



PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA

**Enasely Mega Wenyi Rohi^{1*}, Gracianus Edwin Tue P. Lejap², Stefanus Lio³,
Dhiu Margaretha⁴, & Jefri Marianus Aprilius Un⁵**

^{1,2,3,4,&5}Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Katolik Widya Mandira, Jalan Jend. A. Yani Nomor 50-52,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85211, Indonesia

*Email: enaselyrohi@unwira.ac.id

Submit: 28-07-2026; Accepted: 17-09-2026; Published: 17-10-2026

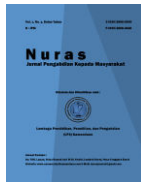
ABSTRAK: Tuntutan akademik yang tinggi sering kali memicu stres dan menurunkan fokus belajar siswa di sekolah, sementara fasilitas pembekalan regulasi emosi masih sangat terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kesadaran penuh (*mindfulness*) siswa sebagai modal psikologis dalam menghadapi tekanan belajar. Metode pelaksanaan program menggunakan desain kuasi-eksperimen satu kelompok (*one-group pretest-posttest design*) yang melibatkan 25 siswa sebagai peserta sasaran. Intervensi dilakukan melalui pemberian psikoedukasi stres akademik, pengenalan konsep *mindfulness*, serta praktik langsung teknik *mindful breathing* dan *body scan meditation*. Evaluasi program diukur menggunakan angket *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang dianalisis dengan uji *paired samples t-test* menggunakan SPSS. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan kapasitas *mindfulness* siswa yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah pelatihan, dengan nilai beda rerata (*mean difference*) sebesar -3,920 ($p = 0,018$). Nilai *mean difference* tersebut mengindikasikan bahwa rerata skor *mindfulness* siswa setelah mengikuti pelatihan (*post-test*) meningkat sebesar 3,920 poin dibandingkan sebelum pelatihan (*pre-test*). Hasil ini membuktikan secara empiris bahwa pelatihan *mindfulness* efektif meningkatkan kapasitas kesadaran penuh siswa. Dampak dari kegiatan ini adalah terbekalinya siswa dengan kapasitas *mindfulness* yang dapat diintegrasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mendukung kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Pelatihan, Regulasi Emosi, Siswa, Stres Akademik.

ABSTRACT: High academic demands often trigger stress and reduce students' learning focus at school, while facilities for emotional regulation training remain very limited. This community service activity aims to increase students' mindfulness capacity as a psychological resource in coping with learning pressure. The program implementation method utilized a one-group pretest-posttest quasi-experimental design involving 25 target students. The intervention was conducted through academic stress psychoeducation, an introduction to mindfulness concepts, and direct practice of mindful breathing and body scan meditation techniques. Program evaluation was measured using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) analyzed with a Paired Samples T-test using SPSS. Statistical results showed a statistically significant increase in students' mindfulness capacity between before and after the training, with a mean difference of -3.920 ($p = 0.018$). This mean difference indicates that the average mindfulness score of students after attending the training (*post-test*) increased by 3.920 points compared to before the training (*pre-test*). These findings empirically prove that mindfulness training effectively enhances students' mindfulness capacity. The impact of this activity is equipping students with mindfulness skills that can be integrated by Guidance and Counseling (BK) teachers to support student mental health in the school environment.

Keywords: Academic Stress, Emotional Regulation, Mindfulness, Students, Training.

How to Cite: Rohi, E. M. W., Lejap, G. E. T. P., Lio, S., Margaretha, D., & Un, J. M. A. (2026). Pelatihan *Mindfulness* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 1438-1448. <https://doi.org/10.36312/nuras.v6i4.1888>



PENDAHULUAN

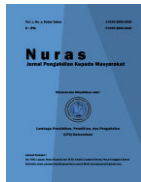
Stres akademik tidak hanya menurunkan performa belajar siswa di sekolah, tetapi juga berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka jika tidak ditangani sejak dini. Dampak tersebut tidak jarang bermanifestasi dalam bentuk kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga perubahan perilaku yang menghambat potensi interpersonal siswa (Ardhana & Nisa, 2021). Gangguan internal seperti pikiran yang melayang, serta gangguan eksternal seperti kebisingan lingkungan, sering kali menghambat kemampuan siswa untuk memahami materi secara optimal (Rizka *et al.*, 2025). Akumulasi dari faktor-faktor ini sering kali berdampak negatif pada prestasi akademik mereka (Tarigan & Rudhito, 2025).

