

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan pasar kerja seiring percepatan digitalisasi, perkembangan teknologi, dan transformasi organisasi telah menggeser tuntutan lulusan perguruan tinggi, sehingga kesiapan karir menjadi isu penting bagi pendidikan tinggi. Kondisi ini menuntut universitas tidak hanya berfokus pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan kerja atau *employability skills* yang sesuai dengan kebutuhan industri. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan dunia industri semakin dipandang strategis guna meningkatkan kesiapan kerja lulusan (Vlachopoulos & Pachni Tsitiridou, 2026). Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman magang, pelatihan keterampilan nonteknis, serta pengalaman praktis selama masa studi berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik sekaligus kesiapan lulusan memasuki dunia kerja (Nugroho dkk., 2024). Sebagaimana Laporan *Job Outlook 2026* dari National Association of Colleges and Employers menegaskan pengalaman magang menjadi faktor dominan dalam proses seleksi kandidat dibandingkan pencapaian IPK $\geq 3,0$ (Gray, 2026). Fenomena ini menunjukkan pengalaman kerja semakin berperan penting sebagai modal utama lulusan. Kondisi ini menimbulkan tuntutan tambahan bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan kelulusan sekaligus memasuki dunia kerja.

Tuntutan industri modern menyebabkan pendidikan universitas dipandang belum cukup dalam mempersiapkan lulusan memasuki dunia kerja, sehingga pengalaman kerja berperan penting dalam meningkatkan *employability* (Evans & Lean, 2025). Studi Careerinds UK menunjukkan bahwa 37% lowongan kerja tingkat pemula mensyaratkan pengalaman kerja sebelumnya dengan rata-rata kebutuhan 2,5 tahun, sementara 33% lulusan ditolak karena kurang pengalaman dan 20% tidak melamar karena merasa tidak memenuhi syarat tersebut (Hale, 2026). Selain itu, analisis Trellis Strategies menemukan bahwa sekitar 67% mahasiswa sarjana bekerja sambil kuliah, serta 80% di antaranya bekerja lebih dari 20 jam per minggu (Arrojas, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya berfokus pada akademik, tetapi juga berupaya memperoleh pengalaman kerja sebelum lulus. Namun, tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, revisi, konsultasi dosen, dan pemenuhan syarat kelulusan tetap harus dipenuhi secara bersamaan. Situasi ini menciptakan *role conflict* karena mahasiswa harus membagi waktu, energi, dan sumber daya psikologis antara dua tuntutan utama tersebut

(Ecton dkk., 2023). Tekanan akibat peran ganda ini kemudian berpotensi memunculkan berbagai dampak psikologis dan akademik yang lebih serius pada mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus akademisi menghadapi berbagai tantangan psikologis yang signifikan dalam proses penyelesaian studi. Penelitian Aini dan Sulaiman (2024) pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja menunjukkan bahwa 56,25% responden mengalami *academic burnout* pada kategori sedang, disertai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan pencapaian akademik pada tingkat yang sama. Temuan tersebut mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang cukup tinggi dalam menjalankan dua tuntutan peran secara bersamaan. Selain itu, penelitian di Biase dan Giusino (2026) juga menunjukkan bahwa konflik peran antara tuntutan akademik dan pekerjaan merupakan salah satu masalah paling dominan pada mahasiswa pekerja. Lebih lanjut, Data dari Higher Education Policy Institute (HEPI) juga mengungkapkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa sarjana telah bekerja secara penuh waktu sambil kuliah dengan beban total aktivitas sekitar 56 jam per minggu, sehingga meningkatkan risiko stres dan emosi negatif (Wright dkk., 2025). Kondisi tekanan yang terus berlangsung tersebut kemudian berkaitan erat dengan munculnya fenomena stres akademik pada mahasiswa yang menjalani peran ganda.

