

Mindfulness Sebagai Strategi Mengelola Beban Tugas Mahasiswa Untuk Meningkatkan Produktivitas

Evalia Nasidah *¹
Surawan Surawan ²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

*e-mail: evalianasidah12@gmail.com¹, surawan@iain-palangkaraya.ac.id²

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tekanan akademik dan tuntutan untuk segera menyelesaikan pendidikan tinggi. Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan studi mahasiswa adalah keterlibatan dalam aktivitas belajar (student engagement), yang mencakup keterlibatan perilaku, emosional, dan kognitif. Keterlibatan ini sangat menentukan prestasi akademik serta keberhasilan menyelesaikan pendidikan tanpa mengalami kegagalan atau putus studi. Namun demikian, keterlibatan mahasiswa dalam belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah mindfulness. Mindfulness merupakan kondisi kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dialami saat ini tanpa memberikan penilaian. Individu yang memiliki tingkat mindfulness tinggi cenderung lebih fokus, stabil secara emosional, serta mampu merespons situasi belajar secara positif. Sebaliknya, kondisi mindlessness menyebabkan kurangnya kesadaran dalam aktivitas belajar dan berdampak negatif terhadap partisipasi akademik. Dengan demikian, mindfulness memiliki peran penting dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran dan mendukung pencapaian tujuan akademik mereka.

Kata kunci: Mindfulness, Strategi, Produktivitas

Abstract

Students are a group that is vulnerable to stress due to academic pressure and demands to immediately complete higher education. One important factor that contributes to the success of student studies is involvement in learning activities (student engagement), which includes behavioral, emotional, and cognitive involvement. This involvement greatly determines academic achievement and the success of completing education without experiencing failure or dropping out of studies. However, student engagement in learning is influenced by various factors, one of which is mindfulness. Mindfulness is a state of full awareness of what is being experienced at the moment without making judgments. Individuals who have a high level of mindfulness tend to be more focused, emotionally stable, and able to respond to learning situations positively. Conversely, the condition of mindlessness causes a lack of awareness in learning activities and has a negative impact on academic participation. Thus, mindfulness has an important role in increasing student engagement in the learning process and supporting the achievement of their academic goals.

Keywords: Mindfulness, Strategy, Productivity

PENDAHULUAN

Setiap manusia yang lahir ke dunia ini selalu berbeda satu sama lainnya. Baik bentuk fisik, tingkah laku, sifat, maupun berbagai kebiasaan lainnya. Tidak ada satupun manusia yang memiliki bentuk fisik, tingkah laku dan sifat yang sama walaupun kembar sekalipun. Suatu hal yang perludiketahui adalah bahwa setiap manusia memiliki cara menyerap dan mengolah informasi yang diterimanya dengan cara yang berbeda satu sama lainnya (Surawan, & Hamdanah. 2022 : 6). Mahasiswa adalah makhluk yang rentan terkena stres di mana mereka menjalani proses pembelajaran pada suatu perguruan tinggi dalam kurun waktu tertentu, dan harus berusaha keras dalam studinya agar segera mencapai kelulusan (Wahyuni & Setyowati, 2020). Keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas belajar dianggap penting karena dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa terkait dengan aktivitas pembelajaran. Mahasiswa yang terlibat aktif dalam aktivitas belajar cenderung menunjukkan prestasi akademik yang semakin meningkat, memiliki pengetahuan yang memadai dan dapat menyelesaikan pendidikannya sehingga dapat menghindari dan menurunkan tingkat drop out di sekolah atau universitas (Fajriyah, 2022). Sebaliknya, ketidakterlibatan mahasiswa dalam belajar berdampak

