

Analisis Konseptual tentang Penerapan *Sati (Mindfulness)* dalam Pendidikan untuk Menangani *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa

Andika Febrianto^{1*}, Hadi Wijaya Halim²

^{1,2} Institut Nalanda, Indonesia

Email : andikafebrianto@nalanda.ac.id¹, hadihalim@nalanda.ac.id²

Alamat: Jl. Raya Pulo Gebang, RT.13/RW.4, Pulo Gebang, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur, Daerah

Khusus Ibukota Jakarta 13950

Korespondensi penulis: andikafebrianto@nalanda.ac.id

ABSTRACT

The application of mindfulness (sati) in education is becoming increasingly relevant, particularly in addressing the psychological challenges faced by students in the modern era. One such challenge is the quarter-life crisis, a period of identity and life direction crisis common among individuals aged 18 to 30. This crisis is characterized by psychological distress, anxiety about the future, uncertainty in careers and social relationships, and a decline in emotional well-being. This research aims to analyze how mindfulness practices can be implemented as a strategic approach to help students manage stress, increase self-awareness, and strengthen overall mental health. The method used in this research is a qualitative study through a literature review of scientific journals, research reports, and analysis of various mindfulness programs implemented in higher education settings, both domestically and internationally. The results indicate that consistent application of mindfulness can help students recognize emotions, reduce anxiety levels, improve learning focus, and build emotional resilience in the face of academic and social pressures. Furthermore, the integration of mindfulness practices into the curriculum and daily campus activities is considered to create a more supportive and reflective learning environment. The implications of this study emphasize the importance of higher education institutions providing space and support for the development of mindfulness programs as part of character education and mental health. Further research is recommended to assess the long-term effectiveness of mindfulness interventions, as well as adapt training models to suit the cultural context and needs of Indonesian students.

Key words : College students, Higher education, Mental health, Mindfulness (Sati), Quarter-life crisis.

ABSTRAK

Penerapan sati (mindfulness) dalam pendidikan menjadi semakin relevan, khususnya dalam menghadapi tantangan psikologis yang dialami oleh mahasiswa di era modern. Salah satu tantangan tersebut adalah quarter-life crisis, yaitu masa krisis identitas dan arah hidup yang umum terjadi pada individu berusia 18 hingga 30 tahun. Krisis ini ditandai oleh tekanan psikologis, kecemasan akan masa depan, ketidakpastian dalam karier dan relasi sosial, serta menurunnya kesejahteraan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana praktik mindfulness dapat diterapkan sebagai pendekatan strategis dalam membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat kesehatan mental secara menyeluruh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kualitatif melalui tinjauan literatur terhadap jurnal-jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan analisis terhadap berbagai program mindfulness yang telah diterapkan di lingkungan pendidikan tinggi, baik di dalam maupun luar negeri. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness secara konsisten dapat membantu mahasiswa mengenali emosi, mengurangi tingkat kecemasan, memperbaiki fokus belajar, serta membangun ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, integrasi praktik sati dalam kurikulum dan aktivitas keseharian kampus dinilai mampu menciptakan suasana belajar yang lebih suportif dan reflektif. Implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya institusi pendidikan tinggi untuk memberikan ruang dan dukungan bagi pengembangan program mindfulness sebagai bagian dari pendidikan karakter dan kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk mengkaji efektivitas jangka panjang dari intervensi mindfulness, serta adaptasi model pelatihan yang sesuai dengan konteks budaya dan kebutuhan mahasiswa di Indonesia.

Kata kunci : Kesehatan mental, Mahasiswa, Mindfulness (Sati), Pendidikan tinggi, Quarter-life crisis.

Riwayat Artikel : Diterima: 30-07-2025

Disetujui: 31-07-2025

Alamat Korespondensi:

Andika Febrianto

Institut Nalanda, Indonesia

Jl. Raya Pulo Gebang, RT.13/RW.4, Pulo Gebang, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13950

1. LATAR BELAKANG

Quarter-life crisis merupakan fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu berusia 20 hingga 30 tahun, terutama menurut (Taufiq, 1967:7) mahasiswa yang sedang berada di persimpangan jalan antara dunia pendidikan dan dunia kerja. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti penentuan karier, hubungan interpersonal, dan ekspektasi sosial yang sering kali membebani pikiran dan perasaan mereka. Perasaan cemas, bingung, dan tidak pasti menjadi hal yang umum, sehingga dapat mengganggu kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan ini dapat berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap kinerja akademik dan kualitas hidup mereka. Dalam konteks tersebut, penerapan *mindfulness* atau Sati menjadi semakin relevan. *Mindfulness* dalam (Susilo & Anggapuspa, 2024:4) merupakan praktik kesadaran penuh yang mengajarkan individu untuk hadir sepenuhnya dalam setiap momen, mengamati pikiran dan perasaan tanpa penilaian.

