



Analisis Literatur tentang Intervensi Psikologis Berbasis Mindfulness dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa

Irma Julita^{1*}, Firman², Netrawati³

¹⁻³Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: irmajulita57@student.unp.ac.id¹, firman@fip.unp.ac.id², netrawati@fip.unp.ac.id³

*Korespondensi penulis: irmajulita57@student.unp.ac.id

Abstract. *Academic stress is a common challenge experienced by students due to the burden and pressure in higher education environments. This study conducted a systematic literature analysis to evaluate the effectiveness of mindfulness-based psychological interventions and social support in addressing academic stress. By reviewing various empirical studies from leading journals, it was found that mindfulness—through techniques such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)—is beneficial in reducing stress, anxiety, and improving students' emotional regulation and learning focus. In addition, social support from family, friends, and the campus environment acts as a stress buffer by providing emotional support and a sense of connectedness. An approach that combines mindfulness and social support has shown more effective results in helping students manage academic stress. Therefore, it is recommended that higher education institutions develop programs that integrate these two interventions to improve students' mental well-being sustainably.*

Keywords: *Academic Stress, Mindfulness, Psychological Interventions, Social Support, Students.*

Abstrak. Stres akademik merupakan tantangan yang sering dialami mahasiswa akibat beban dan tekanan dalam lingkungan pendidikan tinggi. Studi ini melakukan analisis literatur sistematis untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikologis berbasis mindfulness dan dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik. Dengan meninjau berbagai penelitian empiris dari jurnal terkemuka, ditemukan bahwa mindfulness—melalui teknik seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)—bermanfaat dalam mengurangi stres, kecemasan, serta memperbaiki kemampuan pengaturan emosi dan fokus belajar mahasiswa. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus berperan sebagai pelindung stres dengan memberikan dukungan emosional dan rasa keterhubungan. Pendekatan yang mengombinasikan mindfulness dan dukungan sosial menunjukkan hasil yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, disarankan agar institusi pendidikan tinggi mengembangkan program yang mengintegrasikan kedua intervensi ini untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Intervensi Psikologis, Mahasiswa, *Mindfulness*, Stres Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, tekanan waktu, persaingan antarmahasiswa, serta ekspektasi dari diri sendiri dan lingkungan sekitar. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk kesehatan mental, performa akademik, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Bila tidak ditangani dengan tepat, stres akademik berisiko menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, bahkan burnout.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi perhatian utama di kalangan akademisi dan praktisi pendidikan. Hal ini mendorong pengembangan berbagai strategi intervensi untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan

akademik yang mereka alami. Dua pendekatan intervensi yang cukup menonjol dan banyak diteliti adalah intervensi berbasis mindfulness dan dukungan sosial.

Intervensi berbasis mindfulness bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini secara terbuka dan tanpa penilaian. Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam mereduksi stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki fokus dan perhatian. Di sisi lain, dukungan sosial—baik yang berasal dari teman sebaya, keluarga, maupun dosen—juga terbukti memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik melalui rasa kebersamaan, penerimaan, dan peningkatan harga diri.

Kedua pendekatan ini memiliki mekanisme kerja yang berbeda namun saling melengkapi dalam pengelolaan stres akademik. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk menganalisis literatur terkini mengenai efektivitas intervensi berbasis mindfulness dan dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

2. LANDASAN TEORI

Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres akademik merupakan respons fisiologis dan psikologis mahasiswa terhadap tekanan yang berasal dari tuntutan-tuntutan akademik, seperti beban tugas, ujian, persaingan akademik, dan ekspektasi terhadap prestasi. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang timbul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Dalam konteks mahasiswa, stres akademik kerap muncul akibat keterbatasan waktu, kesulitan dalam manajemen diri, konflik peran antara kehidupan akademik dan pribadi, serta tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan kampus.

Misra dan Castillo (2004) mencatat bahwa stres pada mahasiswa sering kali berasal dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan adaptasi mahasiswa, yang diperparah oleh faktor budaya dan ekspektasi terhadap keberhasilan akademik. Gejala yang timbul dari stres akademik dapat berupa keluhan fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, dan gangguan pencernaan. Sementara itu, secara psikologis, mahasiswa dapat mengalami kecemasan, mudah tersinggung, kehilangan motivasi, hingga depresi. Jika tidak ditangani, stres akademik dapat berkembang menjadi stres kronis yang mengganggu performa akademik, relasi sosial, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Mindfulness sebagai Intervensi Psikologis untuk Mengatasi Stres Akademik

Mindfulness adalah suatu bentuk kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, yang dijalani dengan sikap terbuka, tanpa menghakimi, dan penuh penerimaan (Kabat-Zinn, 1994). Pendekatan ini berkembang dalam ranah psikologi positif dan kerap digunakan dalam berbagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam konteks akademik, mindfulness telah banyak diteliti sebagai strategi efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan fokus dan regulasi emosi mahasiswa.