pada rendahnya prestasi akademik, menghambat kegiatan pembelajaran, bahkan dapat menyebabkan putus sekolah atau drop out (Fredricks et al., 2003). Maka dari itu, keterlibatan mahasiswa penting dan proses pembelajaran tidak akan berjalan dengan lancar apabila tidak adanya keterlibatan dalam belajar (Kurnaedi et al., 2020). Keterlibatan emosional tentang reaksi positif dan negatif terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam aktivitas belajar. Keterlibatan kognitif menggabungkan antara motivasi, usaha, dan strategi yang digunakan dalam aktivitas belajar. Ketiga keterlibatan tersebut bukanlah proses yang terpisah melainkan satu kesatuan yang terdapat dalam diri individu (Bond et al., 2020). Mindfulness adalah atensi yang diberikan individu terhadap pengalamannya disertai penerimaan terhadap pengalaman tersebut. Melalui mindfulness, setiap pengalaman yang muncul saat diberi atensi penuh tanpa upaya untuk mengubah pemikiran, sensasi tubuh, maupun afek yang muncul akibat pengalaman tersebut (Priska Anallya., & Ka Yan., 2021). Mindfulness merupakan pendekatan untuk meningkatkan awareness dan berespon terhadap proses mental yang berkontribusi kepada emotional distress dan perilaku maladaptif (Bishop., 2004). Pendekatan mindfulness efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik, hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh (Ungar, 2008) Resiliensi muncul ketika siswa melibatkan kekuatan internal mereka seperti memanfaatkan keterampilan dan sikap koping dan melepaskan diri dari pikiran dan perilaku yang tidak nyaman dan salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan koping adaptif adalah mindfulness (Lani Cahyani., & Eka Wahyuni, 2023). Bishop et al (Egan et al., 2021) menyatakan bahwa praktik mindfulness digambarkan sebagai pelatihan perhatian yang berpusat pada pengalaman saat ini dengan pendekatan rasa ingin tahu, keterbukaan dan penerimaan (Bishop et al dalam Egan et al, 2021). Mindfulness terdiri dari 5 aspek yaitu mengamati (observing), memerikan (describing), bertindak dengan kesadaran (acting with awareness), tidak menghakimi pengalaman batin (nonjudging of inner experience) dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (nonreactivity of inner experience) (Baer et al., 2008). Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang mindfulness sebagai strategi dalam mengelola beban mahasiswa di UIN Palangka Raya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, dan strategi mahasiswa dalam menerapkan mindfulness untuk mengelola beban tugas dan meningkatkan produktivitas belajar. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa yang secara sadar telah menerapkan mindfulness dalam aktivitas sehari-hari, khususnya dalam menghadapi beban tugas perkuliahan. Penentuan partisipan dilakukan secara purposive, yaitu dengan memilih individu yang dianggap relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian. Mahasiswa yang dipilih adalah mereka yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan dan memiliki pemahaman atau pengalaman langsung dalam praktik mindfulness. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pendekatan semi-terstruktur. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi jawaban partisipan secara bebas namun tetap terarah pada fokus penelitian. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi non-partisipatif, untuk mengamati bagaimana praktik mindfulness dijalankan dalam rutinitas akademik mereka. Dokumentasi berupa catatan lapangan digunakan untuk mendukung temuan dalam wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 5 mahasiswa dari berbagai jurusan yang telah menerapkan teknik mindfulness untuk mengatasi beban tugas akademik. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan stres akademik dan peningkatan produktivitas setelah secara konsisten mempraktikkan mindfulness.

Tabel. 1
Efektivitas Mindfulness dalam Mengelola Beban Tugas Mahasiswa

No	Inisial	Teknik Mindfulness	Masalah Utama Akademik	Dampak Setelah Praktik Mindfulness
1	EN	Meditasi Pernapasan	Stres karena ujian dan deadline	Lebih tenang, dan bisa atur prioritas tugas
2	M	Visualisasi Positif	Insecure terhadap pencapaian teman	Percaya diri meningkat, dan lebih fokus pada progres sendiri
3	RA	Mindful Eating	Mudah ngantuk dan sulit fokus disiang hari	Konsentrasi meningkat, dan belajar lebih efektif disiang hari
4	AN	Body Scan	Insomnia saat banyak tugas	Tidur lebih teratur, dan waktu belajar lebih efektif
5	MR	Journaling Reflektif	Menunda tugas karena kewalahan	Lebih sadar dengan kebiasaan buruk, tugas diselesaikan dengan cepat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara mahasiswa mengelola beban tugas akademik. Dari wawancara dan observasi yang dilakukan, muncul beberapa tema kunci yang menggambarkan pengalaman mahasiswa dalam menerapkan mindfulness dalam kehidupan akademik mereka. Mahasiswa yang terbiasa menerapkan mindfulness menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi dalam menjalani proses belajar. Mereka mampu hadir secara utuh dalam kegiatan akademik, seperti membaca, menulis, dan mengikuti perkuliahan. Kesadaran penuh ini membantu mereka lebih cepat menyadari saat perhatian teralihkan, serta mendorong mereka untuk kembali fokus pada tugas yang sedang dijalankan.