Dalam pengaturan pendidikan, *mindfulness* dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran diri, memungkinkan mahasiswa untuk lebih memahami emosi dan reaksi mereka dalam situasi yang penuh tekanan. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai pendekatan holistik yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan ketidakpastian yang mereka hadapi.

Selain itu, dalam (Waskito et al., 2018:3) mengemukakan bahwasanya penerapan *mindfulness* dalam pendidikan berpotensi meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mahasiswa. Dalam praktek *mindfulness*, mahasiswa dilatih untuk berempati, berkomunikasi dengan efektif, dan berkolaborasi dengan orang lain. Keterampilan ini sangat penting, mengingat bahwa banyak mahasiswa harus bekerja dalam tim untuk menyelesaikan tugas akademik dan menghadapi tantangan di lingkungan kerja yang kompetitif. Dengan memiliki keterampilan interpersonal yang baik, mahasiswa dapat lebih mudah menjalin hubungan yang sehat dan produktif, baik di dalam maupun di luar lingkungan akademis. Namun, menurut (Djira et al., 2024:7) meskipun manfaat *mindfulness* telah teridentifikasi, implementasinya dalam kurikulum pendidikan masih menghadapi berbagai tantangan. Banyak institusi pendidikan yang belum sepenuhnya mengintegrasikan praktik *mindfulness* dalam program mereka. Beberapa pengajar mungkin merasa kurang memiliki pengetahuan atau keterampilan untuk mengajarkan *mindfulness* secara efektif. Selain itu, ada juga skeptisisme di kalangan mahasiswa tentang keefektifan praktik ini, yang bisa menjadi hambatan dalam penerapannya.

Oleh karena itu, perlu ada upaya kolaboratif untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap praktik *mindfulness* dalam konteks pendidikan.

Salah satu strategi untuk mengatasi tantangan tersebut adalah dengan mengadakan pelatihan dan workshop untuk pengajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan ini, menurut (Susilo & Anggapuspa, 2024:6) mereka dapat belajar tentang teknik-teknik *mindfulness* dan bagaimana cara mengintegrasikannya dalam pembelajaran sehari-hari. Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung praktik *mindfulness*, seperti ruang meditasi atau sesi relaksasi di kampus, juga dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dalam mengadopsi praktik ini. Dengan pendekatan yang komprehensif, *mindfulness* dapat menjadi bagian integral dari pengalaman belajar mahasiswa. Penerapan Sati (*mindfulness*) dalam pendidikan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi *quarter-life crisis*. Dengan membekali mereka dengan keterampilan untuk mengelola stres, berinteraksi secara positif, dan mengembangkan kesadaran diri, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup yang kompleks. Dalam jangka panjang, menurut (Endang, 2021:3) hal ini tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga menciptakan masyarakat yang lebih seimbang dan resilien. Oleh karena itu, penting untuk terus mengeksplorasi dan mengembangkan praktik *mindfulness* dalam pendidikan sebagai solusi untuk masalah yang dihadapi mahasiswa di era modern ini.

2. KAJIAN TEORITIS

Mindfulness dalam (Wicaksono et al., 2022:8) sebagai sebuah konsep, berakar dari tradisi Buddhis dan telah diadaptasi dalam konteks psikologi modern. Teori *mindfulness* berfokus pada kesadaran dan perhatian terhadap pengalaman saat ini. Kabat-Zinn (1990) dalam (Adolph, 2016:4) mendefinisikan *mindfulness* sebagai "perhatian yang disengaja, dalam saat ini, dan tanpa penilaian." Pendekatan ini memberi penekanan pada penerimaan terhadap pengalaman, yang dapat membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam konteks pendidikan, penerapan *mindfulness* dapat membantu mahasiswa mengelola emosi dan meningkatkan fokus, yang sangat penting saat mereka menghadapi tekanan akademik dan kehidupan pribadi. Teori stres dan coping, yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) dalam (Hasyim et al., 2024:9), menjelaskan bagaimana individu menghadapi situasi stres. Dalam konteks *quarter-life crisis*, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai sumber stres, baik dari tuntutan akademik maupun ekspektasi sosial.

Teori ini menurut (Syifa'ussurur et al., 2021:6) membedakan antara strategi coping yang bersifat problem-focused dan emotion-focused. *Mindfulness*, sebagai praktik yang berfokus pada penerimaan dan kesadaran diri, dapat dikategorikan sebagai strategi emotion-focused, yang membantu individu mengelola respons emosional mereka terhadap stres. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengadopsi praktik *mindfulness* cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesehatan mental yang lebih baik. Teori kesejahteraan, seperti yang diuraikan oleh Ryff (1989) dalam (Lestari et al., 2022:7), mencakup berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, termasuk penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan. *Mindfulness* dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan membantu mereka mengembangkan penerimaan diri dan meningkatkan hubungan interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan hidup, yang sangat penting bagi mahasiswa yang sedang menghadapi tantangan dalam kehidupan mereka.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas *mindfulness* dalam konteks pendidikan. Misalnya, penelitian oleh (Lestari et al., 2022:9) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* di kalangan siswa dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi tingkat stres. Selain itu, penelitian oleh (Grossman & Van Dam, 2011:11) menunjukkan bahwa program *mindfulness* di sekolah-sekolah dapat meningkatkan keterampilan sosial dan akademik siswa, serta mengurangi perilaku agresif. Temuan ini memberikan dukungan empiris bagi penerapan *mindfulness* dalam pendidikan, terutama untuk mahasiswa yang menghadapi *quarter-life crisis*. Berdasarkan kajian teoritis di atas, dapat dihipotesiskan bahwa penerapan *mindfulness* dalam pendidikan akan berkontribusi pada pengurangan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, mahasiswa yang berlatih *mindfulness* secara teratur akan lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul selama fase *quarter-life crisis*, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan desain penelitian kualitatif untuk menganalisis literatur yang relevan mengenai penerapan *mindfulness* dalam pendidikan dan dampaknya terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Populasi penelitian terdiri dari artikel, buku, dan penelitian terdahulu yang membahas topik tersebut, dengan sampel yang dipilih secara purposive berdasarkan relevansi dan kontribusinya terhadap tema penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, di mana informasi akan

diambil dari sumber-sumber yang telah dipublikasikan. Analisis data menggunakan teknik analisis konten untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan pola yang muncul dari literatur yang dikaji. Model penelitian berfokus pada hubungan antara penerapan *mindfulness* (X) dan pengurangan tingkat stres serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Y) mahasiswa, di mana hipotesis menyatakan bahwa penerapan *mindfulness* berpengaruh positif terhadap variabel Y.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Quarter-Life Crisis*

Quarter-life crisis menurut (Hasyim et al., 2024:1) merupakan fase transisi yang kompleks dan sering kali membingungkan, terutama bagi mahasiswa yang berada di ambang peralihan menuju dunia dewasa. Dalam periode ini, mereka dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga sosial dan emosional. Mahasiswa sering kali merasakan tekanan untuk memenuhi harapan pribadi yang tinggi sambil juga berusaha untuk memenuhi ekspektasi yang datang dari keluarga, teman, dan masyarakat. Perasaan terjebak antara dua sisi ini dapat menimbulkan kecemasan yang mendalam, kebingungan tentang identitas diri, dan ketidakpuasan yang berkepanjangan. Sebagai contoh, ketika harus memilih karier, banyak mahasiswa merasa kurang yakin dan bingung, yang pada akhirnya dapat mengarah pada keputusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakat mereka. Faktor penyebab yang berkontribusi terhadap *quarter-life crisis* sangat beragam, dan salah satunya menurut (Hasyim et al., 2024:12) adalah tuntutan akademik yang tinggi. Di banyak institusi pendidikan, mahasiswa diharapkan untuk tidak hanya berprestasi dalam akademik, tetapi juga aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan membangun jaringan profesional. Tuntutan ini sering kali menciptakan rasa tekanan yang berlebihan, membuat mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi semua ekspektasi tersebut. Ketidakpastian karier juga menjadi faktor yang signifikan; mahasiswa sering kali tidak tahu apa yang ingin mereka lakukan setelah lulus, dan ini dapat menambah beban mental yang mereka rasakan. Ketidakpastian ini diperparah oleh fakta bahwa dunia kerja saat ini sangat kompetitif dan sering kali tidak bersahabat bagi lulusan baru.