Academic stress didefinisikan sebagai respons individu terhadap tekanan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan untuk mengatasinya (Sun dkk., 2011). Konsep tersebut mencakup beberapa aspek utama, yaitu *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung memandang tuntutan akademik sebagai beban yang tidak sebanding dengan sumber daya yang dimiliki (Octasya & Munawaroh, 2021). Kondisi ini dapat muncul dalam berbagai aspek, yaitu kognitif seperti kesulitan konsentrasi dan kekhawatiran berlebih, emosional seperti cemas dan frustrasi, fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur, serta perilaku seperti penundaan tugas dan penurunan performa belajar (Córdova Olivera dkk., 2023). Sementara itu, mahasiswa dengan stres akademik rendah cenderung mampu mengelola tuntutan akademik secara lebih adaptif, memiliki konsentrasi yang lebih stabil, serta menggunakan strategi koping seperti perencanaan dan pencarian dukungan sosial (Shah dkk., 2024; Sun dkk., 2011). Fenomena ini juga ditunjukkan melalui beberapa penelitian terdahulu yang telah memperoleh gambaran prevalensi *academic stress* dalam populasi mahasiswa akhir yang skripsi maupun bekerja.

Temuan tersebut dibuktikan dalam penelitian Danu dkk. (2024) yang melibatkan 202 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebanyak 33,2% responden mengalami *academic stress* dalam kategori sedang dan 48% lainnya berada pada kategori tinggi. Temuan

tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kondisi *academic stress* yang cukup signifikan. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Sutisna dan Merida (2025) terhadap 117 mahasiswa yang berkuliah sekaligus bekerja bahwasanya sebanyak 68% mahasiswa memiliki *academic stress* dalam kategori sedang, 30% kategori tinggi, dan hanya 2% dalam kategori rendah. Penelitian Hamadi dkk. (2018) juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara mahasiswa bekerja dan tidak bekerja, di mana mahasiswa bekerja lebih banyak berada pada kategori *academic stress* berat. Selain itu, Khadijah dkk. (2024) menemukan bahwa 52% mahasiswa pekerja paruh waktu mengalami stres sedang dan 32% mengalami stres berat. Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya *academic stress* pada mahasiswa akhir yang bekerja merupakan fenomena yang konsisten dan perlu mendapat perhatian lebih lanjut terkait dampaknya dalam kehidupan akademik dan psikologis mahasiswa.

Meta-analisis Gardani dkk., (2022) pada populasi mahasiswa menunjukkan bahwa *academic stress* berhubungan secara signifikan dengan peningkatan gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan, depresi, serta penurunan *well-being* secara umum. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *academic stress* tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis yang lebih luas. Studi lain menemukan bahwa *academic stress* dapat menurunkan prestasi akademik, meningkatkan prokrastinasi, serta menghambat kemampuan menyelesaikan tugas dan mengatur waktu secara efektif (VarastehNezhad & Taghiyareh, 2026). Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, mahasiswa berisiko mengalami gangguan mental yang lebih serius hingga masa transisi ke dunia kerja, termasuk meningkatnya risiko depresi pada fase perkembangan selanjutnya (Córdova Olivera dkk., 2023). Dampak yang cukup luas tersebut menunjukkan bahwa *academic stress* bukan hanya persoalan akademik semata, tetapi juga persoalan psikologis yang membutuhkan perhatian dalam bentuk strategi penanganan yang lebih terarah.

Shah dkk. (2024) menjelaskan bahwa dalam perspektif *coping stress*, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tinggi rendahnya *academic stress*, seperti perencanaan (*pre-planning*), praktik spiritual seperti doa dan meditasi, sistem penghargaan diri (*reward system*), pengalihan perhatian (*attention diversion*), serta faktor perbedaan gender. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa *academic stress* tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan eksternal, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola respons psikologis terhadap tekanan tersebut. Di antara berbagai strategi tersebut, pendekatan berbasis meditasi dan kesadaran diri mulai banyak dipertimbangkan sebagai bentuk intervensi yang relevan dalam konteks akademik. Oleh karena itu, kebutuhan akan strategi penanganan stres yang lebih efektif

menjadi semakin penting untuk dikaji lebih lanjut. Hal ini kemudian mengarah pada berbagai pendekatan intervensi yang telah dikembangkan untuk menurunkan *academic stress* pada kalangan mahasiswa.