Intervensi berbasis mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), mengajarkan teknik-teknik seperti meditasi, perhatian terhadap napas, dan kesadaran tubuh (body scan) yang bertujuan meningkatkan kehadiran mental dan mengurangi reaktivitas terhadap stresor (Shapiro, Brown, & Astin, 2011). Penelitian oleh Bamber dan Schneider (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program pelatihan mindfulness secara signifikan mengalami penurunan gejala stres akademik dan peningkatan kualitas hidup secara psikologis.

Manfaat mindfulness dalam konteks pendidikan tinggi tidak hanya terbatas pada pengurangan gejala stres, tetapi juga mencakup peningkatan konsentrasi belajar, keseimbangan emosi, serta kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, mindfulness menjadi salah satu pendekatan intervensi psikologis yang relevan dan aplikatif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan yang mereka alami selama masa studi.

Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Stres Akademik

Dukungan sosial merupakan bantuan emosional, informasi, atau material yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman, maupun pihak institusi. Menurut House (1981), dukungan sosial memiliki empat dimensi utama: dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian. Dalam konteks mahasiswa, kehadiran dukungan sosial yang kuat terbukti dapat memperkuat daya tahan psikologis terhadap tekanan akademik.

Mahasiswa yang merasa didukung oleh keluarga, teman sebaya, dan dosen cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena mereka merasa tidak menghadapi tantangan akademik seorang diri. Penelitian oleh Misra dan Castillo (2004) mengungkapkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial secara signifikan berkorelasi negatif dengan tingkat stres akademik mahasiswa, khususnya mahasiswa internasional yang mengalami tantangan adaptasi.

Lebih jauh, dukungan sosial dapat menjadi penyangga (buffer) terhadap dampak negatif stres, karena individu yang mendapatkan dukungan merasa lebih mampu dan berdaya dalam mengatasi permasalahan (Cohen & Wills, 1985). Mahasiswa yang menjalin hubungan

sosial yang positif juga cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, lebih termotivasi, dan memiliki rasa keterhubungan yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka.

Maka, dukungan sosial bukan hanya sebagai pelengkap, tetapi merupakan faktor protektif penting dalam strategi pengelolaan stres akademik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kajian literatur sistematis untuk menilai efektivitas intervensi mindfulness dan dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Data literatur dikumpulkan melalui pencarian di beberapa basis data ilmiah terkemuka seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan ProQuest. Kata kunci yang digunakan meliputi “academic stress,” “mindfulness intervention,” “social support,” “college students,” dan “university stress management.” Fokus pencarian terbatas pada publikasi yang diterbitkan terbaru yang sesuai dengan pembahasan artikel ini

Kriteria pemilihan artikel mencakup penelitian empiris yang dipublikasikan di jurnal ilmiah bereputasi dan menggunakan metode kuantitatif, kualitatif, atau mixed methods. Penelitian tersebut secara khusus mengkaji hubungan antara intervensi mindfulness maupun dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi. Artikel yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap, tidak relevan dengan populasi mahasiswa, atau berupa tulisan populer seperti opini dan blog, tidak dimasukkan dalam analisis.

Setelah pemilihan, artikel yang terpilih dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi jenis desain penelitian, metode intervensi, serta hasil utama terkait dampak mindfulness dan dukungan sosial terhadap stres akademik. Analisis ini bertujuan mengungkap pola konsistensi, perbedaan, dan potensi sinergi antara kedua intervensi. Temuan tersebut kemudian disintesis untuk membangun pemahaman menyeluruh mengenai peran intervensi mindfulness dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kajian Literatur

Berdasarkan kajian terhadap sejumlah literatur ilmiah, ditemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan dukungan sosial sama-sama memberikan kontribusi signifikan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Berikut adalah ringkasan temuan-temuan utama dari literatur yang dianalisis:

a. Intervensi Mindfulness

Studi yang dilakukan oleh Shapiro et al. (1998), Kabat-Zinn (2003), dan Regehr et al. (2013) menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) secara signifikan dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Intervensi ini bekerja dengan meningkatkan kesadaran individu terhadap pikiran dan perasaannya secara non-reaktif dan tanpa menghakimi, yang pada gilirannya memperkuat kontrol diri dan mengurangi reaktivitas emosional terhadap tekanan akademik.

