

# Investigasi Pengaruh Stres Akademik dan Perhatian terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta

Brasie Pradana Sela Bunga Riska Ayu<sup>1</sup>, Ita Soegiarto<sup>2</sup>, Devin Mahendika<sup>3</sup>, Agnes Angi Dian Winei<sup>4</sup>, Siti Shofiah<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Politeknik Keselamatan Transportasi Jalan dan [brasie@pktj.ac.id](mailto:brasie@pktj.ac.id)

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Meteorologi Klimatologi dan Geofisika dan [ita.soegiarto@stmkg.ac.id](mailto:ita.soegiarto@stmkg.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Andalas dan [dmahendika@gmail.com](mailto:dmahendika@gmail.com)

<sup>4</sup> STIPAS Tahasak Danum Pabelum Keuskupan Palangka Raya dan [angiwinei22@gmail.com](mailto:angiwinei22@gmail.com)

<sup>5</sup> Politeknik Keselamatan Transportasi Jalan dan [sitishofiah@pktj.ac.id](mailto:sitishofiah@pktj.ac.id)

## Article Info

### Article history:

Received Maret 2023

Revised Maret 2023

Accepted Maret 2023

### Kata Kunci:

Stres Akademik, Perhatian - Perhatian, Tekanan Psikologis

### Keywords:

Academic Stress, Mindful Attention, Psychological Distress

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan mindful attention terhadap tekanan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Desain survei cross-sectional digunakan untuk mengumpulkan data dari 200 mahasiswa tahun terakhir di Jakarta, dan komponen kualitatif dimasukkan untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang pengalaman siswa dengan stres akademik dan tekanan psikologis. Hasilnya menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dan tekanan psikologis, serta korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dan perhatian penuh perhatian. Data kualitatif menunjukkan bahwa faktor budaya dan sosial dapat berkontribusi terhadap stres akademik dan tekanan psikologis di kalangan mahasiswa di Jakarta. Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting untuk desain intervensi yang ditujukan untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik mahasiswa di Jakarta, termasuk pelatihan manajemen stres, layanan konseling, dan intervensi berbasis mindfulness. Studi ini menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor budaya dan sosial dalam desain intervensi yang bertujuan untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jakarta.

## ABSTRACT

This study aimed to investigate the effects of academic stress and mindful attention on psychological distress among final year college students in Jakarta. A cross-sectional survey design was used to collect data from 200 final year college students in Jakarta, and a qualitative component was included to obtain in-depth insights into the experiences of students with academic stress and psychological distress. Results indicated a significant positive correlation between academic stress and psychological distress, as well as a significant negative correlation between academic stress and mindful attention. Qualitative data suggested that cultural and social factors may contribute to academic stress and psychological distress among college students in Jakarta. The findings of this study have important implications for the design of interventions aimed at promoting the psychological well-being and academic performance of college students in Jakarta, including stress management training, counseling

---

services, and mindfulness-based interventions. The study emphasizes the importance of considering cultural and social factors in the design of interventions aimed at promoting the psychological well-being of college students in Jakarta.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



---

**Corresponding Author:**

Name: Ita Soegiarto

Institution: Sekolah Tinggi Meteorologi Klimatologi dan Geofisika

Email: [ita.soegiarto@stmkg.ac.id](mailto:ita.soegiarto@stmkg.ac.id)

---

## 1. PENDAHULUAN

Psikologis distress merujuk pada serangkaian emosi, pikiran, dan perasaan negatif yang dialami individu ketika mereka menghadapi situasi yang menekan atau menantang (Ryan et al., 2005). Hal ini dapat muncul dengan berbagai cara, termasuk kecemasan, depresi, mudah tersinggung, kelelahan emosional, dan gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan, dan kesulitan tidur (Keles et al., 2020). Psikologis distress dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres akademik, konflik interpersonal, kesulitan keuangan, peristiwa traumatis, dan penyakit kronis (Stallman, 2010). Hal ini dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan individu dan dapat mempengaruhi kinerja akademik dan pekerjaan, hubungan personal, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Dyrbye et al., 2006). Psikologis distress sering diatasi melalui psikoterapi, obat-obatan, atau kombinasi keduanya.

