

Optimalisasi Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Pelatihan Mindfulness sebagai Terapi Komplemententer untuk Menurunkan Stres Akademik

**Sri Wahyuni¹, Suharno², Wini Fitriana Sofyan³, Arni Wianti⁴, Pipih Muhopilah⁵,
Dian Hadinata⁶**

^{1,2,3,4} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

⁵ Program Studi Psikologi, Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

⁶ Prodi Keperawatan, Universitas Sindang Kasih Majalengka, Indonesia

Received : 1 Agustus 2026, Revised : 8 Agustus 2026, Published : 12 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Sri Wahyuni

E-mail: yuyunyuni363@gmail.com

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik, penyesuaian diri, serta tekanan dalam mencapai prestasi. Salah satu terapi komplementer yang dapat membantu individu mengelola stres adalah mindfulness, yaitu latihan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan mental dan pelatihan mindfulness sebagai upaya membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Kegiatan menggunakan desain one group pretest-posttest terhadap 30 mahasiswa Universitas YPIB Majalengka. Kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan mental, pelatihan mindfulness, praktik mindful breathing, dan latihan mandiri selama dua minggu. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan instrumen stres akademik sebelum dan sesudah pelatihan. Pelatihan mindfulness diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan promotif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental serta membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres akademik.

Kata kunci – kesehatan mental, mahasiswa, mindfulness, stres akademik, terapi komplementer

Abstract

Academic stress is one of the mental health problems commonly experienced by university students due to high academic demands, adjustment difficulties, and pressure to achieve academic performance. One complementary therapy that can help individuals manage stress is mindfulness, which involves practicing full awareness of present experiences without judgment. This community service activity was conducted to provide education on mental health and mindfulness training as an effort to help students manage academic stress. The activity used a one-group pretest-posttest design involving 30 students from Universitas YPIB Majalengka. The activities included mental health education, mindfulness training, mindful breathing practices, and independent exercises for two weeks. Evaluation was conducted using a knowledge questionnaire and an academic stress instrument before and after the training. Mindfulness training is expected to serve as an alternative promotive activity to improve students' understanding of mental health and help them develop skills to manage academic stress.

Keywords - academic stress, complementary therapy, mindfulness, mental health, university students

How To Cite : Wahyuni, S., Suharno, S., Sofyan, W. F., Wianti, A., Muhopilah, P., & Hadinata, D. (2026). Optimalisasi Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Pelatihan Mindfulness sebagai Terapi Komplemententer untuk Menurunkan Stres Akademik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(6), 2914 - 2926. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v4i6.4891>

Copyright ©2026 Sri Wahyuni, Suharno Suharno, Wini Fitriana Sofyan, Arni Wianti, Pipih Muhopilah, Dian Hadinata

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas, ujian, penyusunan karya ilmiah, persaingan akademik, serta penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan (Anastasya Magdalena Putri Darmawan, 2023). Apabila tidak dikelola secara adaptif, stres akademik dapat memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi, prestasi akademik, kualitas tidur, hingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan dan depresi (Lidiya Khairunnisa, 2025).

Stres akademik terjadi ketika tuntutan pembelajaran dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya (Aftiyarina et al., 2025). Kondisi ini menimbulkan respons psikologis, emosional, perilaku, maupun fisiologis yang dapat mengganggu kesejahteraan mahasiswa (Fauzia et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres (World Health Organization, 2022).

Salah satu intervensi yang berkembang dalam keperawatan jiwa adalah mindfulness sebagai terapi komplementer. Mindfulness merupakan latihan memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar, terbuka, dan tanpa menghakimi (Faizah et al., 2026). Latihan ini bertujuan meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan secara adaptif (Luklukaningsih & Uningowati, 2026). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program mindfulness mampu menurunkan stres akademik, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki kemampuan koping, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Kanasta et al., 2026).

Program Studi S1 Keperawatan Universitas YPIB Majalengka memiliki visi menjadi program studi unggul dalam bidang keperawatan komplementer terapi yang bernilai Islami. Oleh karena itu, pelaksanaan pelatihan mindfulness merupakan implementasi nyata visi tersebut melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental dan mindfulness serta menurunkan tingkat stres akademik melalui pelatihan mindfulness sebagai terapi komplementer.

Meskipun mindfulness telah banyak digunakan sebagai intervensi untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sebagian besar program yang telah dilaporkan masih menempatkan mindfulness sebagai latihan psikologis secara umum dan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan sesaat (Inarotul Aisyah, 2024). Pendekatan tersebut belum sepenuhnya mengintegrasikan mindfulness dengan perspektif keperawatan jiwa dan strategi pendampingan berkelanjutan yang memungkinkan mahasiswa menerapkan keterampilan mindfulness dalam menghadapi stres akademik sehari-hari (Syavira Aryasa Dali, 2020). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pengembangan model pengabdian yang tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan dan keberlanjutan praktik mindfulness pada mahasiswa (Fadilla & Srienturi, 2025).