b. Dukungan Sosial

Penelitian oleh Misra dan Castillo (2004) serta Hefner dan Eisenberg (2009) menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan kampus memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik. Mahasiswa yang memiliki akses terhadap jaringan sosial yang kuat umumnya menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan menggunakan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

c. Pendekatan Integratif

Beberapa studi kontemporer juga menyarankan pendekatan integratif yang menggabungkan pelatihan mindfulness dengan peningkatan dukungan sosial. Sebagai contoh, penelitian oleh Bamber dan Schneider (2016) menemukan bahwa program kesadaran diri yang disertai dengan kegiatan kelompok seperti diskusi reflektif atau mentoring mampu meningkatkan efektivitas intervensi dalam mengurangi stres akademik secara lebih signifikan dibandingkan pendekatan tunggal.

Pembahasan

Temuan kajian literatur menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan dukungan sosial bekerja melalui mekanisme yang saling melengkapi dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Pendekatan mindfulness berfokus pada pengolahan internal, seperti peningkatan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan, serta sikap penerimaan terhadap pengalaman tanpa menghakimi. Sebaliknya, dukungan sosial menyediakan sumber daya eksternal berupa empati, rasa memiliki, serta bantuan emosional dan praktis yang berasal dari lingkungan sekitar.

Mahasiswa dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola respons emosionalnya terhadap tekanan akademik. Sementara itu, mereka yang memperoleh dukungan sosial secara konsisten merasa lebih diterima, dihargai,

dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan pendidikan. Kedua faktor ini berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi psikologis, yaitu kapasitas individu untuk bangkit kembali dari tekanan dan mengatasi hambatan secara adaptif.

Hasil ini memberikan implikasi penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Intervensi yang terstruktur dapat dirancang dengan mengintegrasikan pelatihan mindfulness ke dalam kurikulum pendamping, program pengembangan diri, atau kegiatan ekstrakurikuler. Pelatihan ini dapat dilakukan melalui workshop, sesi reguler meditasi, atau modul daring berbasis MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Di sisi lain, penguatan dukungan sosial dapat diwujudkan melalui pembentukan program mentoring akademik dan psikososial, konseling kelompok, serta pengembangan komunitas berbasis minat. Fasilitasi ruang-ruang interaksi yang sehat dan suportif akan membantu mahasiswa membangun jaringan sosial yang mampu menjadi sumber kekuatan emosional dan adaptasi terhadap stres.

Dengan demikian, pendekatan holistik yang mencakup dimensi internal (mindfulness) dan eksternal (dukungan sosial) perlu dikembangkan secara sinergis untuk menciptakan lingkungan kampus yang kondusif bagi kesehatan mental dan ketahanan akademik mahasiswa.

5. KESIMPULAN

Stres akademik merupakan tantangan signifikan yang dihadapi mahasiswa dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta pencapaian akademik mereka. Berdasarkan kajian literatur, intervensi berbasis mindfulness dan dukungan sosial terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Mindfulness membantu individu mengelola tekanan melalui peningkatan kesadaran dan penerimaan diri, sedangkan dukungan sosial memberikan rasa aman, keterhubungan, dan bantuan emosional dari lingkungan sekitar. Pendekatan integratif yang menggabungkan kedua intervensi ini dinilai lebih optimal karena mencakup dimensi internal dan eksternal dari pengelolaan stres. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi disarankan untuk mengembangkan program yang menyatukan pelatihan mindfulness dengan penguatan jaringan sosial mahasiswa. Implementasi program-program tersebut dapat dilakukan melalui kurikulum pendamping, kegiatan ekstrakurikuler, serta dukungan komunitas kampus.

Dengan strategi yang terintegrasi dan berkelanjutan, lingkungan kampus akan lebih mampu mendukung ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang semakin kompleks.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review, 18*, 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). *An introduction to systematic reviews* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry, 79*(4), 491–499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- 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>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- 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>
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 148*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Teachers College Record, 113*(3), 493–528.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine, 21*(6), 581–599. <https://doi.org/10.1023/A:1018700829825>
- Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a methodology for developing evidence-informed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management, 14*(3), 207–222. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.00375>