Melihat kompleksitas dampak tersebut, diperlukan sebuah intervensi psikologis yang praktis dan dapat diterapkan secara mandiri oleh siswa, salah satunya melalui latihan *mindfulness* (kesadaran penuh). *Mindfulness* atau kesadaran penuh adalah suatu bentuk latihan mental yang melibatkan perhatian penuh pada momen saat ini tanpa memberikan penilaian. Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* dapat membantu siswa untuk tetap fokus pada tugas yang sedang dihadapi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Rizka *et al.*, 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dalam pendidikan dapat membantu meningkatkan fokus belajar, mengurangi stres, memperkuat hubungan *interpersonal*, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif (Rhamadanty, 2023). Hal serupa juga yang dikatakan oleh Rohi *et al.* (2025), bahwa praktik *mindfulness* juga terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi, sekaligus meningkatkan konsentrasi dan kualitas hubungan sosial, sehingga relevan untuk diterapkan pada remaja yang rentan terhadap tekanan psikologis.

Secara psikologis, *mindfulness* membantu individu untuk mengelola stres, meningkatkan ketenangan pikiran, dan memperkuat kecakapan untuk tetap mempertahankan konsentrasi pada tugas yang sedang dilakukan (Trikusyanti, 2022; Witosari *et al.*, 2026). Hal ini juga dijelaskan oleh Volanen *et al.* (2020), bahwa *mindfulness* telah banyak diterapkan pada individu untuk mengatasi berbagai macam masalah kesehatan mental dan memberikan dampak yang positif pada beberapa aspek yang tidak hanya kognitif, namun juga kondisi stres psikologis, kemampuan coping, serta kemampuan resiliensi pada individu.

Meskipun efektivitas metode ini telah banyak dibuktikan dalam berbagai literatur kesehatan mental, program pelatihan *mindfulness* yang terstruktur masih sangat jarang, bahkan hampir belum pernah diintegrasikan dalam kurikulum maupun kegiatan ekstrakurikuler di lingkungan sekolah. Sebagian besar institusi pendidikan saat ini masih cenderung berfokus pada pemenuhan target akademik dan pencapaian nilai kognitif semata, sementara ruang bagi siswa untuk belajar mengenali emosi, mengelola kecemasan, dan melatih regulasi diri masih sangat