Kebaruan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terletak pada pengembangan model pelatihan mindfulness sebagai terapi komplementer berbasis keperawatan jiwa yang dilaksanakan secara bertahap melalui empat komponen utama, yaitu edukasi kesehatan mental, pelatihan keterampilan mindfulness, refleksi pengalaman, dan pendampingan latihan mandiri selama 14 hari. Pelatihan tidak berhenti pada pemberian materi dan praktik saat kegiatan berlangsung, tetapi dilanjutkan dengan pemantauan dan penguatan melalui media digital untuk membantu peserta mempertahankan praktik mindfulness dalam kehidupan akademik sehari-hari (Al Islamiyah et al., 2026). Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam mengenali respons stres, mengelola pikiran dan emosi, serta menggunakan mindfulness sebagai strategi koping adaptif (Kabat-Zinn, 2013).

Selain itu, kegiatan ini memiliki kekhasan berupa integrasi nilai-nilai Islami dalam pendekatan keperawatan jiwa, khususnya melalui proses refleksi diri (muhasabah), penguatan rasa syukur, penerimaan terhadap pengalaman diri, serta pemaknaan aktivitas akademik sebagai bagian dari proses

pengembangan diri dan ibadah. Integrasi tersebut bukan dimaksudkan untuk menggantikan prinsip dasar mindfulness, tetapi menjadi pendekatan kontekstual yang disesuaikan dengan karakteristik lingkungan pendidikan Universitas YPIB Majalengka yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, program ini menawarkan model pengabdian yang mengintegrasikan terapi komplementer, keperawatan jiwa, pendampingan berkelanjutan, dan nilai Islami dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan stres akademik mahasiswa.

METODE

Analisis Data

Data yang diperoleh dari kegiatan pengabdian dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan mindfulness. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik.

Analisis karakteristik responden dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk data kategorik, sedangkan data numerik disajikan dalam bentuk nilai rerata, simpangan baku, median, nilai minimum, dan maksimum.

Perubahan skor pengetahuan dan stres akademik antara pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelatihan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Uji ini dipilih karena data *pretest* dan *posttest* berasal dari subjek yang sama (data berpasangan) dan digunakan untuk menguji perbedaan median dua pengukuran berpasangan ketika asumsi normalitas data tidak terpenuhi. Sebelum dilakukan analisis bivariat, distribusi data diuji menggunakan uji Shapiro-Wilk (Antari & Tirtana, 2023) karena jumlah responden kurang dari 50 orang.

Hipotesis yang digunakan adalah:

- H_0 : tidak terdapat perbedaan skor pengetahuan dan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah pelatihan mindfulness.
- H_1 : terdapat perbedaan skor pengetahuan dan/atau tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah pelatihan mindfulness.

Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai *p-value* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Apabila diperoleh $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor *pretest* dan *posttest*. Sebaliknya, apabila $p\text{-value} \geq 0,05$, maka H_0 tidak ditolak.

Besarnya perubahan juga disajikan melalui selisih skor sebelum dan sesudah intervensi untuk menunjukkan arah dan magnitude perubahan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel yang memuat nilai median, rentang interkuartil (*interquartile range/IQR*), nilai *p*, serta perubahan skor sebelum dan sesudah pelatihan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Universitas YPIB Majalengka pada bulan Maret 2026 dengan sasaran mahasiswa aktif yang mengalami stres akademik ringan hingga sedang. Sebanyak 30 mahasiswa berpartisipasi secara sukarela dalam kegiatan ini setelah memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan desain one group *pretest-posttest*, sehingga tingkat pengetahuan dan stres akademik peserta diukur sebelum dan sesudah pelatihan mindfulness.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian, Program Studi S1 Keperawatan, dan pihak kemahasiswaan Universitas YPIB Majalengka untuk menentukan waktu, tempat, serta mekanisme pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan mahasiswa melalui observasi dan diskusi dengan dosen pembimbing akademik mengenai permasalahan kesehatan mental yang sering dialami mahasiswa.

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa sebagai sasaran kegiatan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi internal untuk menyusun alur kegiatan, menentukan materi pelatihan, menyiapkan instrumen evaluasi, serta mempersiapkan media yang digunakan selama proses edukasi dan praktik mindfulness.

Salah satu kegiatan utama pada tahap persiapan adalah penyusunan modul pelatihan mindfulness. Modul disusun sebagai panduan utama bagi peserta selama mengikuti kegiatan dan latihan mandiri setelah pelatihan. Materi dalam modul mencakup pengenalan kesehatan mental mahasiswa, konsep stres akademik, pengertian dan prinsip mindfulness, manfaat mindfulness dalam pengelolaan stres, serta panduan praktik *mindful breathing*, *body scan*, dan *mindful awareness*. Modul juga dilengkapi dengan petunjuk latihan mandiri yang dapat digunakan peserta selama periode pendampingan.