Sebagaimana penelitian Puspitasari (2025) menunjukkan bahwa terdapat berbagai jenis intervensi yang digunakan untuk mengatasi *academic stress* pada mahasiswa, seperti *Mindfulness-Based Intervention (MBI)*, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, konseling individu dan kelompok, pelatihan *self-compassion*, *self-affirmation*, peningkatan efikasi diri, pelatihan kecerdasan emosional, teknik relaksasi, yoga, dukungan sosial, hingga terapi berbasis seni dan intervensi digital berbasis aplikasi. Ragam pendekatan ini menunjukkan bahwa penanganan stres akademik telah berkembang secara multidisipliner dan menyesuaikan kebutuhan mahasiswa yang kompleks. Namun demikian, tidak semua intervensi dapat diimplementasikan secara fleksibel dalam konteks mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu akibat beban akademik dan pekerjaan (Hilliger dkk., 2023). Di antara berbagai pendekatan tersebut, *mindfulness-based intervention* menjadi salah satu metode yang paling sering digunakan dalam konteks mahasiswa karena menunjukkan efektivitas yang konsisten dalam menurunkan stres akademik sekaligus meningkatkan regulasi emosi (Khairunnisa & Dewi, 2025; Sari dkk., 2025; Sastro dkk., 2026). Kecenderungan penggunaan *mindfulness* di berbagai penelitian kemudian mengarahkan perhatian pada pemahaman mendalam mengenai *mindfulness* sebagai dasar teoritis dalam menjelaskan penurunan *academic stress*.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dibandingkan dengan jenis intervensi lainnya, intervensi berbasis *mindfulness* memiliki dukungan bukti yang sangat kuat terkait dengan konteks permasalahan mahasiswa, misalnya efektif dalam menurunkan distress psikologi, kecemasan, dan peningkatan *well-being* secara umum (Dawson dkk., 2020; Lampe & Müller-Hilke, 2021; Santos Alves Peixot dkk., 2022; Fulambarkar dkk., 2023). Adapun beberapa kelebihan yang diunggulkan dari intervensi *mindfulness* ini terutama dalam konteks mahasiswa akhir dengan kesibukan peran ganda seperti pengerjaan tugas akhir sekaligus bekerja ialah dapat diberikan secara fleksibel melalui aplikasi, latihan mandiri, maupun sesi singkat di tengah keterbatasan waktu sehingga sulit mengikuti program konseling atau terapi yang membutuhkan pertemuan tatap muka rutin (Schulte-Frankenfeld & Trautwein, 2022). Selain itu, *mindfulness* memiliki ciri khas dibandingkan dengan pendekatan lain yang lebih berfokus pada perubahan perilaku atau rekonstruksi kognitif, dimana *mindfulness* berfokus dalam peningkatan kesadaran pengalaman saat ini, meminimalisir reaktivitas emosional pada tekanan akademik, perbaikan regulasi emosi, serta peningkatan penerimaan pada pengalaman

yang tidak menyenangkan, dimana dampak positif ini sangat relevan dibutuhkan pada konteks mahasiswa akhir yang juga sedang bekerja (Dawson dkk., 2020).

Mindfulness merupakan bentuk kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sadar, terbuka, dan tanpa penilaian sehingga individu mampu menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan adaptif (Fauzan dkk., 2025). Pendekatan ini relevan digunakan pada mahasiswa tingkat akhir yang sering mengalami *overthinking*, kecemasan terhadap revisi, serta kesulitan membagi perhatian antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Penelitian Luklukaningsih dan Uningowati (2026) menunjukkan bahwa intervensi psikoterapi berbasis *mindfulness* efektif menurunkan stres akademik mahasiswa yang ditunjukkan melalui penurunan skor rata-rata stres akademik dari 73,1 menjadi 58,5 setelah intervensi diberikan.

