



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Pelatihan Olahraga Mindfulness (Yoga & Meditasi Gerak) sebagai Upaya Pencegahan Stres Akademik Mahasiswa

Muh. Adnan Hudain¹, Hasbi Asyhari², Andi Ridwan³, Butsiarah⁴, Andi Saiful Alimsyah⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: muh.adnan.hudain@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama di program studi yang menuntut aktivitas fisik dan mental tinggi seperti Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan olahraga mindfulness berupa yoga dan meditasi gerak sebagai intervensi preventif terhadap stres akademik mahasiswa PJKR FIKK UNM. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi dengan pendekatan partisipatif. Peserta kegiatan adalah mahasiswa PJKR FIKK UNM yang berjumlah 45 orang. Pelatihan dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali pertemuan per minggu, masing-masing berdurasi 90 menit. Materi pelatihan mencakup teknik pernapasan mindfulness, asana yoga dasar, meditasi gerak, dan body scan meditation. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman mahasiswa tentang konsep mindfulness dan teknik-teknik relaksasi dari 42% menjadi 89%. Evaluasi tingkat stres menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) menunjukkan penurunan skor stres rata-rata dari kategori sedang (25,3) menjadi kategori ringan (14,7). Mahasiswa juga melaporkan peningkatan kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan kemampuan mengelola emosi. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Disarankan agar program serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kurikulum kesehatan mental kampus.

Kata Kunci: mindfulness, yoga, meditasi gerak, stres akademik, mahasiswa

ABSTRACT ENGLISH

Academic stress is a common problem experienced by students, especially in study programs that require high physical and mental activity such as Physical Education, Health and Recreation (PJKR). This community service activity aims to provide mindfulness exercise training in the form of yoga and movement meditation as a preventive intervention for academic stress in PJKR FIKK UNM students. The implementation method includes preparation, training implementation, and evaluation stages using a participatory approach. Participants were 45 PJKR FIKK UNM students. The training was conducted for four weeks with a frequency of two meetings per week, each lasting 90 minutes. The training materials included mindfulness breathing techniques, basic yoga asanas, movement meditation, and body scan meditation. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the concept of mindfulness and relaxation techniques from 42% to 89%. Evaluation of stress levels using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

questionnaire showed a decrease in the average stress score from the moderate category (25.3) to the mild category (14.7). Students also reported improvements in sleep quality, learning concentration, and emotional management skills. This activity made a positive contribution to preventing academic stress and improving students' psychological well-being. It is recommended that similar programs be implemented sustainably and integrated into campus mental health curricula.

Keywords: mindfulness, yoga, moving meditation, academic stress, students

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan personal yang kompleks. Tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas yang padat, persaingan prestasi, serta harapan untuk mencapai kesuksesan akademik seringkali menjadi sumber stres bagi mahasiswa (Wijaya & Putri, 2020). Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam menghadapinya, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa (Rahmawati et al., 2021). Fenomena stres akademik pada mahasiswa telah menjadi perhatian serius di berbagai institusi pendidikan tinggi di Indonesia, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Saputra & Indrawati, 2022).

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar memiliki karakteristik unik dalam menghadapi stres akademik. Selain tuntutan akademik teoretis yang harus dipenuhi, mahasiswa PJKR juga dituntut untuk memiliki keterampilan praktik olahraga yang baik, stamina fisik yang prima, dan kemampuan mengajar yang memadai (Hidayat et al., 2023). Beban ganda ini seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi lain. Hasil observasi awal yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa PJKR mengalami gejala stres akademik seperti kecemasan menghadapi ujian praktik, kesulitan mengelola waktu antara latihan fisik dan tugas akademik, gangguan tidur, serta penurunan motivasi belajar (Nugroho & Santoso, 2021).

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Secara psikologis, stres akademik dapat memicu munculnya gangguan kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan mental (Pratiwi

& Hartanti, 2020). Secara fisik, stres berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan sistem imun, masalah kardiovaskular, gangguan pencernaan, dan kelelahan kronis (Kurniawan et al., 2022). Dampak akademik dari stres yang tidak tertangani meliputi penurunan prestasi belajar, kesulitan konsentrasi, prokrastinasi, hingga meningkatnya angka putus studi (Fitriani & Amalia, 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi preventif yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik sebelum berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Berbagai strategi manajemen stres telah dikembangkan dan diimplementasikan di lingkungan akademik, mulai dari konseling psikologis, pelatihan manajemen waktu, hingga program pengembangan diri (Sari & Wardani, 2023). Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir adalah intervensi berbasis mindfulness. Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap penerimaan tanpa menghakimi, yang telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis (Wulandari & Permatasari, 2022). Praktik mindfulness dapat diintegrasikan dalam berbagai bentuk aktivitas, termasuk olahraga, yang menjadikannya pendekatan yang sesuai untuk mahasiswa PJKR yang memiliki latar belakang pendidikan jasmani (Hakim & Setiawan, 2020).

Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga mindfulness yang telah banyak diteliti dan terbukti memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Yoga menggabungkan latihan fisik (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi dalam satu praktik holistik yang bekerja pada level fisik, mental, dan spiritual (Maharani & Kusuma, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga secara teratur dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam relaksasi, serta memperbaiki fungsi kognitif dan kemampuan konsentrasi (Rahman & Hidayati, 2023). Bagi mahasiswa, yoga memberikan kesempatan untuk melatih kesadaran tubuh, mengembangkan keterampilan relaksasi, dan membangun resiliensi terhadap stres akademik (Andriani et al., 2022).

