Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 17492-17498

EFEKTIVITAS PROGRAM MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA KEDOKTERAN: LITERATURE REVIEW

Naura Adhwa Naziihah[1*], Elies Fitriani[2]
Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Pertahanan Republik Indonesia
Corresponding Naura Adhwa Naziihah e-mail: naura.sulistyo@gmail.com

Published: March 2026

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok dengan tingkat stres akademik tertinggi akibat tingginya beban belajar, tuntutan klinis, serta tekanan evaluasi yang berkelanjutan. Kondisi stres kronis yang tidak tertangani dapat menimbulkan gangguan tidur, depresi, kecemasan, hingga penurunan empati klinis dan performa akademik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak diteliti untuk mengatasi masalah ini adalah Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Program MBSR merupakan pelatihan delapan minggu yang berfokus pada peningkatan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini melalui meditasi, yoga ringan, dan refleksi diri. Literature review ini bertujuan meninjau bukti empiris terkini (periode 2020–2025) mengenai efektivitas MBSR dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran. Hasil telaah menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan penurunan signifikan skor stres setelah mengikuti program MBSR, baik yang dilakukan secara tatap muka maupun daring. Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi meliputi durasi dan konsistensi latihan, dukungan institusional, serta motivasi pribadi peserta. Selain itu, efektivitas MBSR juga sebanding dengan intervensi psikologis lain seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan relaxation training, bahkan menunjukkan hasil lebih baik ketika dikombinasikan dengan pelatihan self-compassion. Secara keseluruhan, MBSR terbukti sebagai intervensi sederhana, efektif, dan fleksibel yang dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan kedokteran guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap stres akademik

Kata Kunci: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), mahasiswa kedokteran, kesehatan mental, intervensi nonfarmakologis, stress akademik, self-compassion

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons adaptif tubuh terhadap berbagai tekanan internal maupun eksternal yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan emosional seseorang. Dalam kadar tertentu stres dapat bersifat positif, namun paparan stres yang berlangsung lama cenderung berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik. Mahasiswa kedokteran termasuk kelompok dengan tingkat stress yang tinggi akibat beban akademik besar, standar kinerja yang tinggi, serta rutinitas belajar yang padat dan menuntut konsistensi tinggi. Kondisi tersebut tidak hanya meningkatkan risiko kelelahan emosional (burnout), tetapi juga berkontribusi terhadap gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta menurunnya performa akademik. Dengan demikian, stres akademik pada mahasiswa kedokteran perlu mendapat perhatian serius dari institusi pendidikan agar dapat dilakukan upaya pencegahan dan intervensi yang tepat (Santiago et al., 2024).

Salah satu dampak yang paling nyata dari tingginya tekanan akademik pada mahasiswa kedokteran adalah munculnya gangguan tidur. Lebih dari separuh mahasiswa kedokteran dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk, durasi tidur yang tidak mencukupi (<7 jam per malam), dan kantuk berlebihan di siang hari. Kondisi ini lebih banyak terjadi pada mahasiswa dengan tingkat stres

sedang hingga tinggi (Chaabane et al., 2025). Selain itu, stres kronis berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan burnout, yang selanjutnya dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk merespons secara empatik terhadap pasien. Dimensi empati afektif yang tinggi pada mahasiswa kedokteran berkorelasi positif dengan tingkat depresi dan kecemasan, sedangkan empati kognitif yang rendah turut dikaitkan dengan skor burnout yang lebih tinggi (Chen et al., 2024). Selain itu, penelitian di Turki menunjukkan bahwa stres persepsi yang tinggi pada mahasiswa kedokteran secara signifikan berhubungan dengan penurunan skor empati klinis, yang dapat berdampak negatif pada kompetensi klinis dan interaksi dokter-pasien (Bacık Yaman et al., 2024).

Melihat besarnya dampak psikologis dan akademik yang ditimbulkan oleh stres kronis pada mahasiswa kedokteran, diperlukan strategi efektif yang mampu membantu mereka mengelola tekanan secara adaptif. Pendekatan penanganan stress dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Namun penggunaan terapi farmakologis pada populasi mahasiswa relatif terbatas karena potensi efek samping dan ketergantungan. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan berkelanjutan. Beberapa pendekatan nonfarmakologis yang umum digunakan meliputi psikoterapi, teknik relaksasi, konseling, serta intervensi berbasis mindfulness.

Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja, dengan sikap menerima dan tanpa penilaian terhadap pikiran, emosi, maupun sensasi yang muncul. Salah satu bentuk intervensi berbasis mindfulness yang paling banyak diteliti adalah Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Dalam konteks pendidikan kedokteran, penerapan MBSR dan program mindfulness daring menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan mindfulness, self-compassion, dan keterlibatan belajar, serta menurunkan stres dan distress psikologis pada mahasiswa kedokteran (Moore et al., 2024).

Topik ini dipilih karena intervensi berbasis mindfulness, khususnya MBSR, merupakan pendekatan nonfarmakologis yang sederhana, ekonomis, dan dapat diterapkan secara fleksibel, termasuk dalam format pembelajaran daring. Dalam konteks pendidikan kedokteran yang menuntut jam belajar panjang dan tekanan akademik tinggi, MBSR menawarkan metode yang praktis dan efisien untuk membantu mahasiswa mengelola stres tanpa memerlukan terapi intensif atau obat-obatan. Oleh karena itu, literature review ini bertujuan untuk meninjau bukti empiris terbaru (periode 2020–2025) mengenai efektivitas MBSR terhadap penurunan stres pada mahasiswa kedokteran, serta mengidentifikasi karakteristik intervensi—seperti durasi, format pelaksanaan, dan frekuensi sesi—yang paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa kedokteran.

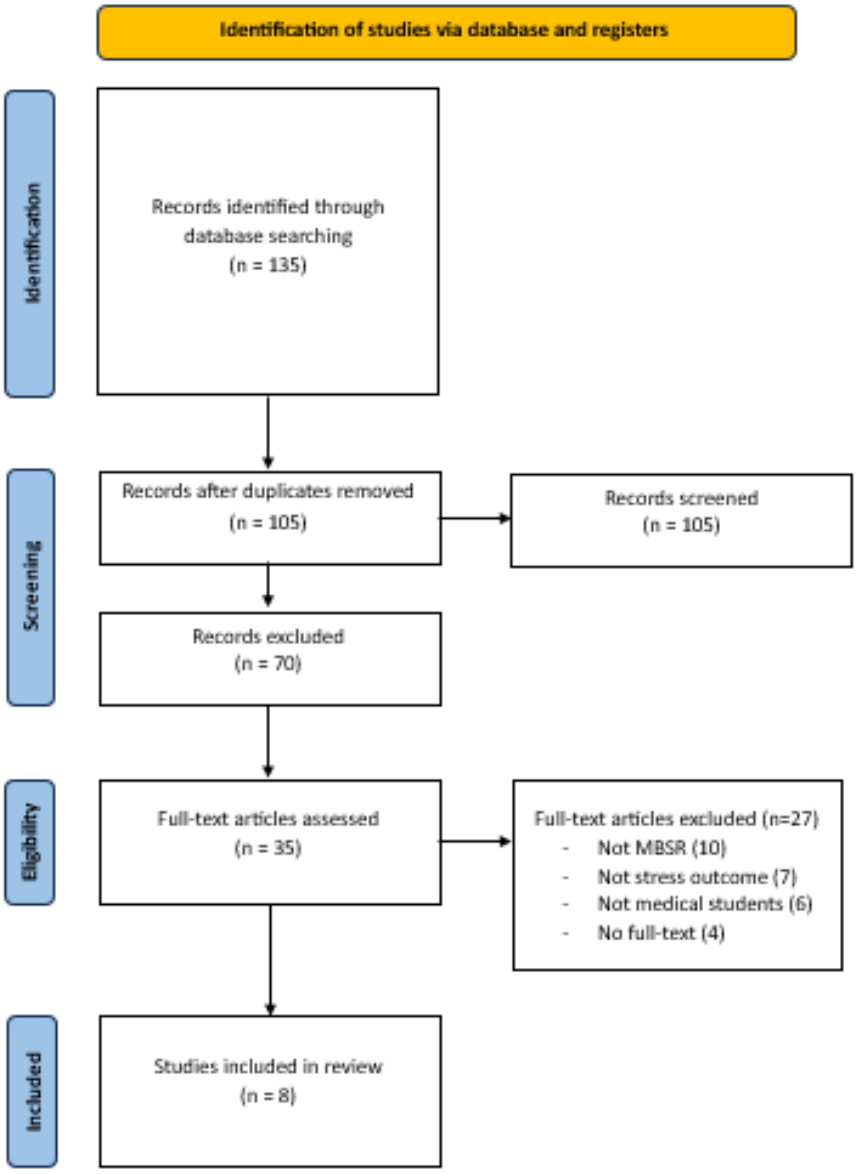
METODE

Strategi pencarian literatur dilakukan melalui beberapa database ilmiah daring yang kredibel, yakni PubMed, PubMed, Cochrane Library, dan Google Scholar. Pencarian dibatasi pada publikasi yang diterbitkan tahun 2020-2025. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi: "mindfulness", "medical students", "mindfulness-based intervention (MBI)", "mindfulness-based stress reduction (MBSR)", "self-compassion", "stress", dan "psychological well-being".

