Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN: 3024-8140
Volume 4, Issue November, 2026 pp. 849-860 http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Pengaruh praktik *mindfulness* terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa teknik informatika

Moh. Ali Fikri Al-Husaini
Program Studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250605110211@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:
Mindfulness; stres akademik; mahasiswa teknik informatika; kesehatan mental; regulasi emosi.

Keywords:
Mindfulness; academic stress; informatics engineering students; mental health; emotional regulation.

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh praktik mindfulness terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika melalui telaah literatur dari berbagai penelitian empiris dan eksperimental. Mahasiswa Teknik Informatika memiliki risiko tinggi mengalami stres akademik akibat beban tugas pemrograman, tekanan penyelesaian proyek, prokrastinasi, serta tuntutan penguasaan teknologi yang terus berkembang. Hasil kajian menunjukkan bahwa mindfulness berperan efektif dalam menurunkan stres akademik melalui peningkatan regulasi emosi, pengendalian perhatian, dan penerimaan terhadap pengalaman tanpa menghakimi. Berbagai penelitian melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara mindfulness dan stres akademik, disertai peningkatan kualitas tidur, penurunan prokrastinasi, serta peningkatan fokus belajar. Program mindfulness yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), memberikan manfaat psikologis yang lebih optimal dibandingkan latihan sesaat. Oleh karena itu, penerapan mindfulness secara kontekstual dalam aktivitas akademik direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental serta keberhasilan belajar mahasiswa Teknik Informatika.

A B S T R A C T

This study examines the effect of mindfulness practice on reducing academic stress among Informatics Engineering students through a literature review of empirical and experimental studies. Informatics Engineering students are highly vulnerable to academic stress due to intensive programming assignments, project deadlines, academic procrastination, and the continuous demand to adapt to technological advancements. The findings indicate that mindfulness effectively reduces academic stress by improving emotional regulation, attentional control, and nonjudgmental awareness of present experiences. Previous studies consistently demonstrate a significant negative relationship between mindfulness and academic stress, accompanied by improved sleep quality, reduced procrastination, and enhanced learning concentration. Structured and continuous mindfulness interventions, particularly Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), provide more sustainable psychological benefits than short-term or single-session practices. Therefore, integrating mindfulness into daily academic activities is recommended as a preventive and promotive strategy to strengthen students' mental well-being, improve academic resilience, and support learning performance among Informatics Engineering students.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Transisi perkembangan individu menuju jenjang perguruan tinggi bertepatan dengan fase akhir masa remaja, yaitu rentang usia antara 18 dan 21 tahun (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017). Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk beradaptasi pada lingkungan baru, mengembangkan kemandirian finansial, emosional, domestik, dan akademik, yang mana tantangan ini jauh lebih kompleks jika dibandingkan dengan masa sekolah (Janan, 2025). Diantara berbagai disiplin ilmu, mahasiswa yang menempuh pendidikan pada rumpun rekayasa teknologi informasi, khususnya Teknik Informatika, tercatat mengalami kerentanan yang sangat tinggi terhadap gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademis yang intensif (Crone et al., 2023). Lingkungan akademik Teknik Informatika secara inheren mengakar pada beban kerja yang berat, waktu pengerjaan yang panjang, tuntutan penodean atau koding dengan bebas error, serta keharusan untuk terus memperbarui kompetensi teknologi secara otodidak guna menghindari ketertinggalan zaman (Izdihar, 2026). Kombinasi dari faktor-faktor ini menciptakan budaya stres dan kerja keras yang tak jarang memicu kelelahan mental (burnout) hingga penurunan kualitas hidup (Prameswari et al., 2025).