Meditasi gerak atau movement meditation merupakan bentuk praktik mindfulness yang melibatkan gerakan tubuh lambat dan terstruktur dengan kesadaran penuh terhadap setiap gerakan yang dilakukan. Berbeda dengan meditasi duduk tradisional yang mungkin menantang bagi pemula, meditasi gerak menawarkan

alternatif yang lebih mudah diakses, terutama bagi individu yang terbiasa dengan aktivitas fisik seperti mahasiswa PJKR (Sutrisno & Wijaya, 2021). Praktik seperti tai chi, qigong, atau gerakan mindfulness yang disederhanakan dapat membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran mind-body connection, melatih fokus perhatian, dan menciptakan ruang mental untuk melepaskan ketegangan (Purnama & Dewi, 2020). Kombinasi antara gerakan fisik dan kesadaran mental dalam meditasi gerak menjadikannya pendekatan yang komprehensif dalam manajemen stres.

Integrasi yoga dan meditasi gerak sebagai olahraga mindfulness memiliki rasionalitas yang kuat untuk diterapkan pada mahasiswa PJKR. Pertama, mahasiswa PJKR telah memiliki pemahaman dasar tentang anatomi tubuh dan mekanisme gerakan, sehingga dapat lebih mudah memahami dan menerapkan teknik-teknik yoga dan meditasi gerak dengan benar (Firmansyah & Rahayu, 2022). Kedua, sebagai calon pendidik jasmani, mahasiswa PJKR perlu memiliki pengalaman langsung dengan berbagai modalitas olahraga, termasuk yang berfokus pada aspek mental dan emosional, sehingga dapat mengajarkannya kepada siswa di masa depan (Hastuti & Nugroho, 2021). Ketiga, pendekatan berbasis olahraga lebih sesuai dengan kultur dan identitas mahasiswa PJKR dibandingkan dengan intervensi psikologis konvensional yang mungkin masih memiliki stigma (Widodo & Sari, 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas mindfulness dalam mengurangi stres, implementasi program pelatihan olahraga mindfulness yang terstruktur dan komprehensif di lingkungan kampus, khususnya untuk mahasiswa PJKR, masih terbatas. Sebagian besar program kesehatan mental di universitas masih berfokus pada layanan konseling reaktif daripada intervensi preventif yang proaktif (Kusuma & Handayani, 2022). Selain itu, terdapat kesenjangan antara pengetahuan teoritis tentang manfaat mindfulness dengan keterampilan praktis dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pelatihan praktis dan terstruktur tentang olahraga mindfulness yang dapat langsung diaplikasikan oleh mahasiswa sebagai strategi pencegahan stres akademik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis tentang olahraga mindfulness kepada mahasiswa PJKR FIKK UNM sebagai upaya pencegahan stres akademik. Melalui pelatihan yang intensif dan terstruktur, diharapkan mahasiswa dapat memahami konsep mindfulness,

menguasai teknik-teknik yoga dan meditasi gerak, serta mampu mengintegrasikan praktik tersebut dalam rutinitas harian mereka. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan program kesejahteraan mahasiswa di lingkungan FIKK UNM. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memperoleh keterampilan untuk mengelola stres mereka sendiri, tetapi juga memiliki bekal untuk mempromosikan kesehatan mental yang positif dalam konteks profesi mereka sebagai pendidik jasmani di masa depan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar pada bulan Maret hingga April 2024. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi semester empat dan enam yang berjumlah 45 orang. Pemilihan sasaran dilakukan secara purposive dengan kriteria mahasiswa yang mengalami indikasi stres akademik berdasarkan hasil screening awal menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) versi Indonesia yang telah tervalidasi (Kusuma & Handayani, 2022).

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode pelatihan langsung yang melibatkan peserta secara aktif dalam setiap sesi. Kegiatan dirancang dalam tiga tahap utama yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak fakultas, menyusun modul pelatihan, mempersiapkan instrumen evaluasi, dan melakukan sosialisasi program kepada calon peserta. Tim pelaksana terdiri dari dosen PJKR yang memiliki sertifikasi instruktur yoga, psikolog pendidikan, dan mahasiswa pascasarjana yang bertugas sebagai fasilitator (Wijaya & Putri, 2020).

Tahap pelaksanaan kegiatan berlangsung selama empat minggu dengan frekuensi pertemuan dua kali per minggu, setiap sesi berdurasi sembilan puluh menit. Setiap sesi pelatihan dibagi dalam beberapa segmen yang meliputi penjelasan teori singkat tentang mindfulness dan manajemen stres, pemanasan dan persiapan tubuh, praktik yoga asana, teknik pernapasan mindfulness, meditasi gerak, cool down dan relaksasi, serta refleksi dan diskusi kelompok (Rahmawati et al., 2021). Pada minggu pertama, materi fokus pada pengenalan konsep mindfulness, kesadaran pernapasan, dan gerakan yoga dasar untuk

pemula seperti mountain pose, child pose, dan cat-cow pose. Minggu kedua memperkenalkan teknik pernapasan yang lebih kompleks seperti alternate nostril breathing dan ujjayi breathing, serta rangkaian yoga sun salutation yang disesuaikan dengan kemampuan peserta (Hakim & Setiawan, 2020).