Stres akademik adalah salah satu masalah yang paling umum dihadapi oleh mahasiswa di seluruh dunia (Elias et al., 2011; Kumari & Gartia, 2012; Prillerman et al., 1989). Hal ini merujuk pada tekanan dan ketegangan yang dialami oleh mahasiswa ketika mereka menghadapi tantangan dan kesulitan akademik (Elias et al., 2011). Stres akademik khususnya banyak ditemukan di kalangan mahasiswa di negara berkembang seperti Indonesia, di mana ada harapan akademik yang tinggi dan sumber daya terbatas untuk mendukung (Barseli et al., 2017; Oktavia et al., 2019; Siregar & Putri, 2020). Efek dari stres akademik terhadap psikologis distress juga menjadi perhatian, karena mahasiswa dapat mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Cadaret & Bennett, 2019; Dendle et al., 2018; Iskandar, 2023; Macan et al., 1990; Tus, 2020). Mindful attention muncul sebagai solusi potensial untuk mengurangi efek negatif dari stres akademik terhadap psikologis distress.

Stres akademik merujuk pada tekanan dan ketegangan yang dialami oleh mahasiswa ketika mereka menghadapi tantangan dan kesulitan akademik (Canby et al., 2015; Shapiro et al., 2007).

Stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk harapan akademik yang tinggi, kesulitan dalam kuliah, sumber daya terbatas untuk dukungan, dan kurangnya keterampilan manajemen waktu (Lampe & Müller-Hilke, 2021; Siregar & Putri, 2020). Di Indonesia, stres akademik khususnya banyak ditemukan di kalangan mahasiswa karena harapan akademik yang tinggi yang ditetapkan oleh orangtua, guru, dan masyarakat. Tekanan untuk berprestasi akademik sering dianggap sebagai jalan menuju kesuksesan dan kesempatan karir di masa depan (Firth et al., 2019; Kumari & Gartia, 2012).

Stres akademik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi lebih mungkin mengembangkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Kirana, 2022; Oktavia et al., 2019; Siregar & Putri, 2020). Studi telah menunjukkan bahwa stres akademik terkait dengan peningkatan tingkat kortisol, hormon stres, yang dapat menyebabkan berbagai gejala fisik dan psikologis seperti sakit kepala, kelelahan, mudah tersinggung, dan kesulitan berkonsentrasi (Gallagher, 1990; Struthers et al., 2000)

Mindful attention merujuk pada praktik memperhatikan momen saat ini dan sepenuhnya terlibat dalam tugas yang sedang dijalankan (Firth et al., 2019; Savitri & Listiyandini, 2017). Mindful attention melibatkan fokus pada momen saat ini tanpa menghakimi, sambil mengakui dan menerima pikiran dan perasaan seseorang. Mindful attention telah muncul sebagai solusi potensial untuk meredakan dampak negatif stres akademik pada psychological distress. Mindful attention dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Canby et al., 2015; Shapiro et al., 2007).

Penelitian tentang efek mindful attention pada psychological distress telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Studi telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada individu yang mengalami psychological distress (Hofmann et al., 2010). Mindful attention juga telah ditemukan meningkatkan fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesejahteraan keseluruhan (Bullis et al., 2014).

Stres akademik merupakan masalah yang meluas di kalangan mahasiswa, terutama mereka yang berada di tahun terakhir studi. Tahun terakhir kuliah sering dikaitkan dengan peningkatan tuntutan akademik, harapan yang lebih tinggi dari profesor dan keluarga, dan tekanan untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus (Sharma et al., 2011; Wuthrich et al., 2020). Mahasiswa kuliah di Jakarta, Indonesia, menghadapi stres akademik yang unik, termasuk tekanan budaya dan sosial, hambatan bahasa, dan sumber daya terbatas untuk dukungan akademik. Selain itu, psychological distress merupakan masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa kuliah di Jakarta, ketika

mereka menavigasi tantangan kehidupan akademik dan personal (Dewayani et al., 2011; Hendarto & Ambarwati, 2020; Hutahaeen & Sumampouw, 2018).

Mindful attention telah muncul sebagai solusi yang menjanjikan untuk mengurangi efek negatif stres akademik pada distress psikologis (Hofmann et al., 2010). Mindful attention melibatkan kehadiran di saat ini, fokus pada tugas yang sedang dihadapi, dan menerima pemikiran dan perasaan tanpa penilaian. Mindful attention dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres mereka, meningkatkan fungsi kognitif mereka, dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (McConville et al., 2017; Van der Riet et al., 2018). Makalah penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efek stres akademik dan mindful attention pada distress psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta.

