

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswa keperawatan adalah mereka yang sedang belajar memahami ilmu dan keterampilan keperawatan, sekaligus membentuk sikap positif agar siap menjadi perawat yang profesional dan peduli. (Simanjuntak & Pangaribuan, 2022). Mahasiswa keperawatan kerap berhadapan dengan berbagai tantangan, tidak hanya dari sisi akademik, tetapi juga dari praktik lapangan dan kewajiban klinis. Mereka dituntut untuk memahami beragam teori yang kompleks, seperti anatomi, fisiologi, farmakologi, hingga disiplin ilmu keperawatan lainnya. Selain itu, beban akademik sering kali dipenuhi dengan tugas dan presentasi yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Padatnya jadwal kuliah dan tingginya tuntutan akademik membuat tekanan semakin berat, yang pada akhirnya bisa memengaruhi prestasi belajar maupun kesehatan mental. Kondisi inilah yang seringkali menimbulkan stres pada mahasiswa keperawatan (Manery et al., 2024).

Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa keperawatan tersebut berpotensi menimbulkan stres. Secara umum, Stres merupakan fenomena psikologis yang dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Menurut kajian psikologi, stres diartikan sebagai kondisi tekanan emosional atau ketegangan mental yang muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasinya. Stres dapat bersumber dari faktor eksternal seperti lingkungan, pekerjaan, atau interaksi sosial, serta faktor internal berupa persepsi, keyakinan, dan cara individu menilai situasi yang dihadapi. Setiap individu memberikan respons yang berbeda terhadap stres, tergantung pada kemampuan coping, pengalaman, dan dukungan sosial yang dimilikinya. Mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi sering menghadapi berbagai tekanan akademik yang muncul akibat tuntutan pencapaian prestasi, banyaknya beban tugas, serta keterbatasan waktu dalam penyelesaiannya. Tekanan tersebut menimbulkan respons psikologis yang disebut stres akademik (Hidayati & Harsono, 2021).

Stres akademik merupakan tantangan besar yang dihadapi mahasiswa dalam proses pendidikan, sehingga diperlukan ketahanan diri, keterampilan manajemen waktu, serta dukungan sosial yang memadai untuk mengatasinya secara efektif. (Manery et al., 2024). Penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam *Journal Stress of Asean* serta laporan WHO (2019) mengungkapkan bahwa secara global prevalensi

stres akademik pada mahasiswa berkisar antara 38% hingga 71%. Di kawasan Asia Tenggara, angka tersebut berada pada kisaran 39,6% hingga 61,3%. Sementara itu, data Kementerian Kesehatan RI tahun 2019 melaporkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia mencapai 36,7% hingga 71,6%. Di Jakarta sendiri, angka kejadian stres akademik tercatat lebih tinggi, yakni mencapai 89,6% (Saifudin et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Hamzah & Hamzah, 2020) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa sarjana keperawatan mengalami stres akademik pada kategori sedang (34,8%), sedangkan sebanyak 26% berada pada kategori berat.

Stres akademik pada mahasiswa kesehatan dapat memunculkan berbagai keluhan fisik, antara lain kelelahan kronis, keringat berlebih, serta gangguan tidur. Selain itu, gejala lain yang sering muncul mencakup sakit kepala, nyeri otot, dan gangguan pada sistem pencernaan akibat tingginya tekanan akademik. Jika berlangsung dalam jangka panjang, stres dapat menurunkan stamina tubuh serta memperburuk kesehatan pencernaan, yang menegaskan dampak signifikan tekanan akademik terhadap kondisi fisik mahasiswa (Gisela et al., 2025). Selain itu, stres akademik sering ditandai dengan sulit fokus, cepat merasa lelah, dan mengalami gangguan tidur karena banyaknya tugas. Jika dibiarkan terus-menerus, stres dapat menurunkan daya tahan tubuh dan memicu munculnya gangguan kesehatan, baik secara fisik maupun mental (Djoar & Anggarani, 2024).

Manajemen stres akademik yang efektif berperan penting dalam mencegah timbulnya dampak negatif akibat tekanan berlebihan. Upaya pengelolaan stres dapat dilakukan melalui berbagai metode nonfarmakologis yang dinilai lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping fisiologis. Beragam teknik relaksasi dapat diterapkan, seperti relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, pijat (*massage*), yoga, relaksasi benson, serta aromaterapi, dan masih banyak lagi (Widayati et al., 2024). Berbagai pendekatan tersebut, terdapat satu teknik yang terbukti efektif dalam membantu individu menurunkan tingkat stres dan mencapai kondisi rileks secara optimal, yaitu *Mindfulness* yang termasuk dalam meditasi.

*Mindfulness* merupakan salah satu teknik yang terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres. Praktik ini menekankan pada kemampuan untuk hadir sepenuhnya dan menyadari kondisi saat ini tanpa terikat pada pengalaman masa lalu. Berakar dari tradisi meditasi Buddha, konsep *Mindfulness* kemudian diadaptasi ke dalam ranah psikologi modern dan dalam beberapa dekade terakhir berkembang menjadi metode berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berbagai

penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri melalui *Mindfulness* dapat membantu seseorang mengenali, menerima, serta mengelola pikiran dan emosi negatif secara lebih sehat, sekaligus memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tekanan, termasuk stres akademik (Sari et al., 2025).

*Mindfulness* memberikan manfaat besar bagi individu melalui peningkatan kesadaran terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Praktik ini tidak hanya berdampak positif pada interaksi dengan lingkungan, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental. *Mindfulness* terbukti mampu menurunkan tingkat stres dengan cara mengurangi pikiran negatif serta meningkatkan kualitas tidur, sehingga individu menjadi lebih tangguh dan tidak mudah mengalami stres akademik (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Pemilihan teknik *Mindfulness* dalam konteks penelitian ini didasarkan pada efektivitasnya yang tinggi dalam menurunkan tingkat stres serta meningkatkan keseimbangan emosional dibandingkan metode relaksasi lainnya. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengendalian gejala stres, tetapi juga pada perubahan pola pikir dan kesadaran diri, sehingga individu mampu memahami respons emosionalnya secara lebih mendalam. Selain itu, praktik *Mindfulness* mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri dalam berbagai situasi, menjadikannya metode yang fleksibel serta relevan bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik.

Menurut penelitian (Mananna & Handayani, 2024), terdapat hubungan yang jelas antara *Mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan UNISSULA. Mahasiswa dengan tingkat *Mindfulness* yang baik cenderung mengalami stres yang lebih rendah, sedangkan mahasiswa dengan *Mindfulness* rendah lebih rentan mengalami stres. Menurut penelitian (Khairunnisa & Kusuma Dewi, 2025) *Mindfulness* terbukti membantu mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dengan cara meningkatkan kesadaran diri, menerima tekanan akademik, dan mengelola emosi dengan lebih sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kesadaran diri dapat dijadikan metode yang bermanfaat untuk mendukung mahasiswa dalam mengurangi stres akademik.

*Mindfulness* memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik, meningkatkan kesehatan mental, dan membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan kampus yang kompetitif. Pemanfaatan teknologi mendukung efektivitas praktik *Mindfulness* melalui penyediaan akses yang mudah serta peningkatan konsistensi pelaksanaan. Program *Mindfulness* yang bersifat fleksibel, berbasis

komunitas, dan relevan secara budaya diperlukan untuk menjamin keberlanjutan praktik. Integrasi *Mindfulness* ke dalam kurikulum memungkinkan universitas menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung kesehatan mental serta keberhasilan mahasiswa secara menyeluruh (Sari et al., 2025).

Hasil studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara terhadap 26 mahasiswa Keperawatan tingkat 2 hingga tingkat 4 Universitas Muhammadiyah Klaten pada bulan Agustus 2025. Sebanyak 50% mahasiswa menyatakan jurusan keperawatan sesuai dengan kemampuan dan kemauan mereka. Sebanyak 50% mahasiswa lain memilih jurusan tidak sepenuhnya berdasarkan keinginan pribadi. Sebanyak 40% mahasiswa merasa beban tuntutan akademik berpengaruh bagi kesehatan mental, 30% merasa berpengaruh, dan 30% menyatakan tidak berpengaruh. Tingkat stres yang diketahui sebanyak 60% mahasiswa mengaku sering hingga kadang-kadang mengalami stres dan kecemasan menjelang ujian, praktik, maupun deadline tugas. Sebanyak 40% mahasiswa jarang mengalami stres akademik.

Strategi coping yang digunakan mahasiswa bervariasi. Sebanyak 30% mahasiswa melakukan refreshing seperti bermain game atau berkumpul dengan teman, 20% mahasiswa menggunakan pendekatan spiritual seperti berdoa, 20% mahasiswa melakukan aktivitas fisik atau relaksasi, dan 30% mahasiswa tidak memiliki strategi khusus. Pengetahuan mengenai *Mindfulness* juga berbeda antar-responden. Sebanyak 61,5% mahasiswa belum pernah mendengar tentang *Mindfulness*. Sebanyak 38,5% mahasiswa sudah mengetahui *Mindfulness*. Berdasarkan hasil wawancara kepada sekretaris prodi sarjana keperawatan didapatkan bahwa jumlah mahasiswa tingkat 1 hingga 4 saat pertama kali masuk dan jumlah saat ini banyak berkurang, yang mana salah satu faktornya adalah karena mereka melanjutkan .

Stres akademik yang tidak terkelola berpotensi menimbulkan dampak negatif berupa kecemasan berlebihan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta kelelahan mental. Dampak tersebut dapat menurunkan kualitas pembelajaran dan performa akademik mahasiswa. Tekanan akademik juga menimbulkan dampak positif berupa pengembangan keterampilan manajemen waktu, kemampuan adaptasi, serta strategi coping yang lebih sehat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Sekretaris Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten, beban akademik mahasiswa diketahui meningkat seiring dengan tingkatan semester. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan yang lebih tinggi karena harus menyelesaikan tugas akademik,

praktik klinik, dan penyusunan skripsi dalam waktu yang relatif singkat. Penyesuaian kurikulum yang mewajibkan seluruh beban SKS dalam tujuh semester turut menambah tekanan akademik yang signifikan. Kondisi ini menambah tekanan tersendiri bagi mahasiswa yang kesulitan mengatur waktu antara kegiatan akademik maupun penyusunan tugas akhir.

Faktor penyebab stres tidak hanya berasal dari beban akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh ketidakcocokan jurusan, kompetisi antar mahasiswa serta kondisi ekonomi di lingkungan perkuliahan. Berdasarkan keterangan dari pihak program studi, tidak sedikit mahasiswa yang akhirnya memilih menundurkan diri, terbukti dari jumlah mahasiswa awal masuk tahun pertama dengan jumlah saat ini berkurang, sejumlah mahasiswa yang memilih mengundurkan diri karena memutuskan pindah jurusan ke bidang yang lebih sesuai dengan kemampuan dan minat pribadi maupun karena kendala ekonomi. Program studi sudah berupaya menciptakan suasana akademik yang mendukung melalui kegiatan bimbingan, konseling, dan aktivitas kemahasiswaan. Kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri serta mengembangkan *Mindfulness* dianggap sangat penting untuk membantu mereka menghadapi tekanan akademik secara adaptif.

Tingginya prevalensi stres akademik serta dampaknya yang multidimensional terhadap kesehatan fisik, psikologis, kognitif, dan perilaku menunjukkan bahwa penelitian ini sangat mendesak. Situasi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. *Mindfulness* menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini karena berfokus pada kemampuan individu untuk hadir secara sadar terhadap pengalaman yang sedang terjadi tanpa penilaian. Penerapan *Mindfulness* diyakini mampu membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri, mengatur emosi, serta mengurangi tingkat stres akademik. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara *Mindfulness* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan keduanya yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program pendampingan dan intervensi psikologis di lingkungan pendidikan keperawatan, khususnya bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten.

## **B. Rumusan Masalah**

Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tuntutan akademik berupa beban materi yang padat, praktik klinik, ujian, serta tugas-tugas dengan batas waktu ketat. Tekanan tersebut menimbulkan stres akademik yang ditandai dengan munculnya kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, dan gangguan tidur yang dapat menurunkan motivasi serta prestasi belajar. Kondisi stres yang berkepanjangan berpotensi menghambat kesiapan mahasiswa dalam menjalankan peran profesional sebagai calon perawat. *Mindfulness* menjadi salah satu pendekatan yang dapat membantu individu menyadari kondisi diri, menerima tekanan akademik dengan tenang, serta mengelola emosi negatif secara sehat agar stres dapat berkurang.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan stres, tetapi sebagian besar dilakukan pada populasi umum atau mahasiswa non-kesehatan. Kajian yang meneliti secara khusus hubungan antara *Mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan masih terbatas, sementara mahasiswa keperawatan ini memiliki tekanan akademik dan tanggung jawab klinis yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiswa bidang lain. Hasil studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Klaten memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik, sementara sebagian besar lainnya belum memahami atau menerapkan *Mindfulness* sebagai strategi pengelolaan stres. Situasi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan empiris, konseptual, dan kontekstual yang perlu dikaji lebih dalam. Penelitian ini penting dilakukan agar diperoleh dasar ilmiah untuk pengembangan program pendampingan psikologis berbasis kesadaran diri yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, diperlukan kajian lebih dalam untuk mengidentifikasi “Apakah ada Hubungan antara *Mindfulness* dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara *Mindfulness* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat semester, IPK terakhir.
- b. Mengidentifikasi *Mindfulness* mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten
- c. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.
- d. Menganalisis hubungan antara *Mindfulness* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi kesehatan dan keperawatan, khususnya mengenai hubungan antara *Mindfulness* dengan stres akademik pada mahasiswa. Temuan penelitian dapat memperkuat teori-teori yang menjelaskan peran *Mindfulness* sebagai strategi regulasi diri dalam mengelola stres, sekaligus memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa keperawatan. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi empiris yang mendukung pengembangan kerangka konseptual dan instrumen pengukuran terkait *Mindfulness* serta stres akademik dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa dapat memahami tentang pentingnya *Mindfulness* dalam menghadapi tekanan stres akademik, serta mampu menerapkan strategi ini untuk meningkatkan ketahanan diri, konsentrasi belajar, dan kesejahteraan mental selama menempuh pendidikan.

###### **b. Bagi Orang Tua**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya dukungan emosional, komunikasi yang baik, serta lingkungan keluarga yang kondusif dalam membantu mahasiswa

mengelola stres akademik. Dengan demikian, orang tua dapat berperan lebih aktif dalam mendampingi anak selama menjalani proses pendidikan.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada institusi untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa, sehingga dapat membantu mereka mengatasi stres akademik dan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat serta produktif.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai tindakan atau intervensi yang dapat meningkatkan *Mindfulness* mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten, sehingga dapat memperluas temuan dan inovasi dalam bidang kesehatan mental mahasiswa.

## E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh (Pramana, 2023) dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* pada Mahasiswa Semester III di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram Tahun 2022”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel independen dalam penelitian tersebut adalah *Mindfulness*, sedangkan variabel dependennya adalah *self acceptance*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap *self acceptance*, dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,491$  yang tergolong kuat, positif, dan searah, serta kontribusi sebesar 24,2% terhadap penerimaan diri mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah pada variabel yang diteliti. Penelitian Lalu Anjas berfokus pada *self acceptance*, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan. Selain itu, penelitian Lalu Anjas menggunakan instrumen *self acceptance* sebagai variabel Y, sedangkan penelitian ini menggunakan *Perceptions of Academic Stress Scale* (PASS) untuk mengukur variabel stres akademik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional serta menjadikan *Mindfulness* sebagai variabel utama.
2. Penelitian oleh (I. R. Ramadhani, 2022) dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel

independennya adalah stres akademik, sedangkan variabel dependennya adalah *emotional eating*. Subjek penelitian adalah 146 mahasiswa berusia 18–22 tahun. Instrumen yang digunakan yaitu *Perceptions of Academic Stress Scale* (PASS) untuk mengukur stres akademik dan sub-skala *Emotional Eating* dari Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) untuk mengukur *emotional eating*. Analisis data menggunakan *Spearman's rho* dengan bantuan perangkat lunak Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan *emotional eating* ( $r = 0,276$ ;  $p < 0.001$ ), yang berarti semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi pula *emotional eating* pada mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada variabel yang diteliti. Imam Rizqi meneliti *emotional eating* sebagai variabel terikat, sementara penelitian ini menitikberatkan pada tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dan hubungannya dengan *Mindfulness*. Selain itu, penelitian Imam Rizqi menggunakan instrumen (DEBQ), sedangkan penelitian ini menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur *Mindfulness*. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, serta menjadikan stres akademik sebagai salah satu variabel utama penelitian.

3. Penelitian oleh (Khairunnisa & Kusuma Dewi, 2025) dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Di Kota Malang, Jawa Timur”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* membantu mahasiswa dalam mengelola stres melalui peningkatan kesadaran diri, penerimaan terhadap tekanan akademik, dan pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *Mindfulness* dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola stres akademik mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Khairunnisa & Kusuma Dewi (2025) terletak pada pendekatan dan metode yang digunakan. Penelitian Khairunnisa & Kusuma Dewi menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa terkait *Mindfulness* dalam menghadapi stres akademik. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan instrumen berupa angket atau kuesioner, sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis secara statistik. Adapun persamaan antara kedua penelitian ini terletak pada variabel yang diteliti, yaitu *Mindfulness* dan stres akademik.

4. Penelitian oleh (Sari et al., 2025) dengan judul “Kajian Literatur Tentang Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Pengurangan Stres Akademik Pada Mahasiswa”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur. Peneliti menyajikan 25 jurnal yang terdiri dari jurnal nasional dan internasional yang terbit dari tahun 2017 sampai 2024 sebagai metode penelitian agar terlaksananya penelitian yang dimaksud. Hasil penelitian yang direview menunjukkan pengaruh signifikan *Mindfulness* terhadap pengurangan stres akademik pada mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mendukung adaptasi akademik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2025) terletak pada metode penelitian yang digunakan. Penelitian Sari et al. menggunakan kajian literatur dengan menganalisis 25 jurnal nasional maupun internasional yang terbit antara tahun 2017 hingga 2024. Metode ini berfokus pada peninjauan hasil-hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh kesimpulan secara konseptual. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, sehingga data diperoleh langsung dari responden melalui instrumen penelitian dan dianalisis secara statistik untuk mengetahui hubungan antara variabel. Persamaan keduanya adalah sama-sama meneliti mengenai *Mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa.
5. Penelitian oleh (Waskito et al., 2024) dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa”. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik analisis korelasi Kendall’s Tau-b. Responden adalah 135 mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Data dikumpulkan dengan instrumen skala *Mindfulness* dan skala kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *Mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa BK FKIP UKSW dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,172$  dan  $p = 0,007$  ( $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi skor *Mindfulness*, maka akan semakin tinggi skor kepuasan hidup, begitu pula sebaliknya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Waskito et al. (2024) terletak pada **variabel yang diteliti**. Penelitian Waskito et al. mengkaji hubungan antara ***Mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa**, sedangkan penelitian ini berfokus pada hubungan antara ***Mindfulness* dengan stres akademik**. Persamaannya, kedua penelitian

sama-sama menggunakan **pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.**