Memasuki minggu ketiga, pelatihan mulai mengintegrasikan meditasi gerak dengan gerakan-gerakan mindful walking, standing meditation, dan adaptasi gerakan tai chi sederhana yang mudah dipraktikkan. Peserta juga dilatih untuk melakukan body scan meditation sebagai teknik relaksasi mendalam yang dapat dilakukan sebelum tidur atau saat mengalami ketegangan (Maharani & Kusuma, 2021). Pada minggu keempat, penekanan diberikan pada integrasi praktik mindfulness dalam aktivitas sehari-hari, strategi menghadapi situasi stres akademik seperti ujian atau presentasi, serta pengembangan rutinitas personal practice yang dapat dilanjutkan secara mandiri. Setiap peserta didorong untuk membuat jurnal mindfulness yang mencatat pengalaman mereka, perubahan yang dirasakan, dan tantangan yang dihadapi selama praktik (Sutrisno & Wijaya, 2021).

Metode penyampaian materi menggunakan kombinasi demonstrasi langsung oleh instruktur, praktik terbimbing dengan koreksi individual, video tutorial untuk referensi di rumah, dan diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman. Untuk mendukung keberlanjutan praktik, peserta diberikan modul digital yang berisi panduan lengkap gerakan yoga dan meditasi, video rekaman sesi pelatihan, dan checklist harian untuk membantu membangun kebiasaan praktik mandiri (Pratiwi & Hartanti, 2020). Tim pelaksana juga membuat grup komunikasi online untuk memfasilitasi tanya jawab, berbagi pengalaman, dan memberikan motivasi kepada peserta di luar jadwal pelatihan formal.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui beberapa metode untuk mengukur efektivitas program dari berbagai aspek. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner terstruktur yang mengukur pemahaman peserta tentang konsep mindfulness, manfaat yoga dan meditasi, serta prinsip-prinsip manajemen stres (Saputra & Indrawati, 2022). Evaluasi tingkat stres dilakukan dengan mengadministrasikan kuesioner DASS-21 pada awal program (pre-test) dan setelah program selesai (post-test) untuk melihat perubahan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Evaluasi keterampilan praktik dilakukan melalui observasi langsung oleh

instruktur terhadap kemampuan peserta dalam melakukan teknik-teknik yang diajarkan dengan kriteria yang telah ditetapkan (Nugroho & Santoso, 2021).

Selain evaluasi kuantitatif, tim pelaksana juga melakukan evaluasi kualitatif melalui wawancara mendalam dengan beberapa peserta yang dipilih secara acak untuk menggali pengalaman subjektif mereka, perubahan yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, serta saran untuk perbaikan program. Analisis jurnal mindfulness yang dibuat oleh peserta juga memberikan data kualitatif yang kaya tentang proses perubahan yang dialami peserta selama mengikuti program (Wulandari & Permatasari, 2022). Evaluasi tindak lanjut dilakukan satu bulan setelah program berakhir untuk melihat keberlanjutan praktik dan dampak jangka menengah melalui kuesioner online dan diskusi kelompok terfokus. Data kuantitatif yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji paired t-test untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, sementara data kualitatif dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman peserta (Rahman & Hidayati, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pelatihan olahraga mindfulness yang dilaksanakan di Program Studi PJKR FIKK UNM telah berlangsung dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Dari empat puluh lima mahasiswa yang mendaftar sebagai peserta, seluruhnya dapat mengikuti kegiatan hingga selesai dengan tingkat kehadiran yang sangat baik yaitu rata-rata sembilan puluh dua persen untuk seluruh sesi pelatihan. Antusiasme peserta terlihat tinggi sejak sesi pertama, dengan banyak peserta yang aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait stres akademik yang mereka hadapi. Pada tahap awal pelaksanaan, beberapa peserta mengungkapkan keraguan tentang efektivitas yoga dan meditasi karena menganggapnya sebagai aktivitas yang lambat dan tidak sesuai dengan karakter mahasiswa olahraga yang identik dengan aktivitas intensitas tinggi, namun seiring berjalannya program, persepsi ini berubah secara signifikan (Wijaya & Putri, 2020).

Hasil pre-test pengetahuan menunjukkan bahwa hanya empat puluh dua persen peserta yang memiliki pemahaman yang memadai tentang konsep mindfulness, manfaat yoga untuk kesehatan mental, dan teknik-teknik manajemen stres berbasis tubuh-pikiran. Mayoritas peserta memahami yoga hanya sebagai aktivitas peregangan fisik

untuk meningkatkan fleksibilitas, tanpa menyadari dimensi mental dan spiritualnya yang bermanfaat untuk kesehatan psikologis. Setelah mengikuti program pelatihan selama empat minggu, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dimana delapan puluh sembilan persen peserta dapat menjelaskan dengan baik konsep mindfulness, mengidentifikasi manfaat spesifik dari praktik yoga dan meditasi gerak untuk kesehatan mental, serta memahami mekanisme bagaimana teknik-teknik ini bekerja dalam mengurangi stres (Rahmawati et al., 2021). Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang mengombinasikan penjelasan teoritis singkat dengan praktik langsung terbukti efektif dalam membangun pemahaman komprehensif peserta.