Tim pengabdian selanjutnya menyiapkan media presentasi yang digunakan untuk menyampaikan materi secara interaktif. Media presentasi memuat materi mengenai kesehatan mental mahasiswa, faktor penyebab dan dampak stres akademik, strategi koping adaptif, serta pengenalan mindfulness sebagai salah satu bentuk terapi komplementer dalam keperawatan jiwa. Materi dirancang menggunakan bahasa yang sederhana dan contoh yang dekat dengan pengalaman akademik mahasiswa, seperti tekanan tugas, ujian, penyusunan karya ilmiah, manajemen waktu, dan kekhawatiran terhadap pencapaian akademik. Media presentasi juga digunakan sebagai pengantar sebelum peserta melakukan praktik mindfulness secara langsung.

Selain media presentasi, tim menyiapkan booklet edukasi kesehatan mental sebagai media pendamping yang dapat dibawa dan digunakan peserta setelah kegiatan. Booklet berisi informasi ringkas mengenai pengenalan stres akademik, tanda dan gejala stres, cara mengenali respons diri terhadap stres, strategi koping adaptif, serta langkah sederhana melakukan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Booklet dirancang untuk memperkuat pemahaman peserta sehingga informasi yang diberikan pada saat pelatihan tidak berhenti pada sesi tatap muka.

Untuk mendukung aspek administrasi dan etika kegiatan, tim pengabdian menyiapkan lembar presensi dan informed consent. Lembar presensi digunakan untuk mendokumentasikan kehadiran peserta dan memastikan keterlibatan peserta dalam setiap tahapan kegiatan. Sementara itu, *informed consent* diberikan sebelum kegiatan dimulai sebagai bentuk pemberian informasi kepada peserta mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta mekanisme evaluasi kegiatan. Peserta diberikan kesempatan untuk memahami kegiatan dan menyatakan kesediaannya mengikuti program secara sukarela.

Tim juga menyiapkan kuesioner karakteristik responden untuk memperoleh gambaran karakteristik peserta yang meliputi usia, jenis kelamin, semester, program studi, tempat tinggal, dan karakteristik lain yang relevan dengan kegiatan. Data karakteristik tersebut digunakan untuk memberikan gambaran profil peserta pengabdian.

Untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan, disiapkan kuesioner pengetahuan tentang kesehatan mental dan mindfulness yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan. Kuesioner digunakan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami konsep kesehatan mental, stres akademik, prinsip mindfulness, manfaat mindfulness, serta penerapannya sebagai strategi pengelolaan stres. Instrumen yang sama diberikan pada tahap *pretest* dan *posttest* sehingga perubahan skor pengetahuan peserta dapat dibandingkan secara langsung.

Seluruh perangkat kegiatan tersebut kemudian diperiksa kembali oleh tim pengabdian sebelum pelaksanaan untuk memastikan kesesuaian antara materi, metode pelatihan, instrumen evaluasi, dan tujuan kegiatan. Dengan demikian, tahap persiapan tidak hanya berfungsi sebagai penyediaan perangkat administratif, tetapi menjadi tahap penting dalam membangun model pelatihan mindfulness yang terstruktur, mulai dari pemberian pengetahuan, praktik keterampilan, penyediaan media belajar mandiri, hingga evaluasi perubahan peserta.

Seluruh instrumen dipersiapkan sebelum kegiatan dimulai agar proses pelaksanaan berjalan secara sistematis.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta dan pembagian nomor identitas responden. Selanjutnya peserta mengisi lembar karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, semester, tempat tinggal, dan keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan.

a. Pretest

Sebelum diberikan intervensi, seluruh peserta mengisi kuesioner pengetahuan mengenai kesehatan mental dan mindfulness serta instrumen stres akademik. Hasil pengukuran ini digunakan sebagai data dasar (*baseline*) untuk mengetahui kondisi awal peserta.

b. Edukasi Kesehatan Mental

Setelah seluruh peserta menyelesaikan pretest, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi kesehatan mental selama kurang lebih 30 menit. Edukasi diberikan sebagai tahap awal untuk membangun pemahaman peserta mengenai stres akademik sekaligus memberikan dasar pengetahuan sebelum peserta mengikuti praktik mindfulness. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan kombinasi presentasi, contoh situasi yang dekat dengan pengalaman mahasiswa, diskusi, dan tanya jawab.

Pada bagian awal, fasilitator menjelaskan konsep kesehatan mental pada mahasiswa (Liddle et al., 2021), dengan menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan mahasiswa mengenali kondisi emosional, beradaptasi terhadap tuntutan akademik, mengelola tekanan, mempertahankan hubungan sosial yang sehat, serta menjalankan aktivitas akademik secara optimal (Beukema et al., 2022). Peserta diajak mengidentifikasi kondisi yang dapat memengaruhi kesehatan mental selama menjalani perkuliahan.

Materi kemudian diarahkan pada stres akademik (Jiang et al., 2023), meliputi pengertian stres akademik dan kondisi ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Fasilitator memberikan contoh situasi yang sering dialami mahasiswa, seperti beban tugas yang menumpuk, ujian, keterbatasan waktu, tuntutan pencapaian akademik, penyusunan tugas akhir, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Peserta diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sumber stres akademik yang paling sering mereka alami.