Kriteria inklusi dalam penelaahan ini meliputi: 1) Artikel dengan desain penelitian eksperimental atau quasi-eksperimental seperti randomized controlled trial (RCT), pre–post study, atau systematic review RCT yang membahas intervensi berbasis mindfulness; 2) Studi yang secara spesifik meneliti efek program mindfulness, termasuk MBSR atau modifikasinya, terhadap tingkat stres, kesejahteraan psikologis, atau keterlibatan belajar pada mahasiswa kedokteran; 3) Publikasi yang diterbitkan dalam rentang waktu 2020–2025; 4) Artikel tersedia dalam Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia; dan 5) Artikel dapat diakses dalam bentuk teks lengkap (full-text).

Adapun kriteria eksklusi meliputi: 1) Studi dengan desain selain eksperimen, quasi-eksperimen, atau tinjauan sistematis (misalnya opini, editorial, atau laporan kasus); 2) Penelitian yang tidak berfokus pada mahasiswa kedokteran sebagai populasi utama; 3) Artikel yang tidak menjelaskan secara jelas

bentuk intervensi mindfulness yang digunakan; dan 4) Studi yang hanya menilai aspek religiusitas, terapi alternatif non-mindfulness, atau kesehatan mental tanpa melibatkan komponen mindfulness.



.

.

HASIL

Penulis (Tahun)	Desain	Population (P)	Intervention (I)	Comparison (C)	Outcome (O)	Hasil Utama
Gunawan et al., 2025	Mixed-methods	Mahasiswa kedokteran Indonesia	Program mindfulness teradaptasi	Pre–post	Persepsi stres	Stres menurun; program layak & diterima baik

Moore et al., 2024	RCT	Mahasiswa kedokteran (n=114)	Online mindfulness 8 minggu	Waitlist control	PSS, mindfulness, self-compassion	Stres menurun signifikan; mindfulness & self-compassion meningkat
Kaisti et al., 2024	Systematic review	Mahasiswa kedokteran	MBSR/MBCT 4–10 minggu	Kontrol	Stres & distress	Penurunan stres signifikan; efek bertahan
Sperling et al., 2023	Systematic review & meta-analysis	Mahasiswa kedokteran global	Mindfulness interventions	Kontrol/non-intervensi	Skor stres	Efek kecil–sedang menurunkan stres
Lu et al., 2023	Meta-analysis RCT	Future health professionals	MBI 6–12 minggu	Kontrol	Tingkat stres	Efek moderat menurunkan stres (SMD 0.60)
Brami et al., 2023	Kualitatif	Mahasiswa kedokteran	MBSR 8 minggu	-	Motivasi & wellbeing	MBSR bantu regulasi stres & self-care

PEMBAHASAN

Konsep Mindfullness dan Mekanisme MBSR

Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini — baik berupa pikiran, emosi, maupun sensasi tubuh — tanpa memberi penilaian atau bereaksi secara otomatis. Program MBSR, yang awalnya dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn, adalah intervensi delapan minggu yang menggabungkan meditasi terpandu, body-scan, yoga ringan dan latihan refleksi diri untuk meningkatkan kesadaran dan regulasi emosi peserta. Meta-analisis menunjukkan bahwa praktik MBSR menghasilkan perubahan neurobiologis di otak yang terkait dengan pemrosesan emosi, regulasi stres, dan fungsi kontrol eksekutif — contohnya peningkatan konektivitas pada area-area otak yang mengatur perhatian dan pengaturan diri (Calderone et al., 2024).

Mekanisme kerja MBSR diperkirakan meliputi: (1) pengurangan reaktivitas otomatis terhadap rangsangan stres melalui peningkatan de-centering (kemampuan untuk mengamati pikiran/emosi tanpa terlarut di dalamnya), (2) peningkatan kesadaran tubuh dan pemantauan sensasi, yang memungkinkan siswa mengenali tanda-tanda stres lebih awal, serta (3) peningkatan regulasi perhatian yang membantu memutus siklus pikiran khawatir masa depan atau mengulang masa lalu — semua ini mendukung peningkatan kapasitas adaptasi terhadap tekanan akademik. Dengan pemahaman tersebut, integrasi MBSR dalam lingkungan pendidikan kedokteran menjadi relevan karena mahasiswa yang menghadapi beban akademik besar dan tekanan klinik intens dapat memperoleh alat regulasi diri

yang dapat diterapkan secara mandiri (baik dalam sesi kelompok maupun praktik harian) untuk menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Lu et al., 2024).

Efektivitas MBSR terhadap Tingkat Stres

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa program MBSR secara signifikan dapat menurunkan tingkat stress pada mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran. Misalnya, sebuah meta-analisis yang meneliti intervensi mindfulness dalam pendidikan kedokteran menemukan bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam program tersebut memiliki skor stres yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol, baik dalam jangka pendek maupun jangka menengah. Selain penelitian global, beberapa studi di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, juga telah menunjukkan hasil yang konsisten mengenai efektivitas intervensi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa kedokteran dan mahasiswa lainnya. Adapun penelitian yang dilakukan di Indonesia yaitu mengembangkan program mindfulness yang disesuaikan dengan konteks Pendidikan kedokteran praklinis. Mereka menemukan bahwa intervensi ini layak dan diterima dengan baik oleh mahasiswa, menghasilkan peningkatan kesadaran diri dan penurunan persepsi stress setelah delapan minggu pelatihan (Gunawan et al., 2025). Penelitian lainnya juga melaporkan hasil serupa, yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness secara signifikan mengurangi skor *Perceived Stress Scale* (PSS) di kalangan mahasiswa Indonesia setelah delapan sesi latihan MBSR, baik secara langsung maupun daring (Arijanto et al., 2025). Dengan demikian, hasil penelitian di kawasan Asia Tenggara memperluas pemahaman bahwa MBSR merupakan intervensi yang fleksibel dan efektif lintas budaya. Efektivitasnya dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa program ini dapat menjadi bagian dari strategi pendidikan kedokteran di Indonesia.

Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan MBSR

Keberhasilan program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi stres di kalangan mahasiswa kedokteran dan mahasiswa kesehatan lainnya ternyata dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, durasi dan konsistensi latihan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berlatih secara rutin dan dalam jangka waktu yang cukup panjang cenderung memperoleh manfaat yang lebih besar dibandingkan mereka yang melakukannya secara tidak teratur. Sebuah meta-analysis juga melaporkan bahwa tingkat keterlibatan peserta dan durasi latihan yang memadai berhubungan dengan penurunan stres yang lebih signifikan dalam populasi mahasiswa kedokteran (Sperling et al., 2023).

Kedua, dukungan institusional. Program yang difasilitasi secara terstruktur—misalnya dengan menyediakan jadwal latihan rutin di fakultas, pendampingan oleh fasilitator terlatih, serta ruang yang kondusif untuk praktik mindfulness— dapat mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi lebih aktif dan konsisten. Studi kualitatif bahkan menemukan bahwa kehadiran dukungan dari lingkungan kampus dan rekan sebaya meningkatkan motivasi serta keberlanjutan praktik mindfulness di kalangan mahasiswa (Brami et al., 2023).

Ketiga, motivasi pribadi dan pengalaman sebelumnya dengan meditasi atau latihan kesadaran diri. Mahasiswa yang memiliki minat kuat untuk mengelola stres atau telah mengenal praktik meditasi sebelumnya, cenderung lebih mudah beradaptasi dan merasakan manfaat dari MBSR. Sebaliknya, peserta yang baru mengenal mindfulness sering kali membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami konsepnya dan membangun kebiasaan latihan yang konsisten (Brami et al., 2023).

Perbandingan MBSR dengan Intervensi Lain

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) sebanding atau bahkan lebih unggul dibandingkan dengan intervensi lain dalam menurunkan stress pada mahasiswa kedokteran. Program MBSR terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memberikan dampak yang lebih konsisten terhadap peningkatan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi dibandingkan pelatihan relaksasi

tradisional (Moore et al., 2024). Selain itu, tinjauan sistematis terhadap berbagai penelitian menunjukkan bahwa MBSR dan intervensi berbasis mindfulness lainnya, seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan self-compassion training, secara signifikan menurunkan stres, kecemasan, dan mental distress, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis dan empati mahasiswa kedokteran (Kaisti et al., 2024). Efek positif MBSR bahkan ditemukan setara dengan terapi kognitif-perilaku (Cognitive Behavioral Therapy, CBT), yang menegaskan potensi MBSR sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, fleksibel, serta mudah diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan kedokteran (Kaisti et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan telaah berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kedokteran. Program ini bekerja melalui peningkatan kesadaran diri, pengaturan emosi, serta pengurangan reaktivitas terhadap stres, yang pada akhirnya membantu mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik dan klinik yang tinggi. Efektivitas MBSR terbukti konsisten di berbagai konteks, termasuk di Indonesia dan kawasan Asia Tenggara, baik dalam pelaksanaan tatap muka maupun secara daring. Faktor-faktor seperti durasi dan konsistensi latihan, dukungan institusional, serta motivasi pribadi berperan penting dalam menentukan keberhasilan program ini. Selain itu, bila dibandingkan dengan intervensi psikologis lain seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau relaxation training, MBSR menunjukkan hasil yang sebanding bahkan lebih unggul dalam meningkatkan regulasi emosi dan empati klinis. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa penerapan MBSR memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan kedokteran sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental, mengurangi burnout, serta meningkatkan kualitas hidup dan kesiapan profesional mahasiswa kedokteran.

REFERENCES

Alshehri, A., Alshehri, B., Alghadir, O., Basamh, A., Alzeer, M., Alshehri, M., & Nasr, S. (2023). The prevalence of depressive and anxiety symptoms among first-year and fifth-year medical students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, *23*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-023-04387-x

Arijanto, T. A., Yahya Muhidin, Asyraf, M. F. A., Wahyuni, E., & Agrianto, R. A. (2025). Mindfulness-based Intervention to Reduce Stress among College Students. *Indonesian Psychological Research*, *7*(1), 55–66. https://doi.org/10.29080/ipr.v7i1.1381

Bacık Yaman, G., Nar, B., & İşcan, G. (2024). Perceived Stress in Medical Education: Relationship with Empathy and Stigmatisation. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. https://doi.org/10.17343/sdutfd.1496746

Brami, C., Sultan, S., Robieux, L., Piot, M. A., Gartili, H., & Zenasni, F. (2023). Understanding students' motivations for participating in a mindfulness course: a qualitative analysis of medical students' views. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, *23*(1). https://doi.org/10.1186/s12906-023-03949-2

Calderone, A., Latella, D., Impellizzeri, F., de Pasquale, P., Famà, F., Quartarone, A., & Calabrò, R. S. (2024). Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation: A Systematic Review. In *Biomedicines* (Vol. 12, Issue 11). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). https://doi.org/10.3390/biomedicines12112613

Chaabane, S., Chaabna, K., Khawaja, S., Aboughanem, J., Mamtani, R., & Cheema, S. (2025). Epidemiology of sleep disturbances among medical students in the Middle East and North Africa: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*, *15*. https://doi.org/10.7189/JOGH.15.04099

Chen, H., Xuan, H., Cai, J., Liu, M., & Shi, L. (2024). The impact of empathy on medical students: an integrative review. *BMC Medical Education*, *24*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-024-05448-5

Gunawan, D., Antico, L., Nardi, W., & Brewer, J. (2025). Developing a mindfulness program for pre-clinical medical students in Indonesia: a mixed-methods study on suitability and appropriateness. *BMC Medical Education*, *25*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-025-07642-5

Kaisti, I., Kulmala, P., Hintsanen, M., Hurtig, T., Repo, S., Paunio, T., Miettunen, J., Halt, A. H., & Jääskeläinen, E. (2024). The effects of mindfulness-based interventions in medical students: a systematic review. In *Advances in Health Sciences Education* (Vol. 29, Issue 1, pp. 245–271). Springer Science and Business Media B.V. https://doi.org/10.1007/s10459-023-10231-0

Lu, C. P., Dijk, S. W., Pandit, A., Kranenburg, L., Luik, A. I., & Hunink, M. G. M. (2024). The effect of mindfulness-based interventions on reducing stress in future health professionals: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In *Applied Psychology: Health and Well-Being* (Vol. 16, Issue 2, pp. 765–792). John Wiley and Sons Inc. https://doi.org/10.1111/aphw.12472

Moore, S., Mavaddat, N., Auret, K., Hassed, C., Chambers, R., Sinclair, C., Wilcox, H., & Ngo, H. (2024). The Western Australian medical schools mindfulness project: a randomised controlled trial. *BMC Medical Education*, *24*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-024-06128-0

Santiago, I. S., de Castro e Castro, S., de Brito, A. P. A., Sanches, D., Quintanilha, L. F., de Miranda Avena, K., & Andrade, B. B. (2024). Stress and exhaustion among medical students: a prospective longitudinal study on the impact of the assessment period on medical education. *BMC Medical Education*, *24*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-024-05617-6

Sperling, E. L., Hulett, J. M., Sherwin, L. A. B., Thompson, S., & Bettencourt, B. A. (2023). The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, *18*(10 October). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286387