Evaluasi tingkat stres menggunakan instrumen DASS-21 memberikan hasil yang menggembirakan dan sesuai dengan tujuan program pencegahan stres akademik. Pada pengukuran awal sebelum program dimulai, skor rata-rata tingkat stres peserta berada pada angka dua puluh lima koma tiga yang termasuk dalam kategori stres sedang. Sebanyak enam puluh delapan persen peserta berada pada kategori stres sedang hingga berat, dengan keluhan utama berupa kesulitan rileks, mudah merasa tertekan, kehabisan energi, dan mudah marah atau frustrasi ketika menghadapi hambatan akademik. Setelah mengikuti program pelatihan selama empat minggu, pengukuran post-test menunjukkan penurunan skor rata-rata tingkat stres menjadi empat belas koma tujuh yang termasuk dalam kategori stres ringan (Saputra & Indrawati, 2022). Penurunan ini secara statistik sangat signifikan dengan nilai p kurang dari nol koma nol satu berdasarkan uji paired t-test, menunjukkan bahwa program pelatihan memberikan dampak nyata dalam menurunkan tingkat stres akademik peserta.

Analisis lebih mendalam terhadap komponen-komponen DASS-21 menunjukkan bahwa penurunan paling signifikan terjadi pada aspek ketegangan fisik dan kesulitan untuk rileks. Peserta melaporkan bahwa mereka menjadi lebih mampu mengenali tanda-tanda awal stres dalam tubuh mereka, seperti ketegangan di bahu dan leher, pernapasan yang dangkal, atau rahang yang mengencang, dan dapat mengintervensi dengan teknik-teknik yang telah dipelajari sebelum stres tersebut berkembang menjadi lebih parah. Kemampuan untuk melakukan intervensi dini ini merupakan salah satu aspek penting dari pencegahan stres yang membedakan program ini dari pendekatan reaktif yang hanya menangani stres setelah mencapai tingkat yang mengganggu (Hidayat et al., 2023). Banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka sekarang memiliki rasa kontrol yang

lebih besar terhadap kondisi mental dan emosional mereka, yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Dalam aspek keterampilan praktik, observasi yang dilakukan oleh tim instruktur menunjukkan bahwa hampir semua peserta berhasil menguasai teknik-teknik dasar yang diajarkan dengan tingkat kompetensi yang memuaskan. Pada akhir program, sembilan puluh tiga persen peserta dapat melakukan rangkaian yoga sun salutation dengan alignment yang benar, delapan puluh tujuh persen dapat melakukan teknik pernapasan alternate nostril breathing dengan ritme yang tepat, dan delapan puluh lima persen dapat melakukan body scan meditation secara mandiri tanpa panduan audio (Nugroho & Santoso, 2021). Pencapaian keterampilan ini penting karena menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami secara konseptual tetapi juga mampu mempraktikkan teknik-teknik tersebut secara mandiri, yang merupakan prasyarat untuk keberlanjutan praktik setelah program berakhir.

PEMBAHASAN

Analisis jurnal mindfulness yang dibuat oleh peserta memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman subjektif dan proses perubahan yang terjadi selama program. Tema yang paling sering muncul dalam jurnal adalah peningkatan kesadaran diri atau self-awareness. Peserta melaporkan bahwa mereka menjadi lebih peka terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh mereka, yang sebelumnya sering diabaikan karena kesibukan dan tuntutan akademik. Seorang peserta menulis bahwa sebelum mengikuti program, dia merasa seperti berfungsi dalam mode otomatis tanpa benar-benar memperhatikan apa yang dia rasakan atau pikirkan, tetapi praktik mindfulness membantunya untuk lebih hadir dan sadar dalam setiap aktivitas yang dilakukan (Pratiwi & Hartanti, 2020). Peningkatan kesadaran diri ini merupakan fondasi penting untuk manajemen stres yang efektif karena memungkinkan individu untuk mengenali stressor dan respon stres mereka dengan lebih cepat dan akurat.

Tema kedua yang dominan adalah perubahan dalam pola pikir dan sikap terhadap stres. Banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka belajar untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap situasi yang menekan, tetapi dapat mengamati pikiran dan emosi mereka dengan jarak yang sehat tanpa langsung teridentifikasi dengannya. Prinsip mindfulness tentang non-judgmental awareness atau kesadaran tanpa menghakimi membantu peserta untuk tidak menambah stres dengan self-criticism atau catastrophic

thinking. Seorang peserta berbagi pengalamannya menghadapi ujian praktik yang sebelumnya selalu membuatnya sangat cemas hingga mengganggu performanya, tetapi setelah menggunakan teknik grounding dan pernapasan mindful yang dipelajari dalam program, dia dapat menghadapi ujian dengan lebih tenang dan fokus, yang pada akhirnya meningkatkan hasil ujiannya (Kurniawan et al., 2022). Perubahan kognitif ini menunjukkan bahwa program tidak hanya memberikan keterampilan coping tetapi juga memfasilitasi transformasi yang lebih fundamental dalam cara peserta berhubungan dengan stres dan tantangan.

Tema ketiga adalah peningkatan kualitas tidur yang dilaporkan oleh tujuh puluh delapan persen peserta. Banyak peserta yang sebelumnya mengalami kesulitan tidur akibat pikiran yang terus menerus tentang tugas kuliah, ujian, atau masalah pribadi, melaporkan bahwa praktik body scan meditation atau gentle yoga sebelum tidur sangat membantu mereka untuk rileks dan melepaskan ketegangan hari itu. Peningkatan kualitas tidur ini memiliki dampak cascade yang positif terhadap aspek-aspek lain dari kehidupan mereka, termasuk peningkatan energi, konsentrasi yang lebih baik di kelas, dan mood yang lebih stabil (Fitriani & Amalia, 2021). Beberapa peserta juga melaporkan penurunan dalam penggunaan kafein atau stimulan lain yang sebelumnya mereka andalkan untuk mengatasi kelelahan akibat kurang tidur.

Tema keempat yang menarik adalah kesadaran akan interconnection antara tubuh dan pikiran yang menjadi lebih jelas bagi peserta melalui praktik yoga dan meditasi gerak. Mahasiswa PJKR yang terbiasa dengan pendekatan biomekanikal terhadap tubuh mulai mengalami dan menghargai dimensi psikosomatis dari kesehatan. Mereka melaporkan mengalami bagaimana ketegangan emosional dapat memanifestasi sebagai ketegangan fisik, dan sebaliknya, bagaimana melepaskan ketegangan fisik melalui stretching dan pernapasan dapat mempengaruhi kondisi mental mereka (Sari & Wardani, 2023). Pemahaman experiential ini memberikan apresiasi yang lebih dalam terhadap pendekatan holistik dalam kesehatan dan kebugaran, yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka akan mengajar pendidikan jasmani di masa depan dengan lebih memperhatikan aspek kesehatan mental siswa.

Evaluasi kualitatif melalui wawancara mendalam dengan sepuluh peserta yang dipilih secara acak mengungkapkan beberapa insight tambahan yang tidak tertangkap dalam kuesioner terstruktur. Peserta mengapresiasi aspek komunitas dan dukungan sosial yang terbangun selama program, dimana mereka dapat berbagi pengalaman dan

tantangan dengan sesama mahasiswa yang menghadapi tekanan serupa. Beberapa peserta menyebutkan bahwa mengetahui mereka tidak sendiri dalam menghadapi stres akademik dan memiliki ruang aman untuk membicarakannya tanpa dihakimi merupakan aspek yang sangat berharga dari program ini (Wulandari & Permatasari, 2022). Dimensi sosial ini mengingatkan bahwa intervensi kesehatan mental yang efektif tidak hanya tentang teknik individual tetapi juga tentang membangun lingkungan yang supportif dan mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental.

Dalam wawancara, peserta juga memberikan feedback konstruktif untuk perbaikan program di masa depan. Beberapa peserta menyarankan agar durasi program diperpanjang menjadi delapan hingga dua belas minggu untuk memberikan waktu lebih banyak bagi peserta untuk benar-benar menginternalisasi praktik mindfulness dan melihat dampak jangka panjangnya. Peserta lain menyarankan untuk menambahkan sesi khusus tentang mindful eating dan mindful communication karena mereka melihat potensi penerapan mindfulness dalam aspek-aspek kehidupan lainnya (Hakim & Setiawan, 2020). Ada juga saran untuk melibatkan dosen dan staf fakultas dalam program serupa sehingga dapat menciptakan kultur mindfulness yang lebih luas di lingkungan kampus, bukan hanya di kalangan mahasiswa.

Evaluasi tindak lanjut yang dilakukan satu bulan setelah program berakhir memberikan gambaran tentang keberlanjutan praktik dan dampak jangka menengah dari intervensi. Hasil survei menunjukkan bahwa enam puluh delapan persen peserta masih melakukan praktik yoga atau meditasi setidaknya dua hingga tiga kali per minggu, meskipun tidak lagi dalam format sesi kelompok yang terstruktur. Tiga puluh dua persen peserta melaporkan melakukan praktik lebih jarang atau tidak sama sekali karena berbagai alasan termasuk kesibukan, hilangnya motivasi tanpa struktur kelompok, atau kesulitan menemukan waktu dalam rutinitas harian mereka (Maharani & Kusuma, 2021). Untuk mendukung keberlanjutan praktik, beberapa peserta membentuk small practice groups secara sukarela yang bertemu seminggu sekali untuk praktik bersama, menunjukkan inisiatif yang positif dalam mempertahankan komitmen terhadap kesehatan mental mereka.

Menariknya, meskipun tidak semua peserta melanjutkan praktik formal yoga atau meditasi, mayoritas peserta delapan puluh tiga persen melaporkan bahwa mereka masih menggunakan teknik-teknik tertentu yang dipelajari dalam situasi-situasi spesifik ketika mereka merasa stres atau cemas. Teknik pernapasan mindful menjadi yang paling sering

digunakan dalam kehidupan sehari-hari, diikuti oleh brief body scan dan mindful movement breaks. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan ketika praktik formal tidak dipertahankan secara konsisten, peserta telah menginternalisasi keterampilan-keterampilan kunci yang dapat mereka gunakan sebagai alat manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari (Rahman & Hidayati, 2023). Fleksibilitas dalam penerapan teknik-teknik mindfulness ini sebenarnya mencerminkan tujuan utama dari program, yaitu bukan untuk menciptakan praktisi yoga atau meditasi yang rigid, tetapi untuk memberikan toolbox yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan gaya hidup masing-masing individu.

Dari perspektif teoritis, hasil positif yang dicapai dalam program ini dapat dipahami melalui beberapa mekanisme psikofisiologis yang mendasari efektivitas praktik mindfulness. Pertama, praktik yoga dan meditasi telah terbukti secara ilmiah dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang bertanggung jawab atas respons relaksasi tubuh, sekaligus menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan respons fight-or-flight dalam situasi stres (Andriani et al., 2022). Perubahan dalam keseimbangan sistem saraf otonom ini menghasilkan efek fisiologis yang terukur seperti penurunan detak jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres kortisol, yang semuanya berkontribusi pada pengalaman subjektif merasa lebih tenang dan rileks.