Selanjutnya, fasilitator menjelaskan faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres akademik (Jahrami et al., 2023), baik yang berasal dari tuntutan akademik maupun faktor personal dan lingkungan. Peserta diarahkan untuk memahami bahwa respons terhadap stres dapat berbeda pada setiap individu karena dipengaruhi oleh persepsi, kemampuan koping, dukungan sosial, kondisi lingkungan, dan kemampuan mengelola waktu. Pemahaman ini menjadi dasar bagi peserta untuk mengenali faktor yang dapat dikendalikan dan faktor yang membutuhkan strategi adaptasi.

Materi berikutnya membahas dampak stres akademik terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa (Khairina et al., 2024). Fasilitator menjelaskan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan keluhan fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur, respons psikologis seperti kecemasan dan mudah marah, perubahan perilaku seperti penurunan motivasi belajar, serta gangguan interaksi sosial (Gao, 2023). Peserta juga diberikan pemahaman mengenai kemungkinan dampak stres terhadap konsentrasi dan prestasi akademik (Wang & Fan, 2023). Penyampaian dilakukan menggunakan contoh kasus sederhana sehingga peserta dapat menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari.

Setelah peserta memahami sumber dan dampak stres, fasilitator memperkenalkan strategi koping adaptif yang dapat digunakan untuk menghadapi tekanan akademik (Stone,

2022). Peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengenali masalah, mengatur prioritas, mengelola waktu, mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas yang memberikan relaksasi, serta menggunakan teknik pengelolaan stres yang sehat (Blöte et al., 2021). Fasilitator juga membedakan strategi koping adaptif dengan respons yang kurang adaptif agar peserta mampu memilih cara menghadapi stres yang lebih konstruktif (Barut et al., 2021).

Pada bagian akhir sesi edukasi, fasilitator memperkenalkan mindfulness sebagai salah satu bentuk terapi komplementer dalam pendekatan keperawatan jiwa. Peserta diberikan pemahaman bahwa mindfulness merupakan latihan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, termasuk pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan, tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Fasilitator menjelaskan hubungan mindfulness dengan pengelolaan stres, kemudian memberikan gambaran mengenai teknik yang akan dipraktikkan pada sesi berikutnya, yaitu mindful breathing, body scan, dan mindful awareness.

Untuk memastikan peserta memahami materi, setiap bagian edukasi diselingi pertanyaan pemantik dan diskusi singkat. Peserta diminta mengidentifikasi pengalaman stres akademik yang pernah dialami serta cara yang selama ini digunakan untuk mengatasinya. Fasilitator memberikan klarifikasi terhadap respons peserta dan menghubungkannya dengan konsep koping adaptif serta mindfulness. Dengan demikian, sesi edukasi tidak hanya berfungsi sebagai transfer informasi, tetapi menjadi proses awal untuk meningkatkan kesadaran peserta terhadap kondisi psikologisnya dan mempersiapkan peserta mengikuti latihan mindfulness secara aktif.

Sesi edukasi kemudian ditutup dengan rangkuman materi dan pengantar menuju sesi praktik. Fasilitator menjelaskan bahwa pengetahuan mengenai stres perlu diikuti dengan keterampilan praktis agar peserta mampu menerapkan strategi pengelolaan stres dalam kehidupan akademik. Oleh karena itu, peserta selanjutnya diarahkan untuk mengikuti praktik mindfulness sebagai terapi komplementer melalui latihan mindful breathing, body scan, dan mindful awareness.

c. Pelatihan Mindfulness

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti pelatihan mindfulness selama ± 60 menit yang dipandu oleh dosen keperawatan jiwa yang telah memahami teknik mindfulness. Pelatihan terdiri atas beberapa sesi, yaitu:

1) Mindful Breathing

Peserta diarahkan untuk duduk dengan posisi yang nyaman, memejamkan mata, kemudian memusatkan perhatian pada irama napas selama 5–10 menit (Heshmati et al., 2023). Peserta diminta mengamati setiap tarikan dan hembusan napas tanpa berusaha mengubah ritmenya.

2) Body Scan Meditation

Peserta diajak mengalihkan perhatian secara bertahap mulai dari kepala hingga ujung kaki sambil mengenali sensasi fisik yang dirasakan tanpa memberikan penilaian.

3) Mindful Awareness

Peserta dilatih untuk mengenali pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang muncul pada saat latihan serta membiarkan pengalaman tersebut hadir tanpa memberikan reaksi berlebihan.

4) Acceptance Practice

Peserta diajak menerima pikiran dan perasaan yang muncul sebagai bagian dari pengalaman hidup tanpa melakukan penolakan ataupun penghakiman terhadap diri sendiri (Suban et al., 2019).