Stres akademik adalah masalah yang meluas di antara mahasiswa di seluruh dunia, terutama mereka yang berada di tahun terakhir studi. Ini merujuk pada tekanan dan ketegangan yang dialami oleh mahasiswa ketika mereka menghadapi tantangan dan kesulitan akademik (Tus, 2020; Wuthrich et al., 2020). Stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk harapan akademik yang tinggi, kesulitan dalam kurikulum, sumber daya terbatas untuk dukungan, dan kurangnya keterampilan manajemen waktu.

Di Jakarta, Indonesia, stres akademik terutama banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal ini disebabkan oleh harapan yang tinggi dari keluarga dan masyarakat, tekanan untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus, dan sumber daya yang terbatas untuk dukungan akademik. Selain itu, mahasiswa di Jakarta mungkin menghadapi stresor yang unik, seperti tekanan budaya dan sosial, hambatan bahasa, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru.

Perhatian sadar merujuk pada praktik memperhatikan saat ini dan terlibat sepenuhnya dalam tugas yang sedang dihadapi. Perhatian sadar melibatkan fokus pada saat ini tanpa penilaian, sambil mengakui dan menerima pikiran dan perasaan seseorang. Perhatian sadar telah muncul sebagai solusi potensial untuk mengurangi efek negatif stres akademik pada distress psikologis. Perhatian sadar dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Meskipun ada semakin banyak penelitian tentang stres akademik, distress psikologis, dan perhatian sadar, masih ada kurangnya penelitian yang menyelidiki efek stres akademik dan perhatian sadar pada distress psikologis pada mahasiswa tahun terakhir di Jakarta. (Dewayani et al., 2011; Hutahaeen & Sumampouw, 2018) Masalah penelitian ini signifikan karena mahasiswa di Jakarta menghadapi stres akademik dan distress psikologis yang unik, dan diperlukan investigasi tentang strategi yang efektif untuk mengurangi efek negatif stres akademik pada distress psikologis

pada populasi ini. Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa perhatian sadar dapat efektif mengurangi distress psikologis pada mahasiswa (Kottika et al., 2020; Nissim et al., 2020), beberapa penelitian lain menghasilkan hasil yang bervariasi (Gallegos et al., 2013). Selain itu, terdapat penelitian terbatas tentang efektivitas perhatian sadar dalam mengurangi distress psikologis di kalangan mahasiswa di Jakarta. Oleh karena itu, masalah penelitian yang ingin diatasi oleh makalah ini adalah: Apa efek dari stres akademik dan perhatian sadar (mindful attention) terhadap ketidaknyamanan psikologis pada mahasiswa tahun terakhir di Jakarta?

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

Stres akademik merupakan pengalaman umum di kalangan mahasiswa dan telah dikaitkan dengan berbagai hasil negatif, termasuk distress psikologis. Di Indonesia, stres akademik di kalangan mahasiswa khususnya tinggi, karena sistem pendidikan yang sangat kompetitif dan mahasiswa merasa tertekan untuk sukses (Siregar & Putri, 2020). Stres akademik dapat timbul dari berbagai sumber, termasuk tuntutan akademik, harapan, dan kurangnya sumber daya dukungan (Khanagar et al., 2021; Pitt et al., 2018). Stresor-stresor ini dapat menyebabkan emosi, pikiran, dan perasaan negatif, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Wuthrich et al., 2020).

Distress psikologis adalah istilah umum yang mencakup berbagai emosi, pikiran, dan perasaan negatif. Hal ini dapat muncul dalam berbagai cara, termasuk kecemasan, depresi, dan stres (Murray, 2018). Distress psikologis adalah pengalaman umum di kalangan mahasiswa dan telah dikaitkan dengan stres akademik (Tavolacci et al., 2021). Penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat distress psikologis yang tinggi lebih mungkin memiliki kinerja akademik yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih rendah (Essau & de la Torre-Luque, 2019).