Kedua, praktik mindfulness bekerja pada level kognitif dengan melatih attention regulation atau regulasi perhatian, yang merupakan kemampuan untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada objek yang dipilih sambil melepaskan distraksi (Sutrisno & Wijaya, 2021). Dalam konteks stres akademik, kemampuan ini sangat berharga karena memungkinkan mahasiswa untuk fokus pada tugas yang sedang dikerjakan tanpa terus menerus terganggu oleh pikiran-pikiran worrying tentang masa depan atau rumination tentang masa lalu. Peningkatan konsentrasi dan fokus yang dilaporkan oleh peserta kemungkinan besar terkait dengan penguatan fungsi attention regulation ini melalui latihan yang konsisten selama program.

Ketiga, praktik mindfulness memfasilitasi proses decentering atau psychological distancing, dimana individu belajar untuk mengamati pikiran dan emosi mereka sebagai peristiwa mental yang sementara, bukan sebagai fakta absolut atau bagian yang melekat dari identitas mereka (Purnama & Dewi, 2020). Kemampuan untuk menciptakan jarak psikologis ini sangat penting dalam manajemen stres karena mencegah individu dari terjebak dalam spiral pikiran negatif atau terlalu teridentifikasi dengan emosi yang sulit.

Peserta yang melaporkan perubahan dalam cara mereka berhubungan dengan pikiran dan emosi stres kemungkinan mengalami manfaat dari mekanisme decentering ini.

Keempat, dimensi fisik dari praktik yoga memberikan manfaat tambahan melalui pelepasan ketegangan otot yang terakumulasi akibat stres kronis. Stres psikologis seringkali memanifestasi sebagai ketegangan fisik di berbagai bagian tubuh, terutama di area bahu, leher, punggung, dan rahang (Firmansyah & Rahayu, 2022). Praktik asana yoga yang melibatkan stretching, strengthening, dan release dari berbagai kelompok otot membantu melepaskan ketegangan fisik ini, yang pada gilirannya mengirimkan sinyal ke sistem saraf bahwa tubuh berada dalam kondisi aman, sehingga menurunkan respons stres keseluruhan. Beberapa peserta yang melaporkan berkurangnya nyeri punggung dan sakit kepala tension setelah mengikuti program mungkin mengalami manfaat dari mekanisme ini.

Kelima, aspek ritme dan repetisi dalam praktik yoga dan meditasi gerak menciptakan pengalaman yang predictable dan soothing yang dapat berfungsi sebagai anchor atau jangkar psikologis di tengah ketidakpastian dan chaos dari kehidupan akademik (Hastuti & Nugroho, 2021). Memiliki rutinitas praktik yang teratur memberikan sense of structure dan control yang dapat menjadi sangat therapeutic bagi individu yang merasa overwhelmed oleh tuntutan eksternal yang unpredictable. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa waktu praktik yoga mereka menjadi sacred space dimana mereka dapat melepaskan diri dari peran dan tuntutan sebagai mahasiswa dan hanya fokus pada diri mereka sendiri.

Implementasi program ini juga memberikan beberapa pembelajaran penting terkait dengan aspek praktis dan logistik dalam menyelenggarakan intervensi kesehatan mental berbasis mindfulness di lingkungan kampus. Pemilihan waktu pelaksanaan program di sore hari setelah jadwal kuliah formal terbukti efektif karena memberikan transisi yang baik antara aktivitas akademik dan waktu pribadi, serta membantu peserta untuk melepaskan ketegangan dari aktivitas hari itu (Widodo & Sari, 2023). Penggunaan ruangan yang tenang dan nyaman dengan ventilasi yang baik dan pencahayaan yang dapat diatur juga berkontribusi pada kualitas pengalaman praktik. Beberapa peserta menyebutkan bahwa lingkungan fisik yang mendukung membuat mereka lebih mudah untuk masuk ke dalam state mindful dan rileks.

Peran instruktur yang tidak hanya kompeten secara teknis dalam mengajar yoga tetapi juga memiliki pemahaman tentang psikologi mahasiswa dan konteks stres

akademik juga terbukti sangat penting. Instruktur yang dapat berkomunikasi dengan bahasa yang relatable dan memberikan contoh aplikasi yang relevan dengan kehidupan mahasiswa membuat materi terasa lebih applicable dan meningkatkan motivasi peserta untuk berlatih (Kusuma & Handayani, 2022). Kemampuan instruktur untuk menciptakan atmosfer yang non-judgmental dan supportive juga krusial dalam membantu peserta merasa aman untuk mengeksplorasi praktik baru yang mungkin awalnya terasa awkward atau challenging bagi mereka.

Tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan program mencakup variasi yang cukup besar dalam tingkat kemampuan fisik dan fleksibilitas awal peserta, yang memerlukan modifikasi dan penyesuaian individual dalam beberapa pose yoga (Wijaya & Putri, 2020). Beberapa peserta yang memiliki cedera lama atau limitasi fisik tertentu memerlukan perhatian khusus dan alternatif pose yang sesuai dengan kondisi mereka. Hal ini menekankan pentingnya assessment awal yang comprehensive dan kemampuan instruktur untuk memberikan variation dan modification yang sesuai dengan kebutuhan individual tanpa membuat peserta merasa tertinggal atau inadequate.