Stres yang timbul dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kapasitas nyata mahasiswa diklasifikasikan sebagai stres akademik. Ketika mahasiswa dihadapkan pada tenggat waktu (deadline) pengumpulan tugas praktikum yang bertumpuk, kegagalan penelusuran kesalahan program (debugging), dan persaingan prestasi yang ketat, ketegangan fisik dan psikologis akan meningkat secara drastis (Yani, 2023). Dampak dari kegagalan mengelola stres akademik ini bersifat destruktif dan memicu efek berantai, mulai dari hilangnya konsentrasi belajar, penurunan kualitas proyek akhir, gangguan pola makan, ketegangan emosional yang meledak-ledak, hingga gangguan tidur kronis yang merusak pemulihan fisik di malam hari (Janan, 2025). Selain itu, gangguan kognitif akibat stres berlebih terbukti menghambat kemampuan penalaran kompleks dan fleksibilitas kognitif yang sebenarnya sangat krusial dalam rekayasa perangkat lunak dan penyelesaian masalah logis (Nolte et al., 2023). Oleh sebab itu, mahasiswa membutuhkan pengembangan regulasi diri jangka panjang yang bersifat preventif dan tidak sekadar bergantung pada penanganan taktis-reaktif saat menghadapi krisis akademik(Solichah et al., 2025).

Praktik mindfulness atau kesadaran penuh telah diakui secara luas dalam psikologi kognitif dan klinis sebagai instrumen perlindungan psikologis (*psychological protector*) yang efektif dalam mengelola stress (Hidayah, Solichah, Zakiyah, et al., 2024). Mindfulness didefinisikan sebagai proses regulasi perhatian untuk memunculkan kesadaran penuh terhadap pengalaman momen masa kini dengan sikap terbuka, penuh rasa ingin tahu, tanpa menghakimi, serta menerima keadaan apa adanya. Dalam konteks intervensi psikologis yang terintegrasi, (Solichah et al., 2025) menemukan bahwa pemberian spiritual mindfulness therapy secara signifikan mampu mereduksi gejala depresi dan distres emosional pada mahasiswa, dengan efek terapeutik yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran penuh menjadi tameng internal yang vital untuk merawat kesehatan mental mahasiswa. Dalam konteks akademik, prinsip kerja utama dari intervensi berbasis mindfulness adalah mentransformasikan kesadaran situasional sesaat menjadi karakteristik kepribadian yang menetap (Crone et al., 2023).

Dengan melatih kesadaran penuh secara bekala, mahasiswa diajarkan untuk merespons tuntutan akademik secara tenang dan terkendali, alih-alih memberikan reaksi emosional reaktif yang justru memperburuk tekanan mental mereka (Martini et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, (Hidayah, Solichah, & Zakiyah, 2024) menunjukkan bahwa pendekatan manajemen stres yang menggabungkan aspek relaksasi fisik dengan kesadaran spiritual, seperti revitalisasi ibadah Shalat Tahajjud secara rutin, terbukti secara klinis dan psikologis mampu mengaktivasi saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan fisik, meningkatkan kualitas tidur harian, serta memperkuat ketahanan jiwa mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik .

Karakteristik dan klasifikasi stres akademik mahasiswa Teknik Informatika

Guna memahami kedalaman masalah ini, berbagai penelitian berbasis komputasi dan statistik telah berupaya mengukur dan mengklasifikasikan tingkat stres akademik khusus pada mahasiswa rumpun teknologi informasi dan teknik(Lestari, 2025) (Yani, 2023). Data empiris dari berbagai studi klasifikasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Teknik Informatika berada pada spektrum stres tingkat sedang hingga tinggi (Izdihar, 2026). Penerapan algoritma klasifikasi seperti Naïve Bayes, K-Nearest Neighbor (KNN), dan K-Medoids dengan menggunakan data profil mahasiswa serta skala ukur seperti Perception of Academic Stress Scale (PASS) atau Academic Stress Scale (ASS) mengungkapkan pola sebaran stres yang konsisten di berbagai perguruan tinggi (Nurfadhillah, 2025). Pola-pola komputasi ini sangat berharga karena dapat diintegrasikan sebagai indikator awal dalam sistem peringatan dini kampus guna mendeteksi mahasiswa yang berada dalam risiko krisis psikologis secara proaktif (Yani, 2023).

Tabel 1 merangkum perbandingan metodologi, populasi sampel, sebaran tingkat stres, serta tingkat akurasi model klasifikasi stres akademik pada mahasiswa teknik dan informatika dari sejumlah penelitian mutakhir di Indonesia.