Mayoritas mahasiswa melaporkan bahwa setelah mempraktikkan mindfulness secara konsisten, beban akademik yang sebelumnya terasa berat menjadi lebih terkelola. Ini bukan karena tugas menjadi lebih sedikit, tetapi karena cara pandang terhadap tugas berubah dari stress menjadi kesadaran penuh dan penerimaan (Kabat Zin., J. 2003). Data juga menunjukkan bahwa mindfulness berdampak langsung terhadap peningkatan produktivitas mahasiswa, melalui : Peningkatan fokus belajar, kemampuan mengelola waktu lebih baik, kesadaran terhadap kebiasaan penundaan, energi mental yang lebih stabil sepanjang hari (Brown. K.,W. & Ryan. 2003). Setiap mahasiswa memilih teknik mindfulness yang sesuai dengan kebutuhan dan konteks mereka. Ini menunjukkan bahwa mindfulness bersifat fleksibel dan adaptif. Mahasiswa dengan beban akademik tinggi cenderung memilih meditasi dan teknik pernapasan, mahasiswa yang mudah terdistraksi memilih journaling dan detoks digital, mahasiswa yang merasa jenuh memilih mindful walking atau visualisasi positif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola beban tugas akademik serta meningkatkan produktivitas belajar. Praktik mindfulness yang dilakukan secara sadar dan konsisten mampu menumbuhkan kesadaran penuh dalam menjalani aktivitas perkuliahan, memperkuat fokus dan konsentrasi, serta menurunkan tingkat stres yang diakibatkan oleh tekanan akademik. Mahasiswa yang menerapkan mindfulness cenderung lebih mampu mengatur waktu, mengelola emosi, serta menyikapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih terbuka dan tidak menghakimi diri sendiri. Kesadaran untuk hadir sepenuhnya dalam proses belajar memungkinkan mereka lebih terlibat secara perilaku, emosional, dan kognitif, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap produktivitas dan kualitas pembelajaran. Dengan demikian, mindfulness bukan hanya sebagai teknik relaksasi,

tetapi juga sebagai strategi pengembangan diri yang dapat diintegrasikan dalam kehidupan akademik mahasiswa. Implementasi mindfulness dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan belajar dan mendukung keberhasilan studi mahasiswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bond, M., Buntins, K., Bedenlier, S., Zawacki-richter, O., & Kerres, M. (2020). Mapping research in student engagement and educational technology in higher education : A systematic evidence map. *International Journal of Educational Technology in Higher Education* (2020), Vol.17 (2)
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822–848.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Egan, H., Hara, M. O., Cook, A., Mantzios, M., Egan, H., Hara, M. O., Cook, A., & Mindfulness, M. M. (2021). Mindfulness , self-compassion , resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance ABSTRACT. *Journal of Further and Higher Education*. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Fajriyah Nurul., H. (2022). Hubungan Mindfulness dan Student Engagement pada Mahasiswa. *Jurnal Acta Psychologia*, Vol.4 (1) <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P., Friedel, J., & Paris, A. (2003). Linking engagement to achievement. *Child Trends*, hal. 1-49
- Hamdanah, & Surawan. (2022). *Remaja dan Dinamika; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*. Hal.6
- Kurnaedi, N., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan. (2020). The effectiveness of mindfulness deep breathing in classical format to increase students' academic engagement. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9 (1), 29–33
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Lani Cahyani., & Eka Wahyuni., (2023). Efektivitas Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*. Vol.9 (3). hal.84
- Priska Anallya., & Ka Yan., (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Peforma Tugas Kognitif. *Jurnal Ilmiah Teknologi*, Vol.23 (2), hal. 136
- Wahyu Safitri., & Yulia, A. Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, Vol.11 (2), hal. 155