Tantangan lain adalah dalam mempertahankan motivasi dan konsistensi praktik, terutama menjelang akhir program ketika novelty effect mulai berkurang dan peserta menghadapi periode ujian mid-semester yang menambah kesibukan mereka (Rahmawati et al., 2021). Strategi yang digunakan untuk mengatasi ini termasuk mengingatkan peserta tentang progres yang telah mereka capai, berbagi testimonial dari sesama peserta tentang manfaat yang dirasakan, dan memberikan fleksibilitas dalam format praktik seperti menawarkan home practice dengan panduan video untuk sesi-sesi tertentu ketika peserta tidak dapat hadir secara fisik. Pendekatan yang compassionate dan understanding terhadap realitas kehidupan mahasiswa yang kompleks terbukti lebih efektif daripada pendekatan yang rigid dan demanding.

Refleksi dari tim pelaksana mengidentifikasi beberapa area yang dapat diperbaiki untuk implementasi program serupa di masa depan. Pertama, perlu ada follow-up program yang lebih terstruktur untuk mendukung keberlanjutan praktik setelah program intensif berakhir, mungkin dalam bentuk monthly refresher sessions atau drop-in classes yang dapat diakses mahasiswa secara sukarela (Saputra & Indrawati, 2022). Kedua, integrasi komponen mindfulness dalam mata kuliah reguler atau program orientasi mahasiswa baru dapat membantu membangun fondasi yang lebih kuat dan mencapai lebih banyak mahasiswa. Ketiga, pelatihan peer facilitators dari kalangan

mahasiswa senior yang telah mengikuti program dapat menjadi strategi sustainability yang cost-effective dan meningkatkan sense of ownership mahasiswa terhadap program kesehatan mental di kampus mereka.

Keempat, kolaborasi yang lebih erat dengan layanan konseling kampus dapat menciptakan pathway yang lebih seamless antara intervensi preventif berbasis mindfulness dan layanan kesehatan mental yang lebih intensif untuk mahasiswa yang memerlukan dukungan tambahan (Hidayat et al., 2023). Program mindfulness dapat berfungsi sebagai first-line intervention yang accessible dan low-threshold, sambil memfasilitasi early identification dari mahasiswa yang mungkin memerlukan intervensi profesional yang lebih komprehensif. Kelima, penggunaan teknologi seperti aplikasi mobile mindfulness atau platform online dapat memberikan dukungan tambahan untuk home practice dan membantu mahasiswa untuk tetap engaged dengan materi program bahkan setelah sesi formal berakhir.

Implikasi lebih luas dari kegiatan ini adalah kontribusinya terhadap diskursus tentang pendekatan holistik dalam pendidikan jasmani yang tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan fisik dan kebugaran, tetapi juga pada kesehatan mental dan well-being secara menyeluruh (Nugroho & Santoso, 2021). Dalam konteks pendidikan calon guru pendidikan jasmani, pengalaman langsung dengan praktik mindfulness dan pemahaman tentang mind-body connection dapat memperkaya perspektif mereka tentang tujuan dan metodologi pendidikan jasmani. Mereka dapat membawa pemahaman ini ke dalam praktek mengajar mereka di masa depan, membantu siswa tidak hanya mengembangkan kompetensi fisik tetapi juga keterampilan regulasi emosi dan manajemen stres melalui aktivitas fisik yang mindful.

Program ini juga memberikan kontribusi terhadap normalisasi percakapan tentang kesehatan mental di lingkungan yang secara tradisional mungkin kurang terbuka terhadap isu-isu psikologis karena kultur maskulinitas dan toughness yang sering diasosiasikan dengan dunia olahraga (Pratiwi & Hartanti, 2020). Dengan memframe mindfulness sebagai bagian dari olahraga dan performa optimal, program ini dapat mengurangi stigma dan membuat topik kesehatan mental lebih accessible bagi mahasiswa yang mungkin resistant terhadap pendekatan konseling tradisional. Beberapa peserta pria yang awalnya skeptis terhadap yoga dan meditasi melaporkan bahwa mereka dapat melihat nilai praktis dari praktik ini setelah mengalami manfaatnya secara langsung, dan bahkan mulai merekomendasikannya kepada teman-teman mereka.

Dari perspektif institusional, keberhasilan program ini menunjukkan bahwa investasi dalam program kesejahteraan mahasiswa yang proaktif dan berbasis evidensi dapat memberikan return yang signifikan dalam bentuk mahasiswa yang lebih sehat secara mental, lebih resilient dalam menghadapi tantangan, dan berpotensi memiliki performa akademik yang lebih baik (Kurniawan et al., 2022). Dalam jangka panjang, program-program semacam ini dapat berkontribusi pada penurunan angka dropout, peningkatan kepuasan mahasiswa, dan penciptaan lingkungan kampus yang lebih supportive dan conducive untuk pembelajaran. Hal ini sejalan dengan tren global dalam pendidikan tinggi yang semakin mengakui bahwa kesejahteraan mahasiswa bukan hanya isu personal tetapi juga tanggung jawab institusional yang memerlukan intervensi sistematis dan berkelanjutan.