terbatas. Minimnya pemahaman pihak sekolah mengenai teknik penanganan stres yang aplikatif ini menyebabkan siswa sering kali dibiarkan menghadapi tekanan akademiknya tanpa dibekali keterampilan *coping* yang memadai (Cahyani & Wahyuni, 2023; Farial *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan (*need assessment*) yang dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan guru BK serta perwakilan siswa di SMPK St. Theresia Kupang, terungkap bahwa sebagian besar siswa kelas VIII mengalami kesulitan mengelola tekanan belajar, terutama saat menghadapi beban tugas yang menumpuk dan ujian semester. Gejala stres akademik seperti ketegangan fisik, cepat lelah, hilangnya konsentrasi saat jam pelajaran, hingga kecemasan berlebih kerap dijumpai pada siswa. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas *mindfulness* siswa SMPK St. Theresia Kupang dalam mengelola stres akademik melalui pelatihan berbasis praktik *mindfulness*.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Katolik St. Theresia Kupang dengan sasaran peserta sebanyak 25 siswa yang terindikasi mengalami tekanan akademik tinggi. Ketercapaian program pengabdian ini menggunakan pre-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2016). Pengukuran kapasitas kesadaran penuh (*mindfulness*) dilakukan sebanyak dua kali pada kelompok sasaran yang sama (25 siswa), yaitu sebelum intervensi (*pre-test*, O₁) dan sesudah pemberian pelatihan (*post-test*, O₂), tanpa menggunakan kelompok pembanding (*control group*). Efektivitas pelatihan (X) ditentukan berdasarkan perubahan skor kesadaran penuh antara sebelum dan sesudah intervensi. Pendekatan pre-eksperimen ini diposisikan murni sebagai metode evaluasi kuantitatif untuk mengukur tingkat ketercapaian dan dampak program PkM secara objektif di lapangan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di SMP Katolik St. Theresia Kupang dengan sasaran 25 siswa kelas VIII (laki-laki dan perempuan berusia 13–14 tahun). Pemilihan peserta dilakukan secara *purposive sampling* melalui koordinasi dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK), dengan kriteria inklusi berupa siswa yang terindikasi memiliki tingkat kecemasan serta tekanan akademik tinggi menjelang ujian semester dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian program. Pada kegiatan pelatihan *mindfulness* ini menggunakan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang diadaptasi dari Baer *et al.* (2006) dengan jumlah 37 item angket. Instrumen ini digunakan untuk mengukur lima aspek *mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*, sebelum dan sesudah pelatihan guna mengevaluasi perubahan tingkat *mindfulness* siswa.

Kegiatan pelatihan *mindfulness* dilaksanakan secara intensif dalam total durasi 180 menit yang terbagi menjadi dua sesi pertemuan dengan alokasi waktu masing-masing 90 menit. Sesi pertama (90 menit) difokuskan pada pematerian psikoedukasi stres akademik dan pengenalan konsep dasar kesadaran penuh. Selanjutnya, sesi kedua (90 menit) berfokus pada kegiatan *experiential learning*



melalui praktik langsung secara terbimbing yang mencakup teknik *mindful breathing*, *body scan meditation*, serta simulasi penerapan metode STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) untuk mereduksi tekanan akademik secara mandiri. Secara sistematis, pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal kegiatan dan menyusun modul pelatihan *mindfulness*. Selain itu, dilakukan sesi *pre-test* dengan membagikan skala *mindfulness* kepada seluruh peserta. Skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang diadaptasi dari Baer *et al.* (2006) dengan jumlah 37 *item* angket dari 39 *item* angket yang disesuaikan dengan kondisi siswa dengan rentang skor 1-5. Validitas instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) telah diuji secara komprehensif oleh Baer *et al.* (2006) melalui seleksi 112 *item* awal hingga menghasilkan 39 *item* terintegrasi. FFMQ menunjukkan validitas yang signifikan dalam memprediksi penurunan gejala psikologis sebesar 37% ($R^2 = 0,37$).

Tahap Pelaksanaan

Tahap ini merupakan inti dari program PkM, dimana siswa diberikan pelatihan *mindfulness* secara intensif yang dipandu oleh fasilitator. Pelatihan materi meliputi pemberian psikoedukasi mengenai stres akademik, pengenalan konsep *mindfulness*, serta praktik langsung teknik kesadaran penuh. Beberapa teknik yang diajarkan, antara lain latihan pernapasan (*mindful breathing*), pemindaian tubuh (*body scan meditation*), dan strategi pemfokusan kembali atensi saat menghadapi distraksi belajar.

Tahap Evaluasi

Setelah seluruh rangkaian sesi pelatihan selesai, tim pengabdian melakukan tahap evaluasi dengan membagikan kembali angket yang sama sebagai *post-test*. Data hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif atau uji beda seperti *paired sample test* untuk mengukur sejauh mana peningkatan skor *mindfulness* siswa dan efektivitas pelatihan dalam menurunkan stres akademik mereka.

Keberhasilan pelaksanaan pengabdian dan program intervensi ini ditentukan melalui dua indikator utama. Pertama, indikator hasil ditandai dengan adanya peningkatan skor *mindfulness* peserta secara signifikan antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*) yang diukur menggunakan skala FFMQ. Kedua, indikator proses dinilai dari tingkat partisipasi peserta, dimana intervensi dinyatakan berhasil apabila minimal 80% dari total peserta mengikuti seluruh rangkaian sesi program secara penuh dari awal hingga akhir.

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan *mindfulness* untuk mengurangi stres akademik siswa telah berjalan dengan lancar dan sesuai dengan linimasa yang direncanakan. Kegiatan yang melibatkan siswa sebagai peserta sasaran ini mendapatkan respons sangat positif yang terlihat dari tingkat kehadiran serta antusiasme yang tinggi selama sesi pematerian maupun praktik langsung.

Pre-test Mindfulness

Tahap awal dari evaluasi program pengabdian ini dimulai dengan pelaksanaan *pre-test* melalui penyebaran angket *mindfulness* kepada seluruh peserta sebelum sesi pelatihan regulasi emosi diberikan. Pelaksanaan *pre-test* ini berfungsi sebagai parameter untuk mengidentifikasi sejauh mana kapasitas kesadaran penuh dan tingkat kerentanan siswa terhadap stres akademik dalam kondisi normal sehari-hari.



Gambar 1. *Pre-test* Skala *Mindfulness*.

Pemberian Materi *Mindfulness*

Setelah tahapan pengambilan data awal selesai dilakukan, program pengabdian dilanjutkan dengan masuk pada tahap inti, yaitu pemberian materi dan psikoedukasi mengenai *mindfulness*. Sesi ini dirancang untuk membuka cakrawala berpikir siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah padatnya aktivitas akademik. Penyampaian materi dilakukan dengan pendekatan yang interaktif dan komunikatif agar konsep kesadaran penuh yang bersifat psikologis dapat dipahami dengan mudah oleh siswa usia sekolah.

Secara garis besar, pemberian materi difokuskan pada tiga pilar utama. Pertama, siswa diberikan pemahaman dasar mengenai pengenalan stres akademik, termasuk bagaimana mengenali sinyal-sinyal stres yang muncul pada tubuh dan pikiran mereka. Kedua, tim pengabdian memperkenalkan konsep *mindfulness* sebagai sebuah keterampilan untuk memfokuskan perhatian pada momen saat ini (*present moment*) tanpa memberikan penghakiman (*non-judgmental*). Ketiga, materi ditutup dengan pengenalan teknik-teknik praktis yang dapat diterapkan secara mandiri di sela-sela waktu belajar, seperti teknik pernapasan sadar (*mindful breathing*) dan teknik penguraian beban pikiran. Melalui kombinasi pematerian ini, siswa tidak hanya sekadar menerima teori, tetapi juga diajak untuk merefleksikan kebiasaan berpikir mereka selama ini agar dapat merespons tekanan akademik dengan cara yang lebih tenang dan adaptif.

Pencapaian tingkat partisipasi di atas 80% mempertegas bahwa program ini memiliki relevansi personal dan daya terima (*acceptability*) yang sangat tinggi. Angka partisipasi ini membuktikan bahwa rangkaian sesi tidak dipersepsikan sebagai beban kewajiban, melainkan sebagai ruang aman yang dinilai berharga oleh peserta. Keterlibatan aktif yang konsisten hingga akhir program inilah yang menjadi

jembatan utama bertahannya proses pembiasaan, sehingga keterampilan *mindfulness* berhasil terinternalisasi menjadi kapasitas psikologis yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan skor ini didorong oleh latihan kesadaran penuh (*mindfulness practices*) yang diberikan secara terstruktur dan berkelanjutan selama sesi intervensi. Tingkat partisipasi yang tinggi memberikan kesempatan bagