

Mindfulness on Stress Reduction and Concentration Improvement of Accounting Students: Mindfulness terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa Akuntansi

Muhammad Riefaldy

Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Swadaya Gunung Jati

Khamal Khamal

Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Swadaya Gunung Jati

Acep Komara

Program Studi Ekonomi, Universitas Swadaya Gunung Jati

Nurul Senja

Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Swadaya Gunung Jati

General Background: Academic stress is common among university students and can impair concentration. **Specific Background:** Mindfulness is known to reduce stress but its specific component—acceptance without judgment—has been underexplored in academic contexts.

Knowledge Gap: Few studies isolate this component's effect on stress and concentration.

Aim: This study examines the impact of mindfulness on stress reduction and concentration improvement among students. **Results:** Based on a correlational study with 82 students, mindfulness significantly reduced stress ($t = 3.913$; $p < 0.001$) but had no significant effect on concentration ($t = 0.935$; $p = 0.353$). **Novelty:** The study isolates the role of acceptance without judgment in academic mindfulness. **Implications:** Mindfulness is effective for stress management but insufficient alone to enhance concentration, requiring integrated academic strategies.

Highlight :

- Mindfulness is effective in reducing students' academic stress levels.
- It does not significantly improve students' concentration.
- A more comprehensive approach is needed to enhance academic focus.

Keywords : Mindfulness, Academic Stress, Concentration, University Students, Economics Education

PENDAHULUAN

Stres adalah masalah yang sering dihadapi mahasiswa baik disaat belajar maupun dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat mengganggu konsentrasi mereka. Stres yang dialami mahasiswa didefinisikan sebagai reaksi atau tanggapan dari individu terhadap tuntutan atau tekanan yang mereka alami selama kuliah mereka [1]. Ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti akademik (tugas, ujian, presentasi), sosial (pergaulan, hubungan dengan teman sebaya), finansial (biaya kuliah, kebutuhan hidup), atau bahkan harapan diri sendiri dan keluarga. Jika stres tidak ditangani

dengan baik, hal ini dapat membahayakan kesehatan mental dan fisik mahasiswa, serta mengganggu kemampuan mereka dalam belajar dan mencapai prestasi akademik [2]. Faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi tingkat stres siswa. Faktor internal termasuk sifat kepribadian seperti kecemasan atau perfeksionisme, serta kondisi kesehatan fisik dan mental. Stres dapat berasal dari faktor eksternal, seperti tekanan akademik, masalah finansial, masalah sosial, dan lingkungan belajar yang tidak baik. Mahasiswa yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri atau mengalami masalah kesehatan cenderung lebih rentan terhadap stres. Mahasiswa juga dapat mengalami stres karena perubahan besar dalam hidup mereka, seperti pindah tempat tinggal atau beradaptasi dengan lingkungan baru.

Kemampuan untuk fokus pada suatu tugas atau informasi tertentu tanpa terganggu oleh pikiran atau gangguan lain disebut konsentrasi, Konsentrasi sangat penting bagi siswa untuk memahami pelajaran, menyelesaikan tugas, dan berhasil dalam ujian[3]. Namun, stres yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi siswa, membuat mereka sulit fokus, dan mereka mungkin lupa atau melakukan kesalahan[4]. Akibatnya, siswa dapat mengalami penurunan prestasi akademik dan merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri. Faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi fokus siswa. Faktor internal termasuk keinginan untuk belajar, minat terhadap mata pelajaran, kemampuan mengatur waktu, dan kondisi kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa yang termotivasi dan tertarik dengan materi kuliah biasanya lebih mudah berkonsentrasi. Sebaliknya, siswa yang kekurangan tidur, kekurangan nutrisi, atau mengalami masalah kesehatan mental mungkin mengalami kesulitan untuk tetap fokus. Faktor-faktor eksternal termasuk gangguan dari teman atau media sosial, lingkungan belajar yang bising atau tidak nyaman, dan tekanan karena tugas atau ujian. Mahasiswa dapat lebih fokus dengan lingkungan yang mendukung dan interaksi sosial yang positif[5].

Mindfulness adalah pendekatan umum untuk mengatasi masalah stres dan kurang konsentrasi. Mindfulness sendiri adalah kondisi mental yang dicapai dengan fokus pada saat ini sambil secara santai mengakui dan menerima sensasi tubuh, pikiran, dan perasaan[6]. Dalam praktiknya, menjadi sadar diri berarti mengambil perhatian secara sengaja dan menahan diri untuk tidak menghakimi apa pun yang dialami di dalam maupun di luar diri kita. Ini tidak berarti mengosongkan pikiran sebaliknya, itu berarti mengawasi pikiran dan perasaan kita tanpa terperangkap, yang memungkinkan kita untuk bertindak dengan lebih bijak dan tidak reaktif terhadap hal-hal yang terjadi. Kekhawatiran tentang masa depan atau penyesalan tentang masa lalu, yang seringkali menjadi sumber stres, cenderung tidak terlalu membebani kita jika kita sepenuhnya fokus pada saat ini. Mindfulness membantu kita menyadari dan menerima emosi dan pikiran negatif kita tanpa membiarkan mereka mengendalikan kita. Oleh karena itu kita dapat mengurangi respons stres yang berlebihan terhadap keadaan yang sulit[7]. Selain itu, telah terbukti bahwa latihan sadar diri secara teratur dapat menurunkan tingkat hormon stres kortisol dalam tubuh, yang berkontribusi pada penurunan tingkat stres secara fisiologis[8]. Salah satu aspek penting dari kesadaran diri adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada saat ini[9]. Latihan terus-menerus dalam kesadaran diri membantu melatih pikiran kita untuk tidak mudah teralihkan oleh gangguan internal (seperti pikiran melayang-layang) atau eksternal (seperti suara bising). Oleh karena itu, kesadaran diri dapat mendukung kita untuk lebih memusatkan perhatian dan konsentrasi pada tugas yang kita jalani. Kita dapat lebih efektif dalam belajar, bekerja, atau melakukan aktivitas lainnya yang membutuhkan konsentrasi ketika pikiran kita tidak lagi sibuk dengan banyak hal.

Dalam pendidikan tinggi, fenomena penurunan stres dan peningkatan konsentrasi siswa menjadi perhatian penting. Stres, menurut penelitian[10] adalah sebuah keadaan yang mengakibatkan masalah fisik, mental, atau emosional yang muncul akibat ketidakcocokan antara permintaan lingkungan dan sumber daya yang nyata dimiliki oleh mahasiswa, yang membuat mereka merasa semakin tertekan oleh berbagai beban dan tuntutan. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh pendidikan, lingkungan sosial, keuangan, atau harapan dalam diri dan keluarga. Seperti yang dinyatakan oleh Beno et al. (2022), stres dapat menyebabkan pelepasan hormon kortisol, yang dapat merusak struktur otak yang bertanggung jawab atas konsentrasi dan memori. Selain itu, kualitas tidur penting untuk pemulihan emosional dan kognitif, dapat dipengaruhi oleh stres [11].

Ada berbagai jenis intervensi yang telah diteliti dan diterapkan untuk mengatasi masalah mahasiswa yang mengalami stres dan penurunan konsentrasi. Studi menunjukkan bahwa teknik relaksasi seperti mindfulness dan pernapasan dalam dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi tingkat stres. Olahraga juga terbukti meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi stres [12]. Pelatihan mindfulness dan intervensi lain yang populer dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi pikiran yang mengganggu dan tetap fokus pada saat ini. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan komunitas akademik juga penting untuk menurunkan stres dan meningkatkan konsentrasi siswa selain intervensi individu.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan intervensi mindfulness umum, penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh acceptance without judgment terhadap mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi akibat tekanan akademik, dan menurunya konsentrasi dalam melakukan aktivitas. Dengan melihat fenomena yang ada, masalah yang di kaji dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara mindfulness terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan konsentrasi mahasiswa FPS UGJ. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis secara empiris pengaruh mindfulness terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan konsentrasi mahasiswa FPS UGJ. Dengan ini diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk menangani stres dan kurangnya konsentrasi mahasiswa.

Tinjauan Pustaka

Stres adalah keadaan yang selalu berubah yang dirasakan oleh seseorang saat melakukan aktivitas apa pun. Ini dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental, dan perilaku seseorang saat melakukan tugas dan tanggung jawabnya masing-masing. Menurut [13] "Stres" berasal dari *stringere*, kata Latin yang berarti ketegangan. Istilah ini sering digunakan untuk menggambarkan situasi yang dipenuhi dengan stres, tantangan, atau tanggung jawab emosional. Stres akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan beban akademik yang dialami oleh siswa dan mahasiswa [14]. Faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Untuk membuat rencana mengelola stres yang berhasil, sangat penting untuk memahami kedua komponen ini. Kualitas manajemen diri yang baik, serta dukungan keluarga dan lingkungan sosial dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan menjaga kesehatan mental. Institusi pendidikan juga sangat penting dalam menyediakan lingkungan belajar yang mendukung dan sumber daya yang memadai untuk membantu siswa mengatasi stres.

Menurut [15], stres akademik adalah akibat dari berbagai faktor yang terlibat dalam kehidupan akademik. Faktor-faktor ini termasuk tuntutan akademik, seperti tekanan untuk naik kelas, beban tugas yang berat, durasi belajar yang panjang, ujian, birokrasi akademik, persaingan untuk beasiswa, memilih jurusan dan karier, dan kurangnya manajemen waktu. Saat mahasiswa merasakan bahwa tekanan belajar yang mereka alami melebihi batas kemampuan mereka, mereka akan mengalami stres terkait akademis. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai respons fisik, emosional, dan perilaku, yang berdampak pada kesehatan mahasiswa selama pembelajaran.

Stres dapat memiliki efek baik atau buruk, bergantung pada penyebabnya dan seberapa baik seseorang dapat mengelolanya. Eustress adalah stres yang dapat meningkatkan kinerja dan kesejahteraan, tetapi distres terjadi ketika stres berlebihan dan tidak dapat dikelola dengan baik. Untuk menghindari dampak buruk stres pada kesehatan fisik dan mental, memiliki pemahaman yang baik mengenai stres adalah hal yang sangat penting. Stres tinggi dapat memengaruhi kesehatan mental, menurunkan konsentrasi, dan memengaruhi prestasi akademik. Akibatnya, lembaga pendidikan harus menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, mengadakan kelas manajemen stres, dan memasukkan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum mereka. Mahasiswa disarankan untuk mengatur jadwal, berolahraga, melakukan meditasi atau yoga, menjalani gaya hidup sehat, dan mencari dukungan dari orang lain konseling juga dapat membantu menjaga kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, mahasiswa dapat menghadapi tantangan akademik lebih baik dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih sehat.