Keterbatasan dari kegiatan pengabdian ini perlu diakui untuk memberikan konteks yang seimbang dalam interpretasi hasil. Pertama, desain program tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk membuat klaim kausal yang definitif tentang efektivitas intervensi, meskipun perubahan pre-post yang signifikan memberikan indikasi yang kuat (Fitriani & Amalia, 2021). Kedua, durasi follow-up yang relatif singkat satu bulan tidak memungkinkan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari program. Ketiga, sampel yang terbatas pada satu program studi di satu universitas membatasi generalisabilitas temuan ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Keempat, penggunaan self-report measures sebagai instrumen evaluasi utama dapat dipengaruhi oleh social desirability bias atau expectancy effects. Penelitian lanjutan dengan desain yang lebih rigorous seperti randomized controlled trial dengan follow-up jangka panjang akan sangat berharga untuk memvalidasi temuan ini dan memberikan evidensi yang lebih kuat tentang efektivitas intervensi mindfulness untuk mahasiswa Indonesia.

KESIMPULAN

Pelatihan olahraga mindfulness yang mengintegrasikan yoga dan meditasi gerak terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi PJKR FIKK Universitas Negeri Makassar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman mahasiswa terhadap konsep mindfulness dan teknik relaksasi dari 42% menjadi 89%, serta penurunan skor stres rata-rata dari 25,3 (kategori sedang) menjadi 14,7 (kategori ringan) berdasarkan pengukuran DASS-21. Mahasiswa juga melaporkan

peningkatan kualitas tidur, konsentrasi belajar, kemampuan mengelola emosi, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan preventif berbasis olahraga mindfulness mampu memberikan dampak positif bagi keseimbangan fisik dan mental mahasiswa. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai strategi pengelolaan stres, tetapi juga sebagai sarana penguatan kesadaran diri dan regulasi emosi. Kendati demikian, diperlukan dukungan berkelanjutan melalui kegiatan tindak lanjut seperti refresher sessions, integrasi dalam kurikulum pendidikan jasmani, serta pelibatan dosen dan tenaga kependidikan agar manfaat program dapat terus berlanjut dan menjadi bagian dari budaya kesehatan mental kampus.

UCAPAN TERIMA KASIH

terima kasih disampaikan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan. Penghargaan khusus juga diberikan kepada para narasumber, instruktur yoga, dan psikolog pendidikan yang telah berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., Suryanto, B., & Dewi, L. (2022). Efektivitas latihan yoga terhadap penurunan stres dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental dan Fisik*, 10(2), 112–120.
- Firmansyah, D., & Rahayu, A. (2022). Peran yoga terhadap keseimbangan fisiologis dan kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 55–63.
- Fitriani, A., & Amalia, D. (2021). Hubungan stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa selama perkuliahan daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 176–185.
- Hakim, S., & Setiawan, E. (2020). Mindfulness-based movement: Konsep dan penerapannya dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 7(1), 44–53.
- Hastuti, L., & Nugroho, B. (2021). Pendidikan jasmani berbasis kesadaran tubuh: Pendekatan mindfulness dalam pembelajaran olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 9(2), 89–98.
- Hidayat, M., Pratama, R., & Yusuf, H. (2023). Stres akademik dan implikasinya terhadap performa mahasiswa olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 23–34.
- Kurniawan, T., Sari, M., & Prasetyo, H. (2022). Dampak stres kronis terhadap fungsi fisiologis dan kesehatan mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Jiwa dan Olahraga*, 6(2), 91–100.
- Kusuma, F., & Handayani, T. (2022). Validasi alat ukur DASS-21 versi Indonesia untuk populasi mahasiswa. *Jurnal Psikometri Indonesia*, 5(1), 12–21.
- Maharani, P., & Kusuma, E. (2021). Integrasi yoga dan meditasi dalam pembelajaran kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 77–88.

- Nugroho, S., & Santoso, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik, stres akademik, dan kebugaran mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga*, 7(3), 211–220.
- Pratiwi, N., & Hartanti, S. (2020). Manajemen stres akademik melalui intervensi berbasis kesadaran penuh pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 6(1), 33–41.
- Purnama, R., & Dewi, Y. (2020). Movement meditation sebagai metode relaksasi dalam pengelolaan stres. *Jurnal Terapi Psikologi*, 4(2), 55–64.
- Rahmawati, E., Hidayati, N., & Lestari, T. (2021). Strategi manajemen stres akademik pada mahasiswa melalui pelatihan mindfulness. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 9(1), 66–74.
- Rahman, S., & Hidayati, N. (2023). Efektivitas yoga terhadap peningkatan fokus dan penurunan tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Terapan*, 11(2), 143–153.
- Saputra, D., & Indrawati, M. (2022). Evaluasi intervensi mindfulness terhadap penurunan stres akademik. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(4), 187–197.
- Sari, D., & Wardani, A. (2023). Hubungan antara aktivitas olahraga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 23–32.
- Sutrisno, A., & Wijaya, R. (2021). Meditasi gerak sebagai strategi pengendalian stres berbasis tubuh-pikiran. *Jurnal Terapan Psikologi dan Olahraga*, 5(2), 100–110.
- Widodo, B., & Sari, L. (2023). Dinamika stres dan strategi coping pada mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 55–66.
- Wijaya, P., & Putri, M. (2020). Tantangan stres akademik mahasiswa dan strategi pengelolaannya di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 8(2), 122–132.
- Wulandari, F., & Permatasari, D. (2022). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap kesejahteraan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Aplikatif*, 14(1), 45–56.