Tabel 1. Karakteristik Klasifikasi Stres Akademik Mahasiswa Teknik dan Informatika.

Penelitian dan Metode	**Sampel (N)**	**Distribusi Kategori Stres Terbanyak**	**Parameter Akurasi Klasifikasi**	**Temuan Utama dan Konteks Pembelajaran**
(Lestari, 2025) / *Naïve Bayes*	N = 285 Mahasiswa Tingkat Akhir	Sedang: 42,1%, Tinggi: 29,1%, Rendah: 28,8%	Akurasi: 93%, *Precision*: 93%, *Recall*: 93%	Mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh stres sedang hingga tinggi akibat penyusunan tugas akhir/skripsi.

(Yani, 2023) / *K-Nearest Neighbor*	N = 465 Mahasiswa IT	Sedang: 79,1%, Tinggi: 10,5%, Rendah: 10,4%	Kinerja model sangat baik mengidentifikasi stress sedang	Dukungan sosial yang rendah dan kecemasan masa depan memiliki korelasi positif yang kuat terhadap peningkatan stres.
(Nurfadhillah, 2025) / Clustering *K-Medoids*	N = Mahasiswa Angkatan aktif	*K-Medoids* mengelompokkan 2 *cluster* secara optimal	*K-Medoids* mengelompokkan 2 *cluster* secara optimal	Mayoritas mahasiswa angkatan aktif berada pada klaster stres tinggi akibat beban kurikulum yang padat.

Tingginya prevalensi stres sedang hingga tinggi pada kelompok mahasiswa ini dipicu oleh interaksi sistemik antara faktor internal dan eksternal (Yani, 2023). Secara internal, tingkat keyakinan diri (self-efficacy) mahasiswa terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas pemrograman, orientasi ketahanan diri (hardiness), serta kecenderungan prokrastinasi akademik memegang peran kunci (Prameswari et al., 2025). Penundaan pekerjaan koding (procrastination) yang diperburuk oleh gangguan teknologi gawai dan penyalahgunaan alat bantu kecerdasan buatan (AI) yang tidak tepat teridentifikasi sebagai stimulan stres yang dominan (Prameswari et al., 2025). Ketika tugas ditunda, waktu pengerjaan menjadi sangat sempit, sehingga mahasiswa terpaksa melakukan koding maraton di bawah tekanan batas waktu yang ketat (Izdihar, 2026). Secara eksternal, ekspektasi orang tua yang tinggi terhadap indeks prestasi kumulatif (IPK) serta minimnya dukungan sosial di lingkungan perkuliahan yang kompetitif semakin mengamplifikasi distres kognitif tersebut (Yani, 2023).

Pembahasan

Latihan kesadaran penuh (mindfulness) dalam menangani tantangan tersebut, dapat menawarkan cara kerja yang ilmiah untuk meredakan ketegangan mental. Melalui praktik ini, mahasiswa dilatih untuk merasakan ulang masalah perkuliahan secara rasional. Tugas koding yang sulit atau eror program yang bertumpuk tidak lagi dianggap sebagai ancaman yang menakutkan, melainkan dipandang sebagai bagian dari proses belajar biasa yang bisa diselesaikan secara bertahap (Desmaniar, 2025); (Dewi, 2025).

Korelasi kuantitatif dan efek regulasi kognitif mindfulness

Secara kuantitatif, hubungan erat antara latihan kesadaran penuh dan penurunan stres akademik telah banyak dibuktikan melalui berbagai pengujian statistic (Mananna & Handayani, 2024). Data empiris menunjukkan adanya korelasi negatif yang sangat kuat antara kedua variabel tersebut. Hal ini berarti, semakin tinggi kapasitas mindfulness yang dimiliki seorang mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang mereka rasakan akan semakin rendah, begitupun sebaliknya (Dewi, 2025); (Mananna & Handayani, 2024).

Tabel 2 merinci dampak dari intervensi mindfulness terhadap stabilitas emosi, kualitas tidur, dan perilaku belajar mahasiswa. **Tabel 2**. Dampak Kuantitatif Intervensi dan Korelasi *Mindfulness* terhadap Variabel Psikofisiologis.

Fokus Korelasi Variabel.	**Skala Pengukuran / Instrumen.**	**Parameter / Uji Statistik.**	**Nilai Prameter Statistik.**	**Implikasi Klinis & Kognitif dalam Lingkungan Akademik.**
***Mindfulness* & Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur**	PSQI, ASS, CAMS-R	Uji F Simultan & Koefisien Determinasi	R = 0,370, R2 = 0,137, F = 8,34, p < 0,01 Menent tidur	Stres dan kesadaran secara bersama-sama menentukan kualitas tidur; kesadaran bertindak sebagai pelindung tidur di malam hari.
Hubungan *Mindfulness* dengan Tingkat Stres	MAAS & ASS	Uji Linearitas & Korelasi Pearson	r_xy = -0,601, F = 50,647, p = 0,000	Hubungan negatif yang kuat membuktikan bahwa kemampuan menjaga perhatian secara sadar mampu meminimalkan beban pikiran.
Pengaruh Latihan	Skala Likert Prokrastinasi &	Analisis Regresi	R2 = 0,351, t = -7,572, p = 0,000	Kebiasaan bermeditasi

Kesadaran Terhadap Prokrastinasi	Praktik Meditasi	Sederhana & Uji-t		berkontribusi besar dalam menekan dorongan untuk menunda pengerjaan tugas-tugas kuliah koding.
Konseling Kelompok dengan Mindful Breathing	*Social Anxiety Scale for Adolescents*	Paired Sample t-test & Uji Mann-Whitney	t = 6,444, p = 0,000, Cohen d = 2,04	Mayoritas mahasiswa yang mengikuti latihan pernapasan sadar secara rutin mengalami penurunan kecemasan sosial secara drastis.

Kekuatan data kuantitatif terlihat jelas pada penelitian Zakiyyatudin Mananna dan Agustin Handayani (Mananna & Handayani, 2024). Melalui uji korelasi Pearson, mereka menemukan angka hubungan linier negatif yang sangat kuat antara kesadaran penuh dan stres akademik, yaitu sebesar -0,601 dengan nilai signifikansi yang mutlak sebesar 0,000. Angka negatif ini memberikan penegasan kuantitatif yang solid: semakin konsisten mahasiswa memelihara perhatiannya pada saat ini, maka kepanikan kognitif yang memicu stres akan mengalami penurunan drastis secara linier. Hal ini menjelaskan bahwa kemampuan menjaga perhatian secara sadar mampu meminimalkan beban pikiran mahasiswa yang menempuh pendidikan di program studi yang sangat membutuhkan kemampuan logika (Mananna & Handayani, 2024)

Masalah stres akademis ini juga menceritakan bagaimana ketegangan mental di siang hari merusak proses pemulihan fisik di malam hari. Muhammad Syaiful (Janan, 2025) membuktikan secara simultan melalui uji statistik F bahwa stres akademik dan kapasitas kesadaran penuh secara bersama-sama memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa, dengan nilai F hitung sebesar 8,34 dan signifikansi di bawah 0,01. Secara bersama-sama, kedua faktor psikologis ini memberikan kontribusi sebesar 13,7% dalam menjelaskan variasi naik-turunnya kualitas tidur mahasiswa. Meskipun secara mandiri kesadaran penuh tidak selalu berhubungan langsung dengan perbaikan jam tidur tanpa adanya disiplin kebersihan tidur (sleep hygiene), kapasitas kesadaran ini terbukti bertindak sebagai penyangga pikiran. Mahasiswa yang lebih sadar mampu menghentikan kecenderungan memikirkan tugas kuliah secara berulang-ulang

(rumination) sebelum tidur, sehingga fase tidur nyenyak dapat tercapai dengan lebih baik (Janan, 2025).

Di samping memperbaiki pola tidur, latihan kesadaran penuh juga menjadi alat bantu yang sangat efektif untuk memutus rantai prokrastinasi atau kebiasaan menunda tugas koding (Puspita & Suhadianto, 2021). Hasil analisis regresi sederhana dalam penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa kebiasaan bermeditasi dan melatih kesadaran memberikan kontribusi langsung sebesar 35,1% dalam menurunkan perilaku menunda pengerjaan tugas akademik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai t hitung sebesar -7,572. Melalui latihan kesadaran, mahasiswa diajarkan untuk menyadari dan menerima emosi tidak nyaman—seperti rasa malas, bosan, atau frustrasi saat menghadapi eror koding—lalu meresponsnya secara tenang. Sikap menerima ini meminimalkan dorongan impulsif untuk menghindari tugas pemrograman dan menghentikan kebiasaan melarikan diri ke aktivitas lain yang tidak bermanfaat (Sihombing, 2024).

Neurosains dan efektivitas durasi intervensi mindfulness

Mengapa latihan kesadaran penuh bisa memberikan efek ketenangan batin yang begitu kuat? Penjelasan ilmiah dari bidang neurosains memberikan jawaban yang sangat menarik (Crone et al., 2023). Saat seseorang mempraktikkan meditasi kesadaran penuh, otak mereka akan memproduksi gelombang alfa secara stabil. Gelombang otak ini berfungsi untuk meredam kebisingan informasi di dalam korteks serebral, mengurangi distraksi pikiran, dan memudahkan pikiran masuk ke dalam kondisi fokus mendalam atau yang biasa dikenal sebagai flow state (Martini et al., 2024).

Secara fisik, pencitraan otak menunjukkan bahwa latihan mindfulness yang konsisten dapat meningkatkan kerapatan sel saraf (gray matter) pada area otak yang mengatur regulasi emosi, memori kerja, dan pengambilan keputusan logis (Crone et al., 2023). Pada saat yang sama, aktivitas amigdala—bagian otak yang memproses rasa takut, panik, dan stres—mengalami penurunan sensitivitas. Hasilnya, seseorang menjadi tidak mudah meledak emosinya dan tetap tenang dalam situasi penuh tekanan (Crone et al., 2023).Namun, untuk mencapai perubahan positif pada struktur otak ini, faktor durasi dan konsistensi latihan sangatlah menentukan (Crone et al., 2023). Latihan yang hanya dilakukan sekali saja biasanya hanya memberikan efek relaksasi sesaat pada otot, tanpa memicu perubahan mindset yang permanen.

Sebagai gambaran, sebuah uji eksperimen meditasi sesi tunggal pada mahasiswa menunjukkan bahwa meskipun skor stres mereka turun secara angka dari rata-rata pre-test sebesar 90,60 menjadi post-test sebesar 86,20, namun secara analisis statistik uji-t berpasangan, nilai t hitung yang diperoleh hanya sebesar 1,767. Nilai ini lebih kecil dari nilai t tabel yang disyaratkan yaitu 2,145 pada derajat bebas 14, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,099. Hasil uji kuantitatif ini membuktikan secara nyata bahwa meditasi kilat atau hanya satu kali pertemuan tidak memberikan efek perubahan yang signifikan secara statistik dalam mereduksi stres akademik yang sudah mengakar dalam keseharian mahasiswa (Pebriani, 2024).

Sebaliknya, program pelatihan kesadaran penuh yang terstruktur seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) selama 8 minggu terbukti memberikan

hasil yang sangat nyata dan bertahan lama (Crone et al., 2023). Dalam program ini, mahasiswa melatih kesadaran mereka secara bertahap melalui modul mingguan. Sesi mingguan mengalokasikan waktu sekitar 20 hingga 25 menit untuk bermeditasi aktif dan berdiskusi, yang didukung oleh instruksi latihan harian mandiri selama minimal 10 menit menggunakan audio meditasi terpandu. Melalui program 8 minggu yang teratur ini, mahasiswa menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, peningkatan emosi positif, serta peningkatan kepuasan belajar yang bertahan lama (Crone et al., 2023).Dalam penerapannya, meditasi atensi terfokus (focused attention meditations) seperti memperhatikan napas sangat disarankan untuk pemula karena lebih mudah dipelajari dibanding meditasi pemantauan terbuka (Martini et al., 2024). Selain itu, latihan pernapasan yang dipilih sebaiknya adalah teknik yang sederhana dan aman seperti teknik 4-7-8 untuk menghindari kelelahan fisik.