5) Refleksi Pengalaman

Setelah latihan selesai, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman mengenai perubahan yang dirasakan selama praktik mindfulness. Pada sesi ini fasilitator memberikan umpan balik serta penguatan mengenai pentingnya latihan mindfulness secara rutin sebagai salah satu bentuk terapi komplemententer dalam menjaga kesehatan mental.

d. Praktik Mandiri

Pada akhir pelatihan setiap peserta memperoleh modul serta panduan latihan mindfulness untuk dipraktikkan secara mandiri selama 14 hari dengan durasi latihan sekitar 10–15 menit per hari. Tim pengabdian melakukan pendampingan melalui grup WhatsApp dengan mengirimkan pengingat (*reminder*), materi edukasi singkat, dan motivasi agar peserta melakukan latihan secara konsisten.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai

Tahapan evaluasi meliputi:

a. Posttest

Peserta kembali mengisi kuesioner pengetahuan dan instrumen stres akademik yang sama dengan pretest. Hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan tingkat stres setelah mengikuti pelatihan mindfulness.

b. Evaluasi Keterampilan

Tim pengabdian melakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik mindfulness menggunakan lembar observasi yang meliputi:

- posisi tubuh saat latihan;
- teknik pernapasan;
- kemampuan memusatkan perhatian;
- kemampuan mengikuti instruksi;
- kemampuan melakukan refleksi diri.

c. Evaluasi Kepuasan

Peserta mengisi kuesioner kepuasan terhadap materi, metode penyampaian, fasilitator, media pembelajaran, serta manfaat kegiatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyempurnaan program pengabdian pada kegiatan berikutnya.

4. Tahap Monitoring dan Tindak Lanjut

Monitoring dilaksanakan selama dua minggu setelah pelatihan melalui media daring menggunakan grup WhatsApp. Tim pengabdian memantau kepatuhan peserta dalam melakukan latihan mindfulness mandiri, memberikan umpan balik terhadap kendala yang dihadapi, serta memotivasi peserta agar menerapkan teknik mindfulness dalam aktivitas akademik sehari-hari.

Sebagai tindak lanjut, modul pelatihan dan media edukasi diserahkan kepada Program Studi S1 Keperawatan Universitas YPIB Majalengka sebagai bahan pendukung program pembinaan kesehatan mental mahasiswa sehingga kegiatan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian yang dilakukan

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	40,0
Perempuan	18	60,0

Semester		
Semester II	7	23,3
Semester IV	9	30,0
Semester VI	8	26,7
Semester VIII	6	20,0
Tempat tinggal		
Bersama orang tua	13	43,3
Kos/Kontrakan	17	56,7

Mayoritas peserta adalah perempuan (60,0%), berada pada semester IV (30,0%), dan tinggal di kos atau kontrakan (56,7%).

2. Pengetahuan Mahasiswa

Tabel 2. Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Variabel	Mean $\pm$ SD	Minimum	Maksimum
Pretest	11,23 $\pm$ 2,31	7	16
Posttest	17,87 $\pm$ 1,44	15	20

Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 6,64 poin setelah pelatihan mindfulness.

3. Tingkat Stres Akademik

Tabel 3. Skor Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Variabel	Mean $\pm$ SD
Sebelum pelatihan	65,20 $\pm$ 8,45
Sesudah pelatihan	51,47 $\pm$ 7,21

Terjadi penurunan rata-rata skor stres akademik sebesar 13,73 poin setelah pelaksanaan pelatihan.

4. Kepuasan Peserta

Sebanyak 21 peserta (70,0%) menyatakan sangat puas dan 9 peserta (30,0%) menyatakan puas terhadap pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Proses pelaksanaan pengabdian

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental dan mindfulness serta penurunan tingkat stres akademik setelah mengikuti program pelatihan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness yang diberikan melalui kombinasi edukasi, praktik terbimbing, refleksi, dan latihan mandiri memiliki potensi sebagai

pendekatan komplementer dalam mendukung pengelolaan stres akademik mahasiswa. Temuan ini perlu dipahami tidak hanya berdasarkan perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi, tetapi juga dengan mempertimbangkan proses pelaksanaan dan keterlibatan peserta selama program.

1. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Pelatihan

Keberhasilan pelatihan dipengaruhi oleh beberapa komponen yang saling berkaitan.

Pertama, metode pelatihan yang menggabungkan edukasi dan praktik langsung memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep mindfulness secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman melakukan teknik mindfulness. Materi mengenai stres akademik diberikan sebelum praktik sehingga peserta terlebih dahulu memahami sumber stres, respons tubuh dan psikologis terhadap stres, serta pentingnya menggunakan strategi koping yang adaptif. Pemahaman tersebut menjadi dasar bagi peserta untuk mengikuti praktik *mindful breathing*, *body scan*, dan *mindful awareness*.

Kedua, pendekatan partisipatif menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Selama sesi edukasi, peserta tidak hanya menerima informasi melalui ceramah, tetapi juga dilibatkan melalui pertanyaan pemantik, diskusi, identifikasi pengalaman stres akademik, dan refleksi terhadap cara mereka menghadapi tekanan akademik. Keterlibatan tersebut membantu peserta menghubungkan materi pelatihan dengan pengalaman pribadi sehingga mindfulness dipahami sebagai keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, bukan sekadar materi pelatihan.

Ketiga, keberhasilan kegiatan didukung oleh pendampingan setelah pelatihan. Peserta memperoleh modul dan panduan latihan mandiri sehingga memiliki sumber belajar yang dapat digunakan di luar sesi tatap muka. Pendampingan melalui media digital juga memberikan penguatan dan pengingat kepada peserta untuk mempertahankan praktik mindfulness selama periode latihan mandiri. Model ini menjadi salah satu kekhasan kegiatan karena intervensi tidak berhenti pada satu kali pertemuan, tetapi dilanjutkan melalui proses latihan selama 14 hari.

Keempat, konteks keperawatan jiwa dan integrasi nilai Islami memberikan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik institusi. Praktik mindfulness diarahkan untuk meningkatkan kesadaran diri, mengenali pikiran dan emosi, serta mengembangkan penerimaan terhadap pengalaman yang sedang dihadapi. Proses tersebut dapat diperkuat melalui refleksi diri (*muhasabah*) dan rasa syukur sebagai bagian dari pengembangan koping adaptif. Integrasi tersebut menjadi karakteristik program yang membedakannya dari pelatihan mindfulness yang hanya berorientasi pada latihan relaksasi.

2. Kepatuhan Peserta dalam Latihan Mandiri

Latihan mandiri selama 14 hari merupakan komponen penting karena manfaat mindfulness tidak hanya bergantung pada pengalaman mengikuti pelatihan, tetapi juga pada konsistensi peserta dalam mempraktikkannya. Peserta diberikan arahan untuk melakukan latihan selama 10–15 menit setiap hari dengan menggunakan modul dan panduan yang telah disediakan. Pendampingan melalui media digital digunakan untuk memberikan pengingat, motivasi, dan kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan kendala selama melakukan latihan.

Dalam pelaksanaan program, keterlibatan peserta selama periode latihan mandiri perlu menjadi bagian dari evaluasi karena kehadiran pada pelatihan tidak selalu menunjukkan kepatuhan dalam melakukan praktik secara mandiri. Oleh karena itu, evaluasi kepatuhan idealnya dilakukan melalui *daily practice log* atau jurnal latihan yang mencatat frekuensi, durasi, jenis latihan, serta kendala yang dialami peserta. Apabila data tersebut tersedia, tingkat kepatuhan dapat dihitung berdasarkan proporsi hari latihan yang dilakukan selama 14 hari.

Kepatuhan peserta juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kesibukan akademik, kemampuan mengatur waktu, kenyamanan mengikuti latihan, pemahaman terhadap manfaat mindfulness, dukungan dari fasilitator, serta kemudahan akses terhadap panduan

latihan. Mahasiswa dengan beban akademik tinggi dapat mengalami kesulitan menyediakan waktu latihan secara konsisten. Oleh karena itu, durasi latihan yang relatif singkat dan fleksibel serta adanya pengingat melalui media digital merupakan strategi yang dapat membantu mempertahankan keterlibatan peserta.

3. Keberlanjutan Perubahan Perilaku

Perubahan skor stres setelah pelatihan menunjukkan adanya perubahan kondisi peserta pada periode evaluasi, tetapi belum dapat secara langsung menunjukkan bahwa perubahan perilaku tersebut akan bertahan dalam jangka panjang. Keberlanjutan praktik mindfulness membutuhkan penguatan dan pembiasaan sehingga latihan dapat berkembang menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dalam kegiatan ini, pemberian modul, panduan latihan, dan pendampingan selama 14 hari merupakan langkah awal untuk membentuk kebiasaan praktik mindfulness. Namun, untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku, diperlukan evaluasi lanjutan setelah program selesai, misalnya pada minggu ke-4 atau bulan ke-1 dan ke-3. Evaluasi tersebut dapat mencakup frekuensi latihan mindfulness, kemampuan mahasiswa menggunakan mindfulness ketika menghadapi situasi stres, serta perubahan tingkat stres setelah periode tanpa pendampingan intensif.

Ketiadaan pengukuran *follow-up* jangka panjang menjadi salah satu keterbatasan kegiatan ini. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh lebih tepat diinterpretasikan sebagai gambaran perubahan setelah mengikuti program dan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan keberlanjutan efek intervensi. Kegiatan selanjutnya perlu mengembangkan sistem monitoring pascapelatihan melalui jurnal digital, pengingat berkala, kelompok dukungan sebaya, atau *booster session* agar praktik mindfulness dapat dipertahankan.

