107–117. <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>