Konsentrasi dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan yang berkelanjutan. Misalnya, seseorang dapat berusaha untuk fokus pada satu tugas dalam jangka waktu tertentu, lalu secara bertahap memperpanjang waktu latihan tersebut seiring waktu. Peran guru dan pengajar sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan konsentrasi dalam pendidikan. Ini dapat dicapai melalui tugas yang menarik, bimbingan yang efektif, dan lingkungan belajar yang mendukung proses pembelajaran. Memahami apa yang memengaruhi konsentrasi dapat membantu orang menemukan cara yang bagus untuk meningkatkan diri dan mencapai tujuan belajar mereka. Kurangnya konsentrasi dalam belajar dapat membahayakan mahasiswa, pembelajaran di perguruan tinggi sangat bergantung pada fokus. Jika mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, proses belajar menjadi kurang efektif. Akibatnya, waktu, tenaga, dan biaya akan terbuang sia-sia. Kurang minat, kesulitan untuk fokus saat berbicara, sering mengalihkan pembicaraan, banyak berbicara dengan teman, dan mengganggu lingkungan belajar adalah semua tanda-tanda mahasiswa yang mengalami kesulitan konsentrasi dalam belajar.

Konsentrasi meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pelajaran dan prestasi akademik. Menurut [16], fokus dalam belajar adalah pemasukan perhatian dalam jangka waktu tertentu untuk memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi dan keterampilan yang dipelajari. Hanya individu yang memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengontrol aspek mental yang dikenal sebagai fokus dalam belajar selama proses pembelajaran. Keberhasilan akademik sangat bergantung pada fokus. Efektivitas belajar mahasiswa akan menurun jika mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi, yang dapat menghambat pemahaman materi. Konsentrasi adalah keterampilan yang dapat dikembangkan yang melibatkan kemampuan seseorang untuk memfokuskan dan mempertahankan perhatian mereka pada sesuatu, bukan sifat bawaan. Fungsi kognitif otak yang memfokuskan perhatian pada subjek yang dipelajari memengaruhi kemampuan konsentrasi siswa. Mahasiswa memiliki peluang lebih besar untuk menyerap, memahami, dan mengolah data dengan lebih baik jika mereka lebih fokus.

Mindfulness merupakan suatu konsep yang sepenuhnya menyadari pengalaman saat ini tanpa menilainya. Penerimaan tanpa penilaian adalah komponen penting dari mindfulness, dan dapat membantu agar menjadi lebih santai dan nyaman, serta mengurangi kecenderungan untuk berpikir terlalu banyak (overthinking). Beberapa orang yang telah menerapkan penerimaan tanpa penilaian dalam hidup mereka mengatakan bahwa hal itu baik untuk hubungan interpersonal, seperti menerima cara orang tua mendidik mereka. Pemahaman psikologi juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir secara sadar diri. Praktik penerimaan tanpa penilaian berulang dapat mengurangi munculnya pikiran negatif dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam mindfulness, konsep acceptance without judgment mengajarkan seseorang untuk menerima pengalaman tanpa membuat keputusan atau melabelkannya. Metode ini meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi kecenderungan untuk memiliki penilaian yang berlebih terhadap diri sendiri dan orang lain. Akibatnya, orang-orang memiliki pemahaman yang lebih besar tentang pengalaman mereka dan dapat membuat keputusan yang lebih rasional dalam berbagai situasi. Karena orang yang lebih sadar akan pikirannya cenderung lebih peduli terhadap kesejahteraan orang lain, praktik kesadaran diri juga meningkatkan empati. Penelitian oleh Savitri dan Listiyandini pada tahun 2017 mendukung hal ini, mereka menemukan bahwa orang yang mampu menerima tanpa membuat keputusan cenderung memiliki keintiman, kepercayaan diri, dan empati.

Mindfulness tidak hanya membantu dalam hubungan sosial, tetapi juga membantu mengelola emosi dan menghadapi masalah dengan lebih baik. Penerimaan tanpa penilaian dapat membantu mereka menemukan masalah dengan lebih cepat dan kreatif. Ini sesuai bahwa kesadaran diri dapat meningkatkan kejernihan berpikir dan memungkinkan orang merespons situasi tanpa reaksi naluri. Selain itu, penelitian Ulandari et al. (2023) menemukan bahwa kesadaran diri berkontribusi pada pengendalian emosi, relaksasi, dan rasa tenang saat menghadapi masalah. Selain itu, kesadaran diri juga terkait dengan regulasi diri, juga dikenal sebagai self-regulation. Orang yang menerapkannya dapat mengelola emosi mereka, tetap fokus pada saat ini, dan menghindari reaksi berlebihan dalam interaksi sosial.

Sebaliknya, beberapa orang masih menghadapi kesulitan dalam menerapkan mindfulness, terutama dalam hal menerima tanpa penilaian. Beberapa orang belum sepenuhnya memahami pentingnya mindfulness karena mereka merasa perlu menilai setiap pengalaman yang mereka alami sebagai baik atau buruk, benar atau salah. Penerimaan tanpa penilaian, menurut [17], mengacu pada kemampuan untuk melihat pengalaman tanpa melabelkannya. Individu dapat mengembangkan pola adaptasi yang lebih baik dalam berbagai situasi dengan menahan diri dari keinginan untuk segera mengubah atau menghakimi pengalaman mereka. Menurut Yunita dan Lesmana (2019), mindfulness menekankan pentingnya mengenali dan menerima pengalaman tanpa berusaha mengubahnya. Ini bukan sikap pasrah atau tidak bertindak, sebaliknya itu adalah pendekatan yang mengutamakan kesadaran penuh terhadap pengalaman tanpa pertimbangan apapun. Dengan melepaskan kritik dari pengalaman, orang dapat menghindari reaksi impulsif yang tidak sehat dan mengembangkan pola pengelolaan diri yang lebih adaptif. Secara keseluruhan, konsep mindfulness berkonsestrasi pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian, yang dapat membantu individu dalam mengelola emosi, meningkatkan empati, serta menemukan solusi atas permasalahan secara lebih kreatif[18]. Mindfulness dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan hubungan interpersonal dengan keseimbangan yang tepat.

Tiga komponen utama mindfullnes adalah sebagai berikut: 1) tujuan, yang berarti fokus secara sadar pada apa yang sedang dirasakan tanpa membiarkan pikiran atau perasaan melayang begitu saja; 2) kehadiran, yang berarti melibatkan diri sepenuhnya dalam momen saat ini dengan menyadari bahwa pikiran tentang masa lalu atau masa depan hanyalah ide-ide yang muncul dalam kesadaran saat ini; dan 3) penerimaan, yang berarti mengamati setiap sensasi atau emosi tanpa mengkritik, tanpa memberi label. Semua pengalaman tersebut cukup disadari dan diamati sampai mereka berlalu sendirinya.

Mindfulness memiliki lima karakteristik utama, yaitu: 1) Mengamati (Observing) Memberikan perhatian penuh terhadap berbagai dorongan yang hadir dalam kesadaran diri. 2) Menggambarkan (Describing) mampu menggunakan kata - kata yang tepat untuk menyampaikan pengalaman atau fenomena yang berasal dari sumber dalam atau luar. 3) Bertindak dengan Kesadaran (Acting with Awareness): Bertindak dalam situasi tanpa teralihkan oleh hal lain. 4) Menerima Tanpa Hakimi (Acceptance Without Judgment) adalah proses menerima setiap emosi dan pikiran yang muncul tanpa menilai atau menanggapi terlalu banyak. 5) Tidak Reaktif (Non-reactivity) adalah orang yang berusaha untuk menerima, memahami, dan merasakan pengalaman sepenuhnya sebelum bertindak lebih lanjut [19]. Mindfulness memiliki manfaat dalam pendidikan tinggi. Dalam studi yang dilakukan oleh[20], terungkap bahwa mahasiswa yang melakukan kesadaran diri selama beberapa minggu menunjukkan menurunnya kadar stres yang signifikan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menerima jenis intervensi yang berbeda. Studi ini menemukan bahwa siswa lebih santai, lebih fokus, dan lebih baik dalam mengelola tugas dan menunda waktu. Selain itu, penelitian serupa[21] menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti program pelatihan kesadaran diri selama delapan minggu mengalami penurunan dalam gejala stres, kecemasan, dan kelelahan. Mereka juga melaporkan bahwa kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup mereka meningkat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran diri memiliki efek positif dalam jangka pendek yaitu membantu mahasiswa mengurangi stres akademik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah mengindikasikan efektivitas mindfulness dalam mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi di kalangan mahasiswa, mayoritas studi tersebut cenderung menerapkan pendekatan mindfulness secara umum, tanpa melakukan analisis mendalam terhadap komponen-komponen internalnya. Salah satu elemen krusial dari mindfulness, yaitu penerimaan tanpa penilaian (acceptance without judgment), masih belum banyak diteliti secara komprehensif dalam konteks akademik, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tekanan kognitif dan emosional yang tinggi, seperti yang terjadi dalam mata kuliah akuntansi. Padahal, kemampuan untuk menerima pengalaman, baik berupa pikiran maupun emosi, tanpa melakukan penilaian atau penghakiman, merupakan fondasi yang penting dalam pengelolaan stres kronis dan peningkatan kapasitas perhatian. Keterbatasan dalam fokus pada aspek ini mengakibatkan kurangnya pemahaman mengenai efektivitas komponen mindfulness tertentu

terhadap indikator psikologis mahasiswa secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada eksplorasi pengaruh penerimaan tanpa penilaian sebagai strategi mindfulness yang spesifik, untuk menilai kontribusinya secara empiris terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan konsentrasi mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Rumusan hipotesis pada penelitian ini adalah H1: Terdapat pengaruh signifikan antara mindfulness terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. H2: Terdapat pengaruh signifikan antara mindfulness terhadap peningkatan konsentrasi pada mahasiswa.

METODE

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel mindfulness dan dua variabel lainnya, yaitu tingkat stres serta konsentrasi mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena kemampuannya dalam mengukur dan menguji hubungan antar variabel secara numerik dan objektif. Desain korelasional digunakan untuk menentukan arah, bentuk, dan kekuatan hubungan antar variabel, serta untuk mengevaluasi pengaruh mindfulness terhadap variabel dependen.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Pendidikan dan Sains Universitas Swadaya Gunung Jati. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah random sampling dengan menggunakan rumus Slovin, yang menghasilkan total sampel sebanyak 82 responden. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel, sehingga data yang diperoleh bersifat representatif dan dapat digeneralisasikan.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui metode survei dengan penyebaran kuesioner secara online menggunakan Google Form. Kuesioner disusun berdasarkan indikator-indikator dari masing-masing variabel: mindfulness, stres, dan konsentrasi, dengan menggunakan skala Likert. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara cepat, efisien, dan dalam jumlah yang besar.

2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang terdiri dari beberapa item pernyataan yang didasarkan pada indikator masing-masing variabel. Kuesioner ini telah diuji melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap item dapat mengukur apa yang seharusnya diukur dan memberikan hasil yang konsisten. Skala yang digunakan adalah skala Likert 5 poin, yang berkisar dari "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju".

2.5 Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh mindfulness terhadap masing-masing variabel dependen (tingkat stres dan konsentrasi mahasiswa). Proses analisis ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Selain itu, juga diterapkan uji parsial (uji t) dan koefisien determinasi (R Square) untuk menentukan seberapa besar kontribusi mindfulness dalam memengaruhi variabel yang diteliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif Statistik

Pengukuran statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran data umum. Terdapat nilai rata-rata nilai (Mean), nilai tertinggi (Max), dan nilai terendah (Min), serta standar deviasi untuk masing-masing variabel Pikiran tenang (X), Stres (Y1), dan Konsentrasi (Y2). Hasil uji statistik deskriptif penelitian dari 82 responden, diketahui bahwa:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mindfullnes	82	9.00	41.00	30.7683	5.37552
Stress	82	9.00	45.00	30.5000	6.77003
Konsentrasi	82	22.00	45.00	30.5976	5.44072
Valid N (listwise)	82				

Table 1. Analisis Deskriptif Statistik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data yang melibatkan 82 responden, diperoleh informasi sebagai berikut:

1. Variabel Mindfulness (X) menunjukkan nilai skor rata-rata sebesar 30,77, dengan nilai minimum 9 dan maksimum 41. Nilai standar deviasi sebesar 5,38 mengindikasikan bahwa distribusi data cukup stabil dan tidak terlalu menyimpang dari rata-rata. Hal ini berarti bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat mindfulness yang cenderung berada dalam kategori sedang hingga tinggi.

2. Variabel Stres (Y1) menunjukkan keragaman data yang lebih signifikan, dengan rata-rata sebesar 30,50, nilai minimum 9, maksimum 45, dan standar deviasi sebesar 6,77. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa berada dalam rentang stres yang sedang, terdapat pula sejumlah mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi.

3. Variabel Konsentrasi (Y2) memiliki nilai rata-rata sebesar 30,60, dengan rentang nilai antara 22 hingga 45, serta standar deviasi sebesar 5,44. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsentrasi yang cukup baik, meskipun masih terdapat variasi dalam tingkat konsentrasi di antara individu.

Secara umum, ketiga variabel mindfulness, stres, dan konsentrasi memiliki nilai rata-rata yang hampir sama (sekitar 30), tetapi mereka menunjukkan tingkat variasi yang sedikit berbeda, atau standar deviasi. Data ini dapat digunakan untuk menganalisis korelasi antar variabel, seperti apakah mindfulness berdampak pada stres atau konsentrasi responden sehingga memberikan dasar awal bahwa tingkat mindfulness, stres, dan konsentrasi mahasiswa berada dalam kategori moderat, dan layak untuk dikaji hubungan antar variabelnya lebih lanjut melalui uji hipotesis.

B. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas data bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian tersebut memiliki validitas. Suatu alat dianggap valid apabila pernyataannya mampu mencerminkan nilai dapat diukur. Untuk menguji validitas dalam penelitian ini, analisis korelasi Pearson Product Moment diterapkan. Dengan kata lain, uji hubungan antara setiap item pernyataan dan skor variabel total yang diwakilinya dilakukan.

Apabila nilai positif dan $r_{hitung} > r_{tabel}$ sehingga dianggap valid, tetapi apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ sehingga bisa dianggap tidak valid. Selanjutnya apabila signifikansi $< 0,05$ sehingga bisa dikatakan valid dan apabila signifikansi $> 0,05$ sehingga dikatakan tidak valid.

Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 82 responden, dalam analisis temuan ini, digunakan nilai r-tabel yaitu 0,215. Nilai ini dipilih berdasarkan jumlah responden ($n=82$) dan taraf signifikansi yang digunakan ($\alpha = 0,05$). Validitas diukur dengan menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment. Dengan jumlah responden sebanyak 82 orang, nilai r-tabel yang digunakan sebagai acuan adalah 0,215. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item pada masing-masing variabel memiliki nilai r-hitung yang lebih besar dari 0,215 dan nilai signifikansi (sig) kurang dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa semua item pernyataan pada variabel mindfulness (X), stres (Y1), dan konsentrasi (Y2) adalah valid dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

variabel	No Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Mindfullnes (X)	1	0,394	0,215	Valid
	2	0,560	0,215	Valid
	3	0,564	0,215	Valid
	4	0,520	0,215	Valid
	5	0,671	0,215	Valid
	6	0,785	0,215	Valid
	7	0,644	0,215	Valid
	8	0,549	0,215	Valid
	9	0,742	0,215	Valid
Stres (Y1)	1	0,501	0,215	Valid
	2	0,547	0,215	Valid
	3	0,769	0,215	Valid
	4	0,805	0,215	Valid
	5	0,691	0,215	Valid
	6	0,655	0,215	Valid
	7	0,684	0,215	Valid
	8	0,788	0,215	Valid
	9	0,711	0,215	Valid
Konsentrasi (Y2)	1	0,645	0,215	Valid
	2	0,554	0,215	Valid
	3	0,480	0,215	Valid
	4	0,748	0,215	Valid
	5	0,563	0,215	Valid
	6	0,625	0,215	Valid
	7	0,726	0,215	Valid
	8	0,709	0,215	Valid
	9	0,568	0,215	Valid

Table 2. Hasil Uji Validitas

Sebagaimana hasil pengujian diatas, menyimpulkan bahwa keseluruhan instrumen yakni variabel X, Y1 dan Y2, menghasilkan nilai rhitung yang melebihi r tabel, yakni 0,215. Sehingga mengindikasikan keseluruhan perhitungan yang dilakukan dapat dianggap valid.

Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan program SPSS versi 30 dengan metode Cronbach Alpha dengan koefisien 0,60 atau 60%. Suatu item pernyataan instrumen dinyatakan reliable apabila Cronbach Alpha $> 0,60$. Sebaliknya jika item pernyataan instrumen akan dinyatakan tidak reliable apabila Cronbach Alpha $< 0,60$.

Scale: ALL VARIABLES			
Case Processing Summary			
Cases	N	%	
	Valid	30	36.6
	Excluded ^a	52	63.4
Total		82	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	N of Items		
	.866	27	

Figure 1. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha menggunakan SPSS. Hasil uji menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,866, yang berarti berada jauh di atas ambang minimum $>0,6$. Ini menunjukkan bahwa seluruh item instrumen pada ketiga variabel sangat reliabel, dan dapat diandalkan untuk mengukur konstruk penelitian ini.

C.Uji Hipotesis

Uji parsial (t), juga dikenal sebagai uji signifikan individual. Ini menunjukkan besarnya pengaruh yang dimiliki variabel independen terhadap variabel dependen jika dilihat secara terpisah. Pengaruh dan hubungan antara variabel ditentukan melalui uji t, yang menggunakan berbagai dasar analisis. Uji t menggunakan dasar analisis berikut: 1) Membandingkan nilai hitung t dengan t tabel; jika t hitung kurang dari t tabel, maka H0 diterima dan Ha ditolak; jika t hitung lebih besar dari t tabel, maka H0 ditolak dan Ha diterima. 2) Membandingkan nilai signifikansi dengan taraf nyata; jika nilai signifikansi lebih besar dari taraf nyata (0,05), maka H0 diterima dan Ha ditolak.

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.969	4.029	3.716	<.001
	Mindfulness	.505	.129		
a. Dependent Variable: Stress					

Figure 2. Hasil Uji Parsial (t) Y1

Tingkat signifikansi $\alpha = 0,05/2 = 0,025$, dan derajat kebebasan $df = n-k-1$ atau $82-1-1 = 80$ jika n adalah jumlah data dan k adalah variabel independen. Hasil perolehan untuk t tabel adalah 1,993, berdasarkan nilai t sebelumnya, t hitung 3.913 lebih besar dari t tabel 1,993, dengan nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05. Jadi, variabel Peningkatan Stres (Y1) dipengaruhi oleh variabel Mindfulness (X).

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27,359	3,515	7,784	<.001
	Mindfulness	.105	.113		

a. Dependent Variable: Konsentrasi

Figure 3. Hasil Uji Parsial (t) Y2

Menentukan nilai t tabel, digunakan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05/2 = 0,025$ dengan derajat kebebasan $df = n-k-1$, di mana n adalah jumlah data dan k adalah variabel independen. Dalam hal ini, df dihitung sebagai $82-1-1 = 80$. Nilai yang diperoleh untuk t tabel adalah 1,993. Melihat nilai t yang ada, t hitung sebesar 0,935 ternyata lebih kecil daripada t tabel 1,993, dan nilai signifikansi tercatat 0,353, yang juga lebih besar dari 0,05. Dari sini, dapat menyimpulkan bahwa variabel Mindfulness (X) tidak memiliki pengaruh terhadap variabel Penurunan Konsentrasi (Y2).

Tujuan dari pengujian koefisien determinasi adalah untuk memahami tentang seberapa baik model dapat menjelaskan perubahan variabel dependen. Jika nilai R^2 rendah, hal ini menunjukkan bahwa hanya variabel independen yang dapat memberikan penjelasan sedikit dari variasi variabel dependen. Sebaliknya, jika nilainya mendekati satu, itu berarti variabel independen hampir menyediakan semua informasi yang diperlukan untuk memprediksi variasi dalam variabel dependen.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.401 ^a	.161	.150	6,24109

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

Figure 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi Y1

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi yang ditunjukkan pada tabel di atas, nilai korelasi/hubungan (R) adalah 0,401, dan koefisien determinasi persegi (R^2) adalah 0,161, yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas (kesejahteraan) terhadap variabel terikat (stres meningkat) adalah 16,1%.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.104 ^a	.011	-.002	5,44494

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

Figure 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi Y2

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi yang ditunjukkan pada tabel di atas, besarnya nilai korelasi/hubungan (R) adalah 0,0104, dan koefisien determinasi persegi (R^2) adalah 0,011, yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas (kebahagiaan) terhadap variabel terikat (stres) adalah 1,1%.

D.Pembahasan

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran diri (mindfulness) memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa, meskipun tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi mereka. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa intervensi berbasis psikologis, khususnya mindfulness dengan pendekatan penerimaan tanpa penilaian (acceptance without judgment), dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi tekanan akademik yang sering dialami di lingkungan pendidikan tinggi.

Hasil uji t menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh secara signifikan terhadap stres, dengan nilai t-hitung sebesar 3,913 yang lebih besar dari t-tabel 1,993, serta nilai signifikansi 0,001 yang kurang dari 0,05. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kesadaran diri mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya oleh [7] dan [8], yang menemukan bahwa praktik mindfulness dapat menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan ketenangan emosi. Dalam konteks ini, mahasiswa yang mampu menghadapi pengalaman akademik dengan penerimaan tanpa penilaian cenderung tidak terjebak dalam pola pikir reaktif atau perfeksionistik yang dapat memperburuk stres.

Di sisi lain, hasil uji t untuk konsentrasi menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 0,935 kurang dari t-tabel 1,993 dan nilai signifikansi 0,353 lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan antara mindfulness dan peningkatan konsentrasi. Temuan ini membuka ruang untuk diskusi yang menarik. Pertama, mungkin intensitas dan durasi praktik mindfulness yang dilakukan oleh responden belum cukup kuat untuk menghasilkan perubahan yang nyata pada aspek fokus atau perhatian. Penelitian oleh [18] menunjukkan bahwa efek mindfulness terhadap peningkatan atensi memerlukan latihan intensif minimal dua minggu untuk memberikan hasil yang signifikan secara kognitif.

Model teoritis Self-Regulation Theory juga dapat digunakan untuk menjelaskan temuan ini. Dalam kerangka ini, mindfulness berfungsi sebagai salah satu bentuk regulasi diri; namun, untuk mencapai fokus belajar yang optimal, mahasiswa juga memerlukan kontrol impuls, tujuan akademik yang jelas, dan strategi belajar yang konsisten. Oleh karena itu, meskipun mindfulness merupakan fondasi penting untuk stabilitas emosi, komponen pendukung lainnya harus diperkuat untuk menghasilkan perhatian yang berkelanjutan dalam proses belajar.

Hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan tinggi. Fakta bahwa mindfulness dapat menurunkan stres menunjukkan bahwa program pelatihan kesadaran diri layak untuk dimasukkan dalam layanan konseling, program orientasi mahasiswa baru, atau kegiatan ekstrakurikuler. Intervensi semacam ini dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik sejak dini. Untuk aspek konsentrasi, hasil ini menyarankan pentingnya pendekatan yang lebih holistik, yang menggabungkan pelatihan mindfulness dengan manajemen waktu, keterampilan belajar yang efektif, dan dukungan psikososial yang memadai.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung. Kedua, tidak adanya pengelompokan berdasarkan frekuensi latihan mindfulness atau durasi praktik menjadi faktor pembatas dalam menilai kedalaman pengalaman masing-masing responden. Selain itu, variabel seperti beban akademik, waktu tidur, penggunaan media sosial, atau kondisi kesehatan mental belum dikendalikan secara menyeluruh dan dapat berperan sebagai faktor perancu.

Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kontrol kelompok dan intervensi mindfulness yang lebih intensif dan terstruktur, seperti program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) selama delapan minggu. Selain itu, akan sangat relevan jika ditambahkan pengukuran faktor pendukung konsentrasi lainnya, seperti memori kerja, kelelahan mental, atau regulasi emosi, untuk memperoleh

pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh mindfulness terhadap performa akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya mindfulness sebagai alat untuk pengelolaan stres mahasiswa dan membuka peluang untuk pengembangan strategi pembelajaran serta dukungan psikologis yang lebih inklusif dan menyeluruh di lingkungan kampus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa mindfulness (perhatian penuh) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa di Fakultas Pendidikan dan Sains Universitas Swadaya Gunung Jati. Mahasiswa yang menunjukkan tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Mindfulness membantu mereka untuk mengenali pikiran dan emosi dengan lebih jelas tanpa reaktivitas yang berlebihan, sehingga memungkinkan mereka untuk merespons tantangan dengan lebih tenang dan adaptif.

Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mindfulness tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar. Meskipun kesadaran diri berkontribusi dalam menciptakan kondisi mental yang stabil, konsentrasi belajar tampaknya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang lebih kompleks, seperti disiplin belajar, manajemen waktu, motivasi, serta lingkungan belajar yang kondusif. Oleh karena itu, peningkatan konsentrasi memerlukan pendekatan intervensi yang lebih menyeluruh dan integratif.

Secara ilmiah, penelitian ini memperkuat literatur yang menyatakan bahwa mindfulness merupakan strategi yang efektif dalam pengelolaan stres mahasiswa, serta memberikan kontribusi baru dengan menunjukkan batasan pengaruh mindfulness terhadap aspek kognitif seperti konsentrasi. Secara praktis, temuan ini menekankan pentingnya pengembangan program berbasis mindfulness di lingkungan kampus sebagai bagian dari layanan konseling, pelatihan regulasi emosi, dan kegiatan pembinaan karakter mahasiswa.

Sebagai penutup, penelitian ini memperkuat literatur yang menyatakan bahwa mindfulness merupakan strategi yang efektif dalam pengelolaan stres mahasiswa, serta memberikan kontribusi baru dengan menunjukkan batasan pengaruh mindfulness terhadap aspek kognitif seperti konsentrasi. Secara praktis, temuan ini menekankan pentingnya pengembangan program berbasis mindfulness di lingkungan kampus sebagai bagian dari layanan konseling, pelatihan regulasi emosi, dan kegiatan pembinaan karakter menyeluruh

References

1. J. P. Karakter, P. Studi, P. Fakultas, and U. Bosowa, "Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter*, vol. 3, no. 2, pp. 469–476, 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i2.2101.
2. S. M. Mosleh, M. A. Kasasbeh, Y. M. Aljawarneh, I. Alrimawi, and A. R. Saifan, "The Impact of Online Teaching on Stress and Burnout of Academics During the Transition to Remote Teaching from Home," *BMC Medical Education*, vol. 22, no. 1, pp. 1–10, 2022, doi: 10.1186/s12909-022-03496-3.
3. P. S. Strom, R. D. Strom, T. Sindel-Arrington, and R. V. Rude, "Student Attention and Distraction in Community College," *Journal of Educational and Developmental Psychology*, vol. 13, no. 1, p. 41, 2023, doi: 10.5539/jedp.v13n1p41.
4. K. M. Cooper, L. E. Gin, M. E. Barnes, and S. E. Brownell, "An Exploratory Study of Students with Depression in Undergraduate Research Experiences," *CBE—Life Sciences Education*, vol. 19, no. 2, 2020, doi: 10.1187/cbe.19-11-0217.

5. F. Khademian, S. Delavari, Z. Koohjani, and Z. Khademian, "An Investigation of Depression, Anxiety, and Stress and Its Relating Factors During COVID-19 Pandemic in Iran," *BMC Public Health*, vol. 21, no. 1, pp. 1-7, 2021, doi: 10.1186/s12889-021-10329-3.
6. M. Sihombing, "Mindfulness," Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Indonesia, vol. 7, pp. 15062-15067, 2024.
7. L. Asnur, N. Deliani, and J. Batubara, "Pentingnya Kesehatan Mental dan Mindfulness dan Pandangannya Terhadap Islam," *Jurnal Internasional Multidisiplin Riset*, vol. 2, no. 1, pp. 101-107, 2023. \[Online]. Available: [\[https://journal.banjareseapacific.com/index.php/jimr\]](https://journal.banjareseapacific.com/index.php/jimr)
8. A. Randazzo, "Stressed Out and Stressed In: Regulating the Stress Response at an Endocrine Level Through Dance/Movement Therapy," M.A. thesis, Sarah Lawrence College, 2022. \[Online]. Available: [\[https://digitalcommons.slc.edu/dmt_etd/83/\]](https://digitalcommons.slc.edu/dmt_etd/83/)
9. I. Nyklíček, "Aspects of Self-Awareness in Meditators and Meditation-Naïve Participants: Self-Report Versus Task Performance," *Mindfulness*, vol. 11, no. 4, pp. 1028-1037, 2020, doi: 10.1007/s12671-020-01318-5.
10. R. H. Pranata and R. Asfur, "Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa FK UMSU," *Jurnal Ilmiah Kohesi*, vol. 5, no. 3, pp. 63-69, 2021.
11. N. Toschi, L. Passamonti, and M. Bellesi, "Sleep Quality Relates to Emotional Reactivity via Intracortical Myelination," *Sleep*, vol. 44, no. 1, pp. 1-12, 2021, doi: 10.1093/sleep/zsaa146.
12. A. Ionescu-Tucker and C. W. Cotman, "Emerging Roles of Oxidative Stress in Brain Aging and Alzheimer's Disease," *Neurobiology of Aging*, vol. 107, pp. 86-95, 2021, doi: 10.1016/j.neurobiolaging.2021.07.014.
13. E. Okta Divy and N. Khodijah, "Stress and Conflict in Educational Institutions," *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, vol. 6, no. 1, pp. 285-291, 2023.
14. T. Yumika and A. Marheni, "Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi," *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan*, vol. 9, no. 23, pp. 836-852, 2023.
15. M. Mofatteh, "Risk Factors Associated with Stress, Anxiety, and Depression Among University Undergraduate Students," *AIMS Public Health*, vol. 8, no. 1, pp. 36-65, 2021, doi: 10.3934/publichealth.2021004.
16. J. Tahsinia, A. Supriatna, A. A. Quthbi, and C. Script, "Penerapan Metode Pembelajaran Cooperative Script dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pembagian Wilayah Waktu di Indonesia," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, pp. 158-172, 2019.
17. A. Zulfa, F. Fariska, A. M. K. Amrullah, and D. K. Aini, "Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental," *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 2, pp. 73-85, 2024, doi: 10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260.
18. M. Al-Refae, A. Al-Refae, M. Munroe, N. A. Sardella, and M. Ferrari, "A Self-Compassion and Mindfulness-Based Cognitive Mobile Intervention (Serene) for Depression, Anxiety, and Stress: Promoting Adaptive Emotional Regulation and Wisdom," *Frontiers in Psychology*, vol. 12, no. March, pp. 1-18, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.648087.
19. N. Levit-Binnun, K. Arbel, and D. Dorjee, "The Mindfulness Map: A Practical Classification Framework of Mindfulness Practices, Associated Intentions, and Experiential Understandings," *Frontiers in Psychology*, vol. 12, Oct. 2021, pp. 1-13, doi: 10.3389/fpsyg.2021.727857.
20. P. Ritvo, F. Ahmad, C. El Morr, M. Pirbaglou, and R. Moineddin, "A Mindfulness-Based Intervention for Student Depression, Anxiety, and Stress: Randomized Controlled Trial," *JMIR Mental Health*, vol. 8, no. 1, pp. 1-17, 2021, doi: 10.2196/23491.
21. A. D. Wijayaningsih, M. Hasanah, and I. F. Sholichah, "Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 10, no. 1, pp. 257-266, 2022, doi: 10.22219/jipt.v10i1.16086.