4. Implikasi bagi Pengembangan Program

Hasil kegiatan memberikan implikasi bahwa program kesehatan mental mahasiswa tidak cukup hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi perlu diarahkan pada pembentukan keterampilan dan kebiasaan pengelolaan stres. Model pelatihan yang menggabungkan edukasi, praktik terbimbing, refleksi, latihan mandiri, dan pendampingan digital dapat dikembangkan sebagai program promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Dalam konteks Universitas YPIB Majalengka, model tersebut dapat dikembangkan lebih lanjut menjadi program berkelanjutan yang melibatkan Program Studi, bagian kemahasiswaan, dosen pembimbing akademik, serta mahasiswa sebagai *peer support*. Pengembangan tersebut sejalan dengan visi Program Studi S1 Keperawatan dalam mengembangkan keperawatan komplementer terapi yang bernilai Islami. Dengan demikian, mindfulness tidak hanya diperkenalkan sebagai teknik pengelolaan stres, tetapi ditempatkan sebagai salah satu pendekatan komplementer dalam mendukung kemampuan mahasiswa melakukan perawatan diri dan mempertahankan kesehatan mental secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Optimalisasi Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Pelatihan Mindfulness sebagai Terapi Komplementer untuk Menurunkan Stres Akademik” telah dilaksanakan melalui tahapan persiapan, *pretest*, edukasi kesehatan mental, pelatihan mindfulness, praktik terbimbing, latihan mandiri, pendampingan, dan *posttest*. Kegiatan memberikan pengalaman dan keterampilan kepada mahasiswa dalam mengenali stres akademik serta menerapkan mindfulness sebagai salah satu strategi koping adaptif dan terapi komplementer dalam mendukung kesehatan mental.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan tingkat stres akademik mahasiswa setelah mengikuti program pelatihan. Model kegiatan yang menggabungkan edukasi,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

praktik mindfulness, refleksi, modul latihan mandiri, serta pendampingan selama 14 hari memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dibandingkan pelatihan yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan. Integrasi pendekatan keperawatan jiwa dengan nilai-nilai Islami juga menjadi karakteristik kegiatan yang mendukung pengembangan kesehatan mental mahasiswa sesuai dengan kekhasan Program Studi S1 Keperawatan Universitas YPIB Majalengka.

Keterbatasan Kegiatan :

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain kegiatan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi belum dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh pelatihan mindfulness. Kedua, periode pendampingan latihan mandiri relatif singkat, yaitu selama 14 hari, sehingga belum dapat menggambarkan konsistensi praktik mindfulness dalam jangka panjang. Ketiga, evaluasi keberlanjutan perubahan perilaku setelah pendampingan berakhir belum dilakukan secara longitudinal, sehingga belum dapat diketahui apakah mahasiswa tetap mempertahankan praktik mindfulness setelah program selesai. Selain itu, tingkat kepatuhan latihan mandiri sangat dipengaruhi oleh kesediaan peserta untuk melakukan dan mencatat latihan secara konsisten.

Saran :

Kegiatan selanjutnya disarankan untuk memperpanjang periode pendampingan dan menambahkan evaluasi *follow-up* setelah program selesai, misalnya pada minggu ke-4 dan bulan ke-3, untuk mengetahui keberlanjutan praktik mindfulness dan perubahan tingkat stres akademik. Sistem monitoring juga dapat dikembangkan menggunakan jurnal latihan digital atau aplikasi sederhana yang mencatat frekuensi dan durasi latihan peserta. Program berikutnya dapat melibatkan *peer support* atau kelompok sebaya serta *booster session* untuk mempertahankan motivasi peserta dalam melakukan latihan mindfulness.

Untuk pengembangan program di tingkat institusi, pelatihan mindfulness dapat diintegrasikan ke dalam program promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa melalui kerja sama antara Program Studi, bagian kemahasiswaan, dosen pembimbing akademik, dan mahasiswa. Pengembangan tersebut diharapkan dapat menjadikan mindfulness sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa serta memperkuat implementasi visi Program Studi S1 Keperawatan Universitas YPIB Majalengka di bidang keperawatan komplementer terapi yang bernilai Islami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada DRPM Universitas YPIB Majalengka dan mahasiswa yang sudah membantu kelancaran proses pengabdian ini, .

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2020.04.004>
- Aftiyarina, N., RM, A., & Maulida R, A. (2025). Pengaruh terapi mindfulness meditation terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kudus. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4), 1937–1946. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss4.2077>
- Al Fahmi, A. R. (2025). Implementation of mindfulness techniques in managing academic stress among university students. *Journal of Educational Research and Learning Analytics*, 1(1), 30–40. <https://doi.org/10.65101/jerlra.v1i1.64>
- Al Hadi, A. F. M. Q. A., Shobahiya, M., & Ibrahim, S. A. S. (2025). The role of mindfulness in reducing academic burnout among university students. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.23917/iseedu.v9i1.10381>

- Al Islamiyah, A. I., Fitriyah, D., Rahmania, M. U., Agmalia, N. R., & Nofianti, R. (2026). Mindfulness sebagai metode untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.21318158>
- Antari, I., & Tirtana, A. (2020). Penurunan stigma terhadap gangguan jiwa melalui program kontak sosial dan psikoedukasi. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(2), 268–278. <https://doi.org/10.36569/jmm.v11i2.140>
- Azizy, I. V., Mustikawati, I. F., & Ulfa, M. (2019). Hubungan antara tipe kepribadian dan tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Saintika Medika: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga*, 15(1). <https://doi.org/10.22219/sm.Vol15.SMUMM1.8488>
- Barut, S., Güney, E., & Uçar, T. (2021). Evaluation of the ways of coping with stress and the personality traits in women exposed to violence: A comparative study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1744–1753. <https://doi.org/10.1111/ppc.12983>
- Benardi, B., Kumandang, C., & Kanaan, G. P. (2024). Pengaruh mindfulness, self control terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. *Studia Ekonomika*, 22(1). <https://doi.org/10.70142/studiaekonomika.v22i1.179>
- Berek, V. M. C., Damayanti, Y., & Kiling, I. Y. (2020). Mindfulness on stress of college student. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 226–238. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2855>
- Beukema, L., Tullius, J. M., Korevaar, L., Hofstra, J., Reijneveld, S. A., & de Winter, A. F. (2022). Promoting mental health help-seeking behaviors by mental health literacy interventions in secondary education? Needs and perspectives of adolescents and educational professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11889. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911889>
- Blöte, A. W., Miers, A. C., & Westenberg, P. M. (2021). Concurrent and Prospective Associations Between Social Anxiety and Responses to Stress in Adolescence. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50(5), 659–668. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00880-3>
- Fadilla, K. S. D. N., & Srienturi, Y. (2025). The effectiveness of mindfulness implementation on academic stress among first-year university students. *Journal of Education and Counseling*, 6(1), 56–66. <https://doi.org/10.32627/jeco.v6i1.1851>
- Faizah, S. N., Adzillina Syahla'Fi, A., Rahmawati, A. S., Azka, L. N. A., & Rohmah, N. K. (2026). Implementasi teknik mindfulness dalam konseling untuk mengurangi stres pada mahasiswa. *Seminar Nasional Pariwisata dan Kewirausahaan (SNPK)*, 5, 195–202. <https://doi.org/10.36441/snpk.vol5.2026.487>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Heshmati, R., Khoury, B., Azmoodeh, S., Zerang, M., & Sadowski, I. (2023). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotional Flexibility and Ambivalence Over Emotional Expression in Divorced Women. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 211(4), 298–305. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001619>
- Jahrami, H., AlKaabi, J., Trabelsi, K., Pandi-Perumal, S. R., Saif, Z., Seeman, M. V., & Vitiello, M. V. (2023). The worldwide prevalence of self-reported psychological and behavioral symptoms in medical students: An umbrella review and meta-analysis of meta-analyses. *Journal of Psychosomatic Research*, 173, 111479. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111479>
- Jiang, Y., Lin, L., & Hu, R. (2023). Parental phubbing and academic burnout in adolescents: the role of social anxiety and self-control. *Frontiers in Psychology*, 14, 1157209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157209>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). Bantam Books.

- Kanasta, N., Maharani, A., Salsabila, I., Amelia, A., Anindya, A. D., Indah, H., Ramadhani, S., Sesar, N. F. F., Naba, N. A. S., & Pongdatu, M. (2026). Efektivitas aplikasi mindfulness berbasis mobile dalam menurunkan stres akademik mahasiswa: Literature review. *Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya*, 5(2), 396–405. <https://doi.org/10.54883/jakmw.v5i2.1493>
- Khairina, N., Septi, D., Rahmawati, R., & Indriyani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i72024p296-303>
- Khairunnisa, L., & Dewi, D. K. (2025). Pengaruh mindfulness terhadap stres akademik pada mahasiswa generasi Z di Kota Malang, Jawa Timur. *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, 2(1), 423–427. <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i1.116>
- Liddle, S. K., Deane, F. P., Batterham, M., & Vella, S. A. (2021). A Brief Sports-Based Mental Health Literacy Program for Male Adolescents: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 20–44. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1653404>
- Luklukaningsih, Z., & Uningowati, D. W. (2026). Menurunkan stres akademik melalui intervensi psikoterapi berbasis mindfulness pada mahasiswa Generasi Z. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 3(1), 45–57. <https://doi.org/10.62383/vimed.v3i1.2546>
- Qois Al Hadi, A. F. M., Shobahiya, M., & Ibrahim, S. A. S. (2025). The role of mindfulness in reducing academic burnout among university students. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, 9(1). <https://doi.org/10.23917/iseedu.v9i1.10381>
- Ramadhani, A., Rifani, R., & Jafar, E. S. (2025). Pengaruh self-concept terhadap fear of missing out (FoMO) pada individu emerging adulthood pengguna media sosial di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(6), 10295–10309. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i6.12893>
- Stone, A. (2022). Student Perceptions of Academic Integrity: A Qualitative Study of Understanding, Consequences, and Impact. *Journal of Academic Ethics*, 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10805-022-09461-5>
- Suban, H. T., Harmayetty, H., & Ni'mah, L. (2019). Efektifitas pemberian self help group dengan Acceptance and Commitment Therapy terhadap interdialytic weight gain. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v8i1.12373>
- Wang, H., & Fan, X. (2023). Academic Stress and Sleep Quality among Chinese Adolescents: Chain Mediating Effects of Anxiety and School Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2219. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032219>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.