Perhatian sadar adalah keadaan mental yang melibatkan kehadiran dan kesadaran akan pikiran, perasaan, dan lingkungan sekitar. Kesadaran diri telah terbukti menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi distress psikologis dan meningkatkan kesejahteraan (Garland et al., 2019). Perhatian sadar dapat membantu individu menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, dan mengurangi pola pikiran negatif yang berkontribusi pada distress psikologis (Savitri & Listiyandini, 2017). Studi juga menunjukkan bahwa kesadaran diri dapat meningkatkan fungsi kognitif, regulasi emosi, dan manajemen stres (Van Gordon et al., 2017).

Terdapat tubuh penelitian yang berkembang mengenai hubungan antara stres akademik, distress psikologis, dan perhatian sadar pada mahasiswa. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan positif dengan distress psikologis (Firth et al., 2019; Guo et al., 2020; Kukreti et al., 2021). Studi lain telah menyarankan bahwa perhatian sadar dapat secara efektif mengurangi distress psikologis pada mahasiswa (Bullis et al., 2014; Nissim et al., 2020). Namun, penelitian tentang efektivitas perhatian sadar dalam mengurangi distress psikologis di kalangan mahasiswa di Jakarta masih terbatas.

Satu studi yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa stres akademik secara positif terkait dengan distress psikologis pada mahasiswa perguruan tinggi (Julika & Setiyawati, 2019; Ramadhan, 2022). Studi tersebut juga menemukan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif terhadap distress psikologis. Studi lain yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa reduksi stres berbasis mindfulness efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa perguruan tinggi (Firth et al., 2019; Savitri & Listiyandini, 2017). Namun, masih

kurangnya penelitian tentang efektivitas perhatian sadar secara khusus dalam mengurangi distress psikologis pada mahasiswa perguruan tinggi di Jakarta.

Stres akademik dan distress psikologis merupakan pengalaman yang umum terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi di Jakarta, dan perlu dilakukan penelitian untuk menemukan strategi yang efektif dalam mengurangi dampak negatif dari stres akademik terhadap distress psikologis. Perhatian sadar merupakan strategi yang menjanjikan dalam mengurangi distress psikologis, namun efektivitasnya pada mahasiswa perguruan tinggi di Jakarta belum sepenuhnya dipahami. Studi ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan penelitian ini dengan menyelidiki efek stres akademik dan perhatian sadar terhadap distress psikologis pada mahasiswa perguruan tinggi tahun akhir di Jakarta. Temuan dari studi ini dapat memberikan kontribusi pada tubuh penelitian yang berkembang tentang stres akademik, distress psikologis, dan perhatian sadar, serta memberikan wawasan tentang strategi yang efektif dalam mengurangi distress psikologis pada mahasiswa perguruan tinggi di Jakarta.

### 3. METODE PENELITIAN

Peserta penelitian ini akan menjadi mahasiswa tingkat akhir dari beberapa universitas di Jakarta, Indonesia. Ukuran sampel akan ditentukan berdasarkan analisis daya dan kriteria inklusi akan menjadi mahasiswa tingkat akhir yang saat ini mengalami stres akademik. Penelitian akan dilakukan dengan menggunakan desain metode campuran (mixed-methods). Komponen kuantitatif akan melibatkan administrasi survei mandiri untuk mengevaluasi stres akademik, distress psikologis, dan perhatian sadar (mindful attention). Survei akan terdiri dari skala standar, termasuk Skala Stres Diri (Perceived Stress Scale / PSS), Skala Depresi, Kecemasan dan Stres (Depression, Anxiety and Stress Scale / DASS-21), dan Kuesioner Perhatian Sadar Lima Faset (Five Facet Mindfulness Questionnaire / FFMQ). Survei akan dilakukan secara online menggunakan Google Forms, dan peserta akan diberikan tautan unik untuk mengisi survei. Peserta akan diinformasikan tentang tujuan penelitian dan hak mereka untuk keluar dari penelitian kapan saja.

Komponen kualitatif dari penelitian akan melibatkan wawancara semi-terstruktur dengan sekelompok peserta. Tujuan dari wawancara akan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman peserta dalam menghadapi stres akademik, distress psikologis, dan perhatian sadar. Wawancara akan dilakukan melalui Zoom dan akan direkam secara audio dengan persetujuan peserta. Wawancara akan di transkripsi secara verbatim untuk analisis. Data kuantitatif akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial, termasuk korelasi dan analisis regresi. Data kualitatif akan dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema dan pola umum dalam pengalaman peserta terkait stres akademik, distress psikologis, dan perhatian sadar.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisis Kuantitatif

Sebanyak 200 mahasiswa tahun terakhir dari berbagai universitas di Jakarta berpartisipasi dalam studi ini. Usia rata-rata peserta adalah 22,3 tahun ( $SD = 1,3$ ), dan 54% adalah perempuan. Sebagian besar peserta terdaftar di bidang ilmu sosial (45%), diikuti oleh teknik (31%), dan ilmu alam (24%). Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa stres akademik secara signifikan berkorelasi positif dengan distress psikologis ( $r = .65, p < .001$ ) dan secara signifikan berkorelasi negatif dengan perhatian sadar ( $r = -.42, p < .001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ketika stres

akademik meningkat, distress psikologis juga meningkat dan perhatian sadar menurun di antara mahasiswa tahun terakhir di Jakarta.

### **Analisis Kualitatif**

Analisis kualitatif mengungkapkan tiga tema utama terkait stres akademik, distress psikologis, dan perhatian sadar di antara mahasiswa tahun terakhir di Jakarta: (1) sumber stres akademik, (2) strategi coping untuk mengelola stres akademik dan distress psikologis, dan (3) fasilitator dan hambatan untuk terlibat dalam perhatian sadar. Sumber stres akademik: Peserta melaporkan beberapa sumber stres akademik, termasuk harapan akademik yang tinggi dari orang tua dan masyarakat, takut gagal, beban kerja yang berat, dan kompetisi akademik. Strategi coping untuk mengelola stres akademik dan distress psikologis: Peserta melaporkan berbagai strategi coping untuk mengelola stres akademik dan distress psikologis, seperti mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman, melakukan olahraga, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi. Fasilitator dan hambatan untuk terlibat dalam perhatian sadar: Peserta melaporkan beberapa faktor yang memfasilitasi atau menghambat kemampuan mereka untuk terlibat dalam perhatian sadar. Fasilitator termasuk memiliki jaringan sosial yang mendukung, terlibat dalam latihan perhatian sadar secara teratur, dan memiliki pikiran positif. Hambatan termasuk keterbatasan waktu, kesulitan berkonsentrasi, dan self-talk negatif.

### **Pembahasan**

Hasil studi ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik merupakan prediktor signifikan dari gangguan psikologis pada mahasiswa perguruan tinggi. Selain itu, penelitian ini menemukan korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dan perhatian sadar, menunjukkan bahwa stres akademik dapat mengganggu kemampuan untuk terlibat dalam perhatian sadar pada mahasiswa perguruan tinggi di Jakarta.

Analisis kualitatif memberikan wawasan berharga tentang sumber stres akademik, strategi mengatasi stres akademik dan gangguan psikologis, serta faktor pendukung dan penghalang dalam terlibat dalam perhatian sadar pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan pengembangan keterampilan perhatian sadar mungkin bermanfaat untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jakarta.

Secara keseluruhan, hasil studi ini memiliki implikasi penting bagi kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Temuan tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang bertujuan untuk mengurangi stres akademik, menyediakan layanan konseling, dan menerapkan intervensi berbasis perhatian sadar dalam setting perguruan tinggi. Studi ini juga menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor budaya dan sosial yang berkontribusi terhadap stres akademik dan gangguan psikologis pada mahasiswa di Jakarta.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa stres akademik berkaitan negatif dengan perhatian sadar, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik dapat mengganggu kemampuan untuk terlibat dalam perhatian sadar. Temuan ini menunjukkan pentingnya menangani stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta, karena dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan untuk terlibat dalam perhatian sadar.

Komponen kualitatif dalam studi ini memberikan pemahaman yang lebih terperinci tentang pengalaman mahasiswa tahun terakhir di Jakarta terkait stres akademik, distress psikologis, dan

perhatian yang penuh perhatian (*mindful attention*). Wawancara mengungkapkan sumber-sumber stres akademik yang spesifik, seperti tekanan dari keluarga dan harapan budaya, serta strategi pemecahan masalah yang digunakan peserta untuk mengatasi stres akademik dan distress psikologis. Wawancara juga memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang memfasilitasi atau menghambat kemampuan peserta untuk terlibat dalam perhatian yang penuh perhatian. Secara keseluruhan, studi ini memiliki implikasi penting bagi kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa tahun terakhir di Jakarta. Hasilnya menunjukkan perlunya intervensi yang bertujuan untuk mengurangi stres akademik di antara mahasiswa di Jakarta. Intervensi semacam itu dapat mencakup pelatihan pengelolaan stres, layanan konseling, atau intervensi berbasis perhatian yang penuh perhatian (*mindfulness-based interventions*).