Baer dkk., (2008) mengkonseptualisasikan *mindfulness* sebagai kapasitas psikologis untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, penuh rasa ingin tahu, penerimaan, dan tanpa penilaian. Konstruk ini terdiri dari lima aspek utama yang saling melengkapi dan dapat dimanifestikasikan sebagai karakteristik *mindfulness* pada diri individu. *Observing* merujuk pada kemampuan mengamati pengalaman internal dan eksternal seperti pikiran, emosi, dan sensasi tubuh secara sadar dan terarah. *Describing* adalah kemampuan mengidentifikasi serta mengungkapkan pengalaman tersebut dalam bentuk kata-kata yang jelas. *Acting with awareness* menunjukkan perilaku yang dilakukan dengan kesadaran penuh tanpa otomatisitas. *Nonjudging of inner experience* berarti tidak mengevaluasi pikiran atau emosi secara negatif, sedangkan *nonreactivity to inner experience* adalah kemampuan membiarkan pengalaman mental muncul tanpa bereaksi impulsif. Kelima aspek ini menggambarkan *mindfulness* sebagai bentuk kesadaran adaptif yang menyeluruh. Pemahaman mengenai aspek-aspek tersebut menjadi dasar penting dalam menjelaskan potensi *mindfulness* dalam memberikan dampak psikologis yang adaptif pada individu.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan distress psikologis, kecemasan, serta meningkatkan *well-being* secara umum pada individu dalam konteks akademik (Lampe & Müller-Hilke, 2021; Santos Alves Peixoto dkk., 2022; Fulambarkar dkk., 2023). Keunggulan *mindfulness* juga terletak pada fleksibilitas implementasinya yang dapat dilakukan secara mandiri, berbasis aplikasi digital, maupun melalui latihan singkat yang dapat disesuaikan dengan kondisi individu, sehingga sangat sesuai dengan keterbatasan waktu mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus penyusun skripsi (Schulte-Frankenfeld & Trautwein, 2022). Selain itu, *mindfulness* juga dapat digunakan untuk membantu individu mengurangi reaktivitas emosional terhadap tekanan akademik melalui peningkatan kesadaran dan penerimaan pengalaman saat ini tanpa menuntut

restrukturisasi kognitif secara langsung. Lebih lanjut, penelitian Dawson dkk. (2020) menegaskan bahwa pendekatan ini lebih menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman dibandingkan perubahan isi pikiran, sehingga lebih aplikatif dalam kondisi tekanan akademik tinggi.

Dalam perspektif psikologis, *mindfulness* dalam konteks akademik berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengelola respons terhadap tekanan yang muncul selama proses pembelajaran (Alazzam dkk., 2024). Melalui peningkatan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, individu menjadi lebih mampu mengenali pikiran dan emosi yang berkaitan dengan tuntutan akademik tanpa langsung memberikan reaksi berlebihan (Popescu, 2025). Kondisi ini memungkinkan mahasiswa untuk mengurangi kecenderungan ruminasi, kekhawatiran berlebih, serta interpretasi negatif terhadap tuntutan akademik yang dihadapi. Mekanisme tersebut didukung oleh penelitian Wicaksono dkk. (2022) yang membuktikan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan *academic stress* melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi dan kesadaran diri dalam merespons tekanan akademik. Sejalan dengan itu, penelitian Khairunnisa dan Dewi (2025) menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan penurunan tingkat *academic stress* pada mahasiswa yang mengindikasikan adanya peran adaptif dalam pengelolaan tekanan akademik. Mekanisme ini kemudian diperkuat oleh berbagai penelitian empiris yang menunjukkan konsistensi efektivitas *mindfulness* dalam konteks mahasiswa.

Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* memiliki efektivitas dalam menurunkan *academic stress* pada mahasiswa. Liu dkk. (2024) menemukan bahwa program *mindfulness* secara signifikan menurunkan *perceived stress* sekaligus meningkatkan tingkat *mindfulness* pada mahasiswa keperawatan. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran diri berperan dalam mengurangi persepsi tekanan akademik. Selain itu, penelitian Alvarado-García dkk. (2025) juga melaporkan bahwa intervensi *mindfulness* tidak hanya berperan efektif dalam menurunkan stres, tetapi juga berdampak signifikan pada penurunan kecemasan dan depresi serta peningkatan kualitas hidup mahasiswa. Konsistensi hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* memiliki pengaruh yang stabil terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan mahasiswa secara umum.

Dalam konteks Indonesia, penelitian Khairunnisa dan Dewi (2025) menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan *academic stress* pada mahasiswa generasi Z yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki *academic stress* yang lebih rendah.

Temuan ini juga memperkuat peran *mindfulness* sebagai faktor psikologis yang berkontribusi dalam pengelolaan tekanan akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian Hudain dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa pelatihan berbasis *mindfulness* yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik seperti yoga dan meditasi gerak dapat digunakan sebagai upaya pencegahan stres akademik pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya efektif dalam bentuk intervensi formal, tetapi juga dapat diadaptasi dalam berbagai pendekatan praktis. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada mahasiswa secara umum dan belum secara spesifik mengkaji kelompok mahasiswa dengan tuntutan ganda seperti menyusun skripsi sekaligus bekerja.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik yang semakin tinggi mampu mempengaruhi psikologi yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, seperti rendahnya meregulasi emosi, reaksi yang impulsif, sulit tidur. Jika hal ini dibiarkan maka akan semakin berbahaya. Salah satu cara yang dapat menurunkan tekanan akademik nya dengan doa dan meditasi. Berdasarkan pemaparan diatas sudah banyak intervensi meditasi seperti penerapan *mindfulness* dalam mengurangi *stress academic* pada mahasiswa tingkat akhir saja belum ada yang menerapkan pada mahasiswa yang berperan ganda, yang dimana mengalami gejala psikologis yang lebih kompleks. Oleh karena itu penelitian ini ingin melihat lebih jauh terhadap efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap *stress academic* sebagai upaya untuk menurunkan tekanan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa berperan ganda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis preventif yang aplikatif untuk menciptakan suasana psikologis yang lebih rasional, serta tidak impulsif bagi mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan penelitian diantaranya berikut ini.

1. Bagaimanakah gambaran *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bekerja?
2. Bagaimanakah penerapan *mindfulness* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bekerja?
3. Apakah terdapat efektivitas dalam intervensi *mindfulness* terhadap *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bekerja?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa identifikasi masalah tersebut, maka peneliti menetapkan batasan masalah dalam penelitian ini yakni untuk mengkaji secara empiris efektivitas intervensi dari *mindfulness* terhadap *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bekerja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan dengan pertanyaan apakah terdapat pengaruh dari *mindfulness* terhadap *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bekerja?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui secara empiris efektivitas dari intervensi *mindfulness* terhadap *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bekerja.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi kesehatan mental melalui penambahan bukti empiris mengenai hubungan antara *mindfulness* dan *academic stress* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan bekerja. Kajian mengenai kedua variabel tersebut masih relatif terbatas pada kelompok mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, sementara kelompok ini menghadapi karakteristik tuntutan yang khas dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Oleh karena itu, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoritis mengenai peran *mindfulness* sebagai sumber daya psikologis yang berpotensi membantu individu menghadapi berbagai tekanan akademik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas penerapan teori *mindfulness* pada konteks pendidikan tinggi, khususnya dalam menjelaskan bagaimana kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman saat ini berhubungan dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan bekerja.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan bekerja mengenai pentingnya *mindfulness* saat menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan bersamaan. Pemahaman ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menyadari bahwa kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini, menerima kondisi yang dihadapi, serta mengurangi kecenderungan menghakimi diri sendiri berpotensi membantu mereka mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi mahasiswa untuk mengembangkan berbagai strategi yang mendukung peningkatan *mindfulness*, seperti latihan kesadaran diri, refleksi diri, maupun teknik regulasi emosi, sehingga mereka mampu menjaga kesejahteraan psikologis selama menjalani proses penyusunan skripsi dan aktivitas pekerjaan.

2. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi perguruan tinggi dalam memahami faktor psikologis terkait stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja. Temuan studi diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan merancang program layanan kemahasiswaan, konseling, maupun intervensi promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, institusi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengembangkan kegiatan pelatihan atau edukasi berbasis *mindfulness* yang ditujukan kepada mahasiswa tingkat akhir, khususnya mereka yang menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Dengan demikian, perguruan tinggi dapat berperan lebih optimal dalam mendukung keberhasilan akademik sekaligus kesejahteraan psikologis mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi empiris dan konseptual bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji *mindfulness*, *academic stress*, maupun isu kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar mengembangkan penelitian lanjutan dengan melibatkan variabel lain yang berpotensi berperan dalam hubungan antara *mindfulness* dan *academic stress*, seperti *self-compassion*, regulasi emosi, *academic resilience*, dukungan sosial, atau *work-life balance*. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk mengembangkan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti penelitian longitudinal, eksperimen, atau pengembangan intervensi berbasis *mindfulness* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, penelitian selanjutnya dapat memberi pemahaman mendalam mengenai mekanisme psikologis yang berkontribusi pada stres akademik mahasiswa yang menjalankan peran ganda.