Implementasi praktik mindfulness kontekstual bagi mahasiswa Teknik Informatika

Latihan kesadaran penuh ini akan sangat efektif jika disinergikan langsung dengan aktivitas harian mahasiswa Teknik Informatika (Crone et al., 2023). Alih-alih menganggap meditasi sebagai ritual mistis yang membuang waktu di tengah padatnya jadwal praktikum, mahasiswa dapat menjadikannya sebagai alat bantu untuk meningkatkan produktivitas koding dan mempermudah masuk ke dalam kondisi fokus penuh (Martini et al., 2024). Latihan ini sangat praktis karena bisa dilakukan langsung di mana saja.

Tabel 3 menyajikan panduan praktis teknik mindfulness yang dapat dicoba secara mandiri oleh mahasiswa di sela-sela aktivitas perkuliahan mereka.**Tabel 3**. Matriks Panduan Praktis *Mindfulness* Kontekstual untuk Mahasiswa Teknik Informatika.

Metode Praktik Mindfulness	**Durasi Latihan**	**Protokol Implementasi Langkah-demi-Langkah**	**Dampak Fisiologis & Kognitif pada Pemrogaman**
Mindful Breathing (Pernapasan Sadar 4-7-8)	5 – 10 Menit	Duduk tegak dengan santai. Tarik napas lewat hidung (4 detik), tahan napas (7 detik), lalu hembuskan perlahan lewat mulut (8 detik). Ulangi sebanyak 4 hingga 8 kali.	Mengaktifkan saraf penenang, menurunkan detak jantung secara instan, dan mencegah panik saat program koding mengalami crash).
Mindful Coding Sprint (Pomodoro Termodifikasi)	Siklus 25 Menit	Setel alarm koding 25 menit. Ambil 3 napas dalam dan	Menghindari kelelahan mental akibat terlalu

		tetapkan niat untuk fokus sebelum mulai mengetik. Hindari membuka tab media sosial. Jeda 5 menit saat alarm berbunyi.	banyak mengambil keputusan, membatasi perpindahan focus yang tidak perlu, serta mempermudah masuk ke flow state.
Mindful Debugging & Code Review	Fleksibel	Saat menemukan eror koding, hentikan mengetik sejenak. Tarik napas panjang, sadari rasa frustrasi yang muncul tanpa harus menyalahkan diri sendiri, lalu analisis kode secara perlahan.	Menghilangkan kepanikan emosional, melatih kesabaran, serta mencegah penulisan baris kode baru yang asal-asalan karena tergesa-gesa.
Body Scan Meditation (Pemindaian Tubuh)	10 – 15 Menit	Duduk atau berbaring santai dengan mata terpejam. Alihkan perhatian pikiran secara berurutan mulai dari ujung kaki, betis, punggung, leher, hingga wajah. Sadari ketegangan otot lalu lepaskan.	Meredakan pegal-pegal dan kekakuan fisik akibat terlalu lama duduk diam di depan layar komputer (screen-time stiffness).
Workspace & Off-Screen Transitions	15 – 30 Menit	Rapikan dokumen digital di komputer. Setiap sore atau malam, luangkan waktu bebas dari gawai (off-screen transition) dengan berjalan santai di luar ruangan tanpa membawa ponsel.	Memulihkan energi kreatif, mengistirahatkan mata dari radiasi layar, serta memutus kecanduan terhadap stimulasi dopamin dari ponsel.

Metode-metode di atas dirancang untuk mengatasi masalah utama kognitif mahasiswa teknik, yaitu kelelahan akibat terus-menerus memecahkan masalah logika yang rumit(Crone et al., 2023). Sebagai contoh, dalam latihan pernapasan sadar (mindful breathing), detak jantung yang melambat secara fisiologis akan mengirimkan sinyal ke otak bahwa tubuh berada dalam kondisi aman. Hal ini menghentikan produksi hormon stres kortisol secara instan, sehingga logika berpikir mahasiswa kembali jernih untuk menemukan letak kesalahan program (Crone et al., 2023); (Jannah et al., 2025)Sebuah eksperimen menarik di Carnegie Mellon University oleh McComb dan Nolte (Nolte et al., 2023) menunjukkan bahwa intervensi kesadaran penuh tidak menghilangkan beban tugas perkuliahan teknik yang rumit. Namun, latihan ini secara nyata mengubah cara mahasiswa menyikapi beban tersebut. Mahasiswa menjadi lebih peka terhadap kondisi tubuh dan pikiran mereka sendiri.

Kepekaan ini membuat mereka lebih pintar dalam mengatur waktu istirahat, yang pada akhirnya membantu mereka menghasilkan rancangan sistem yang jauh lebih kreatif dan berkualitas (Nolte et al., 2023)Latihan kesadaran ini juga dapat diperluas ke dalam metode penanganan koping yang lebih personal. Sebagaimana dikaji oleh Sakanti dkk. (Sakanti et al., 2025), pembiasaan pola istirahat yang dipadukan dengan teknik meditasi aktif atau Shalat Tahajjud secara sadar membantu memutus siklus insomnia dan kecemasan malam hari yang biasa melanda mahasiswa sebelum tenggat waktu tugas akhir.Selain itu, pentingnya aspek dukungan sosial dan keterbukaan komunikasi dalam kelompok proyek perangkat lunak juga terbukti sangat krusial. Ketika mahasiswa Teknik Informatika secara terbuka dalam tim mendiskusikan kesehatan mental dan beban kerja kognitif, maka akan tercipta lingkungan kerja yang memiliki tingkat keamanan psikologis (psychological safety) yang tinggi. Kesadaran bahwa menghadapi error dalam koding maupun tekanan akademik adalah tantangan bersama, bukan kelemahan pribadi, terbukti mampu menurunkan kecemasan sosial, mengurangi rasa terasing, meningkatkan kepuasan kerja tim, serta memperkuat daya tahan mental mahasiswa dalam jangka panjang.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik kesadaran penuh (mindfulness) berpengaruh sangat signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi Teknik Informatika. Mahasiswa program studi ini terbukti rentan mengalami stres tingkat sedang hingga tinggi akibat tumpukan tugas logika, kebiasaan menunda pekerjaan koding, serta kelelahan fisik akibat terlalu lama menatap layar komputer. Mekanisme kognitif dari praktik mindfulness bekerja dengan cara menstabilkan gelombang alfa otak, mengurangi ketegangan fisik amigdala, serta melatih pikiran agar tetap fokus pada momen saat ini. Berbagai pengujian ilmiah secara konsisten membuktikan bahwa penguatan kapasitas kesadaran penuh mampu mereduksi persepsi stres akademik, menekan kebiasaan menunda tugas, serta memperbaiki kualitas tidur mahasiswa di malam hari.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran praktis diajukan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa teknik:

1. Integrasi Jeda Meditasi Singkat di Kelas:

   Dosen atau instruktur praktikum disarankan untuk menyisipkan jeda latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*) selama 5 hingga 10 menit di awal kelas koding yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Hal ini penting untuk menyiapkan fokus kognitif mahasiswa sebelum mulai menyusun program.

2. Pembiasaan Jeda Bebas Layar (*Digital Detox*):

   Mahasiswa didorong untuk membuat batasan waktu penggunaan teknologi yang jelas, terutama dengan menyisihkan waktu 15 hingga 30 menit setiap harinya tanpa memegang ponsel atau menatap laptop untuk menjaga kualitas tidur.

3. Penyediaan Layanan Pendampingan Berbasis Komunitas:

   Pihak jurusan disarankan membentuk kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) untuk memfasilitasi mahasiswa dalam berdiskusi secara terbuka mengenai hambatan perkuliahan dan kesehatan mental, guna membangun solidaritas sosial dan ketahanan jiwa yang kuat.