Tekanan sosial dari teman sebaya dan keluarga juga memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman *quarter-life crisis*. Menurut (Syifa'ussurur et al., 2021:5) mahasiswa sering merasa harus mengikuti jejak teman-teman mereka yang tampak lebih sukses atau lebih cepat menemukan tujuan hidup. Ketika melihat keberhasilan orang lain, muncul perasaan cemas dan tidak berdaya, yang dapat menyebabkan mereka meragukan diri sendiri. Selain itu, ekspektasi dari keluarga untuk segera mendapatkan pekerjaan atau membangun karier dapat

menambah beban yang dihadapi mahasiswa. Ketidakmampuan untuk menjalani kehidupan sesuai dengan harapan ini dapat memicu krisis identitas dan menambah stres yang telah ada sebelumnya. Dalam konteks ini, menurut (Shulman, 2010:7) praktik *mindfulness* muncul sebagai alat yang potensial untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi selama *quarter-life crisis*. *Mindfulness* mengajarkan individu untuk hadir dalam momen saat ini, mengamati pikiran dan perasaan tanpa penilaian, serta mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik. Dengan menerapkan praktik *mindfulness*, mahasiswa dapat belajar untuk mengelola kecemasan dan stres yang mereka alami, serta memperoleh perspektif yang lebih jelas tentang tujuan dan harapan mereka sendiri. Sebagai hasilnya, *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik pengurangan stres, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun ketahanan mental dan emosional yang sangat dibutuhkan selama masa transisi ini.

2. Konsep *Mindfulness*

Mindfulness atau Sati menurut (Rosalina, 2019:9) adalah praktik kesadaran penuh yang mengajarkan individu untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat ini tanpa penilaian. Konsep ini berakar dari tradisi Buddhis dan telah berkembang menjadi pendekatan yang diadopsi dalam psikologi modern untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* memberikan mahasiswa alat yang diperlukan untuk menghadapi tantangan emosional dan mental yang sering kali muncul selama fase transisi ke dunia dewasa. Dengan melatih *mindfulness*, mahasiswa belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan mereka tanpa reaksi berlebihan, memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi situasi sulit. Salah satu manfaat utama dari praktik *mindfulness* dalam pendidikan adalah peningkatan konsentrasi. Dalam lingkungan akademik yang penuh tekanan, mahasiswa sering kali merasa kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas mereka karena berbagai distraksi, baik dari lingkungan luar maupun dari pikiran internal. Dengan menerapkan *mindfulness*, mahasiswa dapat belajar untuk mengalihkan perhatian mereka kembali ke tugas yang ada, sehingga meningkatkan produktivitas dan efektivitas belajar. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan kapasitas perhatian dan daya ingat, yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menjalani proses belajar yang intensif.

Selain peningkatan konsentrasi dalam (Yudawati & Priono, 2024:4) *mindfulness* juga dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengurangi kecemasan. Mahasiswa sering kali menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti ujian dan deadline tugas, yang dapat memicu rasa cemas dan stres. Dengan praktik *mindfulness*, mereka dapat belajar untuk mengenali dan menerima perasaan cemas tersebut tanpa terjebak dalam spiral pikiran negatif. Teknik

pernapasan dan meditasi yang diajarkan dalam latihan *mindfulness* dapat membantu mahasiswa menenangkan pikiran mereka, sehingga mengurangi gejala kecemasan yang mereka alami. Ini pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosional mereka secara keseluruhan. Penerapan *mindfulness* dalam pendidikan juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan emosional mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa lebih mampu mengelola emosi dan stres, mereka cenderung mengalami peningkatan dalam kualitas hidup secara keseluruhan. *Mindfulness* mengajarkan mahasiswa untuk lebih sadar akan pengalaman mereka dan untuk mengembangkan empati terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, mereka dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan mendukung dengan teman-teman dan lingkungan sosial mereka. Integrasi *mindfulness* ke dalam kurikulum pendidikan tidak hanya memberikan keterampilan yang berguna untuk mengatasi tekanan akademik, tetapi juga membekali mahasiswa dengan kemampuan yang akan bermanfaat bagi mereka dalam aspek kehidupan lainnya.

3. Strategi Penerapan *Mindfulness*

Penerapan *mindfulness* dalam pendidikan memerlukan strategi yang terencana dan komprehensif agar dapat memberikan manfaat maksimal bagi mahasiswa. Salah satu pendekatan yang dapat diambil menurut (Saputro et al., 2024:9) adalah melalui pelatihan yang terstruktur. Pelatihan ini biasanya melibatkan sesi-sesi yang dirancang untuk mengenalkan konsep *mindfulness* dan teknik-teknik dasar yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelatihan ini, mahasiswa diajarkan berbagai metode, seperti meditasi, latihan pernapasan, dan teknik relaksasi, yang bertujuan untuk mengembangkan kesadaran diri. Dengan memiliki pemahaman yang jelas dan keterampilan dasar, mahasiswa dapat lebih mudah mengintegrasikan praktik ini dalam rutinitas harian mereka. Workshop juga merupakan salah satu strategi yang efektif dalam menerapkan *mindfulness* di lingkungan pendidikan. Dalam workshop ini, mahasiswa dapat terlibat secara aktif dalam kegiatan praktik *mindfulness*, di mana mereka bisa berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain. Selain itu, menurut (Mengga et al., 2022:9) workshop biasanya dipandu oleh instruktur yang berpengalaman, yang dapat memberikan umpan balik dan dukungan langsung kepada peserta. Kegiatan ini tidak hanya membantu mahasiswa untuk memahami konsep *mindfulness* lebih dalam, tetapi juga menciptakan komunitas yang saling mendukung, di mana mahasiswa merasa lebih terhubung dengan rekan-rekan mereka. Hubungan sosial yang positif ini juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional mereka.

Integrasi *mindfulness* ke dalam kurikulum akademik menawarkan pendekatan yang lebih luas untuk menjangkau mahasiswa di berbagai disiplin ilmu. Menurut (Mengga et al., 2022:11) dosen dapat menyisipkan teknik *mindfulness* dalam mata kuliah yang relevan, seperti psikologi, pendidikan, atau manajemen. Dengan cara ini, mahasiswa tidak hanya belajar tentang teori, tetapi juga mendapatkan praktik langsung tentang bagaimana *mindfulness* dapat diterapkan dalam konteks yang berbeda. Pendekatan interdisipliner ini memungkinkan mahasiswa untuk melihat nilai *mindfulness* dari berbagai perspektif, meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya praktik ini dalam kehidupan sehari-hari dan karier masa depan mereka. Beberapa universitas telah meluncurkan program-program *mindfulness* yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Contohnya dalam (Waney et al., 2020:10) program yang mencakup sesi meditasi reguler dan teknik relaksasi lainnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesehatan mental dan emosional mahasiswa. Di banyak kampus, program-program ini termasuk dalam aktivitas ekstrakurikuler yang bersifat sukarela, namun menarik minat banyak mahasiswa. Dengan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berlatih *mindfulness* secara konsisten, universitas menciptakan lingkungan yang lebih mendukung pertumbuhan pribadi dan akademik. Hasilnya, mahasiswa merasa lebih siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari, serta mampu mengelola stres dengan lebih baik.

4. Tantangan dalam Penerapan *Mindfulness*

Penerapan *mindfulness* dalam pendidikan memang menjanjikan banyak manfaat, tetapi juga dihadapkan pada sejumlah tantangan yang perlu diatasi. Salah satu tantangan utama menurut (Adolph, 2016:9) adalah skeptisisme mahasiswa terhadap efektivitas praktik ini. Banyak mahasiswa mungkin menganggap *mindfulness* sebagai konsep yang tidak relevan atau tidak praktis dalam konteks akademik yang padat. Perasaan skeptis ini dapat menghambat partisipasi mereka dalam program-program *mindfulness*, sehingga mengurangi dampak positif yang diharapkan. Selain itu, ada juga mahasiswa yang mungkin merasa tidak nyaman dengan praktik meditasi atau teknik relaksasi yang diusulkan, sehingga menimbulkan resistensi untuk mencoba. Di sisi lain menurut (Waney et al., 2020:5) institusi pendidikan sering kali tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk melaksanakan program *mindfulness* secara menyeluruh. Keterbatasan anggaran dan waktu dapat menjadi penghalang bagi pengembangan program yang efektif. Banyak universitas yang memiliki fokus utama pada pencapaian akademik dan penelitian, sehingga program-program yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan sering kali terabaikan. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa dukungan dan

komitmen dari manajemen universitas, inisiatif *mindfulness* cenderung tidak mendapatkan perhatian yang cukup, yang pada akhirnya mengurangi peluang keberhasilan implementasinya.

Kurangnya pemahaman tentang *mindfulness* di kalangan pengajar juga menjadi tantangan signifikan. Banyak dosen yang mungkin tidak familiar dengan konsep dan praktik *mindfulness*, sehingga mereka merasa tidak percaya diri untuk mengajarkannya kepada mahasiswa. Tanpa pengetahuan yang memadai, pengajar tidak dapat memberikan pengalaman yang efektif kepada mahasiswa, sehingga menurut (Krismawati, 2018:7) menurunkan kualitas program *mindfulness* yang ditawarkan. Hal ini dapat menciptakan kesenjangan antara tujuan program dan pengalaman nyata mahasiswa, yang akhirnya mengurangi potensi manfaat dari praktik *mindfulness*. Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini, diperlukan upaya kolaboratif antara pengajar, mahasiswa, dan pihak manajemen universitas. Pelatihan bagi pengajar mengenai teknik *mindfulness* dan manfaatnya harus menjadi prioritas untuk membangun pemahaman dan kepercayaan diri dalam mengajarkan praktik ini. Selain itu dalam (Wicaksono et al., 2022:6) kampanye kesadaran yang menyoroti pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan dapat membantu mengubah pandangan skeptis mahasiswa. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang memadai, *mindfulness* dapat diintegrasikan secara efektif dalam pendidikan, memberikan mahasiswa alat yang diperlukan untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

5. Implikasi bagi Kesejahteraan Mahasiswa

Penerapan Sati dalam pendidikan memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Dalam (Lestari et al., 2022:8) menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama *quarter-life crisis*, keterampilan yang diperoleh dari praktik *mindfulness* sangat penting. Mahasiswa yang dilatih untuk mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri dapat lebih siap untuk menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Dengan mengembangkan kemampuan ini, mereka menjadi lebih adaptif dan resilient, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi rintangan dengan lebih efektif. Hasilnya, mahasiswa dapat menjalani pengalaman pendidikan mereka dengan lebih positif dan produktif, mengurangi kemungkinan terjadinya masalah kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari. Seiring waktu, praktik *mindfulness* tidak hanya membantu mahasiswa dalam jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan ketahanan mental dan emosional yang berkelanjutan. Dengan rutin berlatih *mindfulness* menurut (Lestari et al., 2022:10) mahasiswa belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Ini penting, mengingat era modern yang penuh dengan tekanan dan tantangan yang sering kali

tidak terduga. Ketahanan ini memungkinkan mahasiswa untuk tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang dalam situasi sulit, mengubah tantangan menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, mereka dapat memproyeksikan diri mereka ke masa depan dengan optimisme dan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Implikasi jangka panjang dari penerapan *mindfulness* dalam pendidikan juga mencakup pembentukan komunitas akademik yang lebih positif. Ketika mahasiswa belajar untuk mengelola emosi dan stres mereka secara efektif, mereka cenderung berinteraksi dengan rekan-rekan mereka dengan cara yang lebih mendukung dan (Rosalina, 2019:3) konstruktif. Hubungan yang lebih sehat antara mahasiswa tidak hanya meningkatkan pengalaman belajar, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan kolaboratif. Dalam konteks ini, *mindfulness* dapat menjadi jembatan untuk membangun solidaritas dan kerja sama di antara mahasiswa, yang bermanfaat bagi seluruh komunitas akademik. Selain itu, mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik. Hal ini berkaitan dengan kemampuan mereka untuk tetap fokus dan termotivasi dalam menghadapi tantangan akademis. Dengan mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan konsentrasi menurut (Levman, 2017:8) mahasiswa dapat mencapai tujuan akademik mereka dengan lebih efisien. Peningkatan kinerja ini tidak hanya menguntungkan individu, tetapi juga berkontribusi pada reputasi dan prestasi institusi pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, integrasi praktik *mindfulness* dalam pendidikan tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan investasi yang strategis untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

penerapan *mindfulness* dalam pendidikan memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan *quarter-life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* tidak hanya membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan ketahanan mental dan emosional yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang kompleks. Namun, tantangan dalam penerapan *mindfulness*, seperti skeptisisme dan keterbatasan sumber daya, memerlukan perhatian khusus. Oleh karena itu, saran untuk langkah selanjutnya adalah mengembangkan program pelatihan yang menyeluruh bagi pengajar dan mahasiswa, serta melakukan kampanye kesadaran untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat *mindfulness*. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jangkauan dan metodologi yang

digunakan, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas *mindfulness* dalam konteks pendidikan yang lebih luas dan beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terutama, penulis menghargai dukungan dari institut Nalanda yang telah menyediakan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan studi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para dosen dan rekan-rekan yang telah memberikan masukan berharga serta ulasan naskah, yang sangat membantu dalam penyempurnaan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan pendidikan, khususnya dalam penerapan *mindfulness* untuk menangani *quarter-life crisis* pada mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Adolph, R. (2016). *Pengaruh berkesadaran penuh (mindfulness) terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru* (Vol. 2, November, pp. 1–23).
- Djira, I. M., Naisanu, M. F., Ufi, D. T., & Utan, J. Y. (2024). Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kepuasan hidup remaja dengan dorongan faktor religiusitas. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(1), 66–76.
- Endang, R. A. L. (2021). Pengembangan keterampilan mindfulness pada remaja melalui pelatihan di sekolah. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 1–6.
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: Trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219–239. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hidayat, N. (2025). Narasi kebangsaan di era media sosial: Relevansi Pancasila dalam ekosistem digital. *PACIVIC*, 5(1), 105–118. <https://doi.org/10.36456/p.v5i1.10183>
- Hidayat, N., & Hadibroto, J. U. (2025). Tradisi Tiatiki dan pemimpin opini: Analisis media vernakular dalam komunikasi, pelestarian lingkungan, dan politik lokal Papua. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 4(3), 967–979. <https://doi.org/10.55606/jurrih.v4i3.6083>
- Hidayat, N., Paccagnellae, N., & Paramithaswari, D. (2024). Peningkatan keterampilan keamanan digital pada siswa SMK Ananda Bekasi di era disrupsi digital. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Waradin*, 4(3), 234–242. <https://doi.org/10.56910/wrd.v4i3.432>

- Krismawati, N. U. (2018). Posisi wanita dalam ideologi kanuragan. *Palastren*, 11(2), 309–326. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Palastren/article/view/3896/4129>
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Levman, B. (2017). Putting remembrance back into mindfulness. *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 7(13), 121–149.
- Mengga, C., Pasiak, T., & Tuda, J. (2022). Pengaruh meditasi kesadaran (mindfulness meditation) dengan metode pendekatan cognitive transcendence strategies terhadap perubahan perilaku merokok. *Jurnal Biomedik: JBM*, 14(1), 30. <https://doi.org/10.35790/jbm.v14i1.37283>
- Ramadhania, N. H. N. (2024). Analysis of clean ocean campaign framing in Instagram account posts @pandulaut.id and @theoceancleanup. *International Journal of Environmental Communication (ENVICOMM)*, 2(1), 11–23. <https://doi.org/10.35814/envicomm.v2i1.6914>
- Rizqiani, W., & Hidayat, N. (2025). Analisis frekuensi dalam penggunaan media sosial berdasarkan gender: Studi kasus masyarakat Buddhis di Indonesia. *Dhammavicaya: Jurnal Pengkajian Dhamma*, 8(2), 62–71. <https://doi.org/10.47861/dhammavicaya.v8i2.1633>
- Rosalina, T. (2019). Mindfulness dalam gempuran digitalisasi. *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA)*, 2, 363–368. <https://doi.org/10.36002/snts.v0i0.857>
- Saputro, U., Suyitno, I., Basuki, I. A., & Kusumaningrum, S. R. (2024). Pengaruh mindfulness terhadap kemampuan membaca pemahaman kreatif pada siswa sekolah dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 1861–1870. <https://doi.org/10.58230/27454312.696>
- Shulman, E. (2010). Mindful wisdom: The Sati Pahana Sutta. *The University of Chicago*, 1(1), 1–7.
- Susilo, I. N., & Anggapuspa, M. L. (2024). Self-awareness pada emerging adult. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(2), 128–144.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Taufiq. (1967). Analisa problematika quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>

- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi kepustakaan penerapan teori mindfulness untuk mereduksi stres akademik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Yudawati, I., & Priono. (2024). Pengaruh mindfulness dalam meningkatkan efektivitas komunikasi pada organisasi Pemuda Buddhayana. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 3(3), 194–201. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v3i3.2722>