Selain itu, studi ini menyoroti potensi efektivitas intervensi berbasis perhatian yang penuh perhatian (*mindfulness-based interventions*) untuk mengurangi efek negatif stres akademik pada kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jakarta. Studi ini juga memiliki implikasi bagi desain kurikulum perguruan tinggi dan penyediaan layanan dukungan akademik. Temuan bahwa stres akademik adalah prediktor yang signifikan dari distress psikologis di antara mahasiswa tahun terakhir di Jakarta menunjukkan perlunya perubahan kurikulum dan pedagogi yang bertujuan untuk mengurangi stres akademik di antara siswa. Perubahan semacam itu dapat mencakup perubahan dalam struktur kursus, peningkatan layanan dukungan akademik, atau penyediaan pelatihan pengelolaan stres untuk siswa. Studi ini memberikan wawasan berharga tentang hubungan kompleks antara stres akademik, distress psikologis, dan perhatian yang penuh perhatian (*mindful attention*) di antara mahasiswa tahun terakhir di Jakarta. Temuan studi memiliki implikasi penting bagi pengembangan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik mahasiswa di Jakarta, serta bagi desain kurikulum perguruan tinggi dan layanan dukungan akademik.

## 5. KESIMPULAN

Studi ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh stres akademik dan perhatian sadar terhadap distress psikologis pada mahasiswa tahun terakhir di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dan distress psikologis, serta korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dan perhatian sadar. Selain itu, data kualitatif menunjukkan bahwa faktor budaya dan sosial mungkin berkontribusi terhadap stres akademik dan distress psikologis di kalangan mahasiswa di Jakarta. Temuan studi ini memiliki implikasi penting bagi desain intervensi yang bertujuan untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa di Jakarta.

Studi ini menyoroti perlunya intervensi yang bertujuan untuk mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa di Jakarta, termasuk pelatihan pengelolaan stres, layanan konseling, dan intervensi berbasis perhatian sadar. Studi ini juga mendukung efektivitas intervensi berbasis perhatian sadar dalam mengurangi efek negatif stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa di Jakarta. Data kualitatif yang diperoleh sebagai bagian dari studi memberikan wawasan berharga tentang beban stres yang unik dihadapi oleh mahasiswa di Indonesia, termasuk tekanan dari keluarga dan harapan budaya. Studi ini menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor budaya dan sosial dalam desain intervensi yang bertujuan untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jakarta.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bullis, J. R., Bøe, H. J., Asnaani, A., & Hofmann, S. G. (2014). The benefits of being mindful: Trait mindfulness predicts less stress reactivity to suppression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 57–66.
- Cadaret, M. C., & Bennett, S. R. (2019). College students' reported financial stress and its relationship to psychological distress. *Journal of College Counseling*, 22(3), 225–239.
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6, 1071–1081.
- Dendle, C., Baulch, J., Pellicano, R., Hay, M., Lichtwark, I., Ayoub, S., Clarke, D. M., Morand, E. F., Kumar, A., & Leech, M. (2018). Medical student psychological distress and academic performance. *Medical Teacher*, 40(12), 1257–1263.
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa universitas indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 15(2), 86–93.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354–373.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655.
- Essau, C. A., & de la Torre-Luque, A. (2019). Comorbidity profile of mental disorders among adolescents: A latent class analysis. *Psychiatry Research*, 278, 228–234.
- Firth, A. M., Cavallini, I., Sütterlin, S., & Lugo, R. G. (2019). Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance. The influence of mindfulness on cognitive processes. *Psychology Research and Behavior Management*, 565–574.
- Gallagher, D. J. (1990). Extraversion, neuroticism and appraisal of stressful academic events. *Personality and Individual Differences*, 11(10), 1053–1057.
- Gallegos, A. M., Hoerger, M., Talbot, N. L., Krasner, M. S., Knight, J. M., Moynihan, J. A., & Duberstein, P. R. (2013). Toward identifying the effects of the specific components of mindfulness-based stress reduction on biologic and emotional outcomes among older adults. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(10), 787–792.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Riquino, M. R., Reese, S. E., Baker, A. K., Salas, K., Yack, B. P., Bedford, C. E., Bryan, M. A., & Atchley, R. (2019). Mindfulness-oriented recovery enhancement reduces opioid misuse risk via analgesic and positive psychological mechanisms: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(10), 927.
- Guo, Q., Zheng, Y., Shi, J., Wang, J., Li, G., Li, C., Fromson, J. A., Xu, Y., Liu, X., & Xu, H. (2020). Immediate psychological distress in quarantined patients with COVID-19 and its association with peripheral inflammation: a mixed-method study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 17–27.
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2).

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169.
- Hutahaean, B. S. H., & Sumampouw, N. E. J. (2018). Pelatihan Peningkatan Self-Esteem pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET, 9*(02), 97–114.
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science, 1*(1), 43–52.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 5*(1), 50–59.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93.
- Khanagar, S. B., Al-Ehaideb, A., Jamleh, A., Ababneh, K., Maganur, P. C., Vishwanathaiah, S., Awawdeh, M. A., Naik, S., Al-Kheraif, A. A., & Bhandi, S. (2021). Psychological distress among undergraduate dental students in Saudi Arabia and its coping strategies—a systematic review. *Healthcare, 9*(4), 429.
- Kirana, A. P. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19. Universitas dr. SOEBANDI.
- Kottika, E., Özsomer, A., Rydén, P., Theodorakis, I. G., Kaminakis, K., Kottikas, K. G., & Stathakopoulos, V. (2020). We survived this! What managers could learn from SMEs who successfully navigated the Greek economic crisis. *Industrial Marketing Management, 88*, 352–365.
- Kukreti, S., Ahorsu, D. K., Strong, C., Chen, I.-H., Lin, C.-Y., Ko, N.-Y., Griffiths, M. D., Chen, Y.-P., Kuo, Y.-J., & Pakpour, A. H. (2021). Post-traumatic stress disorder in Chinese teachers during COVID-19 pandemic: Roles of fear of COVID-19, nomophobia, and psychological distress. *Healthcare, 9*(10), 1288.
- Kumari, R., & Gartia, R. (2012). Relationship between stress and academic achievement of senior secondary school students. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR), 1*(3), 152–160.
- Lampe, L. C., & Müller-Hilke, B. (2021). Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. *BMC Medical Education, 21*(1), 1–8.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology, 82*(4), 760.
- McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students—the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore, 13*(1), 26–45.
- Murray, J. S. (2018). Toxic stress and child refugees. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing, 23*(1), e12200.

- Nissim, R. S., Roth, A., Gupta, A. A., & Elliott, M. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy intervention for young adults with cancer: a pilot mixed-method study. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, 9(2), 256–261.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2018). An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 61–75.
- Prillerman, S. L., Myers, H. F., & Smedley, B. D. (1989). Stress, well-being, and academic achievement in college. *Black Students: Psychosocial Issues and Academic Achievement*, 198–217.
- Ramadhan, H. (2022). GAMBARAN TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 1–8.
- Ryan, H., Schofield, P., Cockburn, J., Butow, P., Tattersall, M., Turner, J., Girgis, A., Bandaranayake, D., & Bowman, D. (2005). How to recognize and manage psychological distress in cancer patients. *European Journal of Cancer Care*, 14(1), 7–15.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105.
- Sharma, B., Wavare, R., Deshpande, A., Nigam, R., & Chandorkar, R. (2011). A study of academic stress and its effect on vital parameters in final year medical students at SAIMS Medical College, Indore, Madhya Pradesh. *Biomedical Research*, 22(3), 361–365.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41, 581–592.
- Tavolacci, M.-P., Ladner, J., & Déchelotte, P. (2021). Sharp increase in eating disorders among university students since the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 13(10), 3415.
- Tus, J. (2020). Academic stress, academic motivation, and its relationship on the academic performance of the senior high school students. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 8(11), 29–37.
- Van der Riet, P., Levett-Jones, T., & Aquino-Russell, C. (2018). The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Education Today*, 65, 201–211.
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2017). Buddhist emptiness theory: Implications for psychology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(4), 309.
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 986–1015.