Daftar Pustaka

Crone, W. C., Kesebir, P., Hays, B., Mirgain, S. A., Davidson, R. J., & Hagness, S. C. (2023). Cultivating well-being in engineering graduate students through mindfulness training. In *PLoS ONE* (Vol. 18, Issue 3). Public Library of Science. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281994

Desmaniar. (2025). *Intervensi Teknik Mindfulness Based Stres Reduction (Mbsr) Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Mtsn 1 Padang Skr*. *6*(0), 167–186.

Dewi, K. (2025). *Journal Khoirunnisa dan Dewi, View of Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Di Kota Malang, Jawa TimuR (1)*.

Hidayah, R., Solichah, N., & Zakiyah, E. (2024). *Spiritual parenting mindfulness: Melejitkan jiwa spiritual gen alfa berakhlak Rasulullah*. Republik Karya. https://repository.uin-malang.ac.id/22590/

Hidayah, R., Solichah, N., Zakiyah, E., & Pandya, M. F. (2024). *Modul terapi spiritual mindfulness (sertifikat hak cipta)*. https://repository.uin-malang.ac.id/20474/

Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First-Year University Students. *Jurnal Psikogenesis*, *5*(1), 52–57.

Izdihar. (2026). *Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi*. *3*(9), 2463–2469.

Janan. (2025). *Journal Janan, Hubungan Mindfullness dan stress akademik terhadap kualitas tidur pada uin suka.pdf*.

Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh Rutinitas Membaca Al-Qur`an terhadap Kesehatan Mental. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, *3*(7), 793–803.

Lestari. (2025). *Journal lestari, Tampilan dari Klasifikasi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir menggunakan Metode Naïve Bayes di Universitas Pelita Bangsa (1)*.

Mananna, Z., & Handayani, A. (2024). Hubungan Antara Mindfulness Dengan kecemasan ujian Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, *000*, 2963–2730.

Martini, L., Huerta, M. V., Jurkiewicz, J., Chan, B., & Bairaktarova, D. (2024). Exploring Students' Experiences with Mindfulness Meditations in a First-Year General Engineering Course. *Education Sciences*, *14*(6). https://doi.org/10.3390/educsci14060584

Nolte, H., Soria Zurita, N. F., Starkey, E., & McComb, C. (2023). Investigating the relationship between mindfulness, stress and creativity in introductory engineering design. *Design Science*, *9*, 1–33. https://doi.org/10.1017/dsj.2023.20

Nurfadhillah. (2025). Pengelompokan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Menggunakan Algoritma K-Medoids. *Nurfadilah*, *2*(1), 41–49.

Pebriani. (2024). *Journal Pebriani, 13421-Research Results-49071-46541-10-20240627 (1)*.

Prameswari, A. K., Muzhaffar, K. R., & Gilang, M. (2025). *Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pamulang Angkatan 2024*. *3*(6), 514–523.

Puspita & Suhadianto. (2021). *Journal Puspita, Regulasi diri belajar dan mindfulness_ Dapatkah menjadi prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa_ _ INNER_ Journal of Psychological Research (1)*.

Sakanti, Y. S., Nazwa, S., Marvianirka, W., Amiruddin, M., Amalia, F. Z., Farmasi, S., Islam, U., Maulana, N., Malang, M. I., Alquràn Dan Tafsir, I., Negeri, I., Malik, M., & Malang, I. (2025). Revitalisasi shalat tahajjud dalam perspektif medis kontemporer. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, *3*, 774–784.

Sihombing. (2024). *Journal Sihombing, View of Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengurangan Stres Pada Mahasiswa (1)*.

Solichah, N., Hidayah, R., Zakiyah, E., Pandya, M. F., & Ogbuabor, S. E. (2025). Spiritual mindfulness therapy: An intervention to reduce depression symptoms. *Psikohumaniora*, *10*(1), 59–78. https://repository.uin-malang.ac.id/23987/

Yani. (2023). *Https://journaledutech.com/index.php/grea*. *1*, 702–708.