1.7 State of The Art

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas *mindfulness* terhadap penurunan *academic stress* pada mahasiswa melalui berbagai pendekatan metodologis, terutama desain kuasi-eksperimen dan studi intervensi. Liu dkk. (2024) menggunakan desain kuasi-eksperimental pada mahasiswa keperawatan dan menemukan bahwa *mindfulness-based intervention* mampu menurunkan *perceived stress* secara signifikan sekaligus meningkatkan tingkat *mindfulness* peserta. Temuan serupa juga diperoleh oleh Uysal dan Çalışkan (2022) yang mengimplementasikan program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pada mahasiswa yang sedang menjalani pengalaman klinis pertama, dengan hasil penurunan stres dan peningkatan kemampuan regulasi diri. Selain itu, Alvarado-García dkk. (2025) menguji program *mindfulness* pada mahasiswa dengan desain intervensi dan menemukan peningkatan kesejahteraan psikologis secara umum. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada efektivitas program intervensi, bukan pada hubungan psikologis dalam konteks keseharian mahasiswa secara naturalistik.

Kajian empiris mengenai *mindfulness* dan *academic stress* sebagian besar dilakukan pada mahasiswa dengan karakteristik akademik yang relatif terstruktur, seperti mahasiswa keperawatan atau mahasiswa pada program studi tertentu yang memiliki jadwal pembelajaran teratur. Misalnya dalam penelitian Liu dkk. (2024) melibatkan mahasiswa keperawatan yang berada dalam fase praktik klinis, sedangkan penelitian Uysal dan Çalışkan (2022) juga berfokus pada mahasiswa keperawatan dalam pengalaman klinik pertama. Kondisi ini menunjukkan bahwa subjek penelitian cenderung berada pada lingkungan akademik yang homogen dengan tekanan akademik yang dominan berasal dari tuntutan pendidikan formal. Situasi tersebut berbeda dengan mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus penyusun skripsi, yang memiliki kompleksitas tekanan lebih tinggi karena harus menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, serta keterbatasan waktu. Dengan demikian, generalisasi hasil penelitian sebelumnya terhadap mahasiswa dengan peran ganda masih perlu dilakukan secara hati-hati.

Dalam konteks Indonesia, penelitian Khairunnisa dan Dewi (2025) menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan *mindfulness* dan *academic stress* pada mahasiswa generasi Z dan menemukan adanya pengaruh signifikan *mindfulness* terhadap penurunan stres akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic stress* yang dialami. Selain itu, penelitian Hudain dkk. (2025) menggunakan pendekatan eksperimen berbasis pelatihan *mindfulness* yang dikombinasikan dengan yoga dan meditasi gerak, dan menemukan adanya

penurunan tingkat stres akademik setelah intervensi diberikan. Meskipun demikian, kedua penelitian tersebut masih menggunakan subjek mahasiswa secara umum tanpa secara spesifik mempertimbangkan mahasiswa tingkat akhir yang bekerja. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada efektivitas intervensi, bukan pada kondisi psikologis mahasiswa dalam situasi peran ganda yang berlangsung secara simultan.

Berdasarkan uraian penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa studi mengenai *mindfulness* dan *academic stress* telah banyak dilakukan, baik dalam konteks intervensi maupun hubungan korelasional. Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus penyusun skripsi. Sementara itu, kelompok mahasiswa ini memiliki karakteristik tekanan yang lebih kompleks karena harus menghadapi tuntutan akademik, tanggung jawab pekerjaan, serta tekanan penyelesaian studi dalam waktu yang bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memfokuskan kajian pada pengaruh *mindfulness* terhadap *academic stress* dalam konteks mahasiswa dengan peran ganda tersebut. Secara metodologis, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk menguji pengaruh perlakuan *mindfulness* terhadap perubahan tingkat *academic stress*, sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan kausal yang lebih kuat dibandingkan pendekatan korelasional. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih terkontrol dan terukur mengenai efektivitas *mindfulness* dalam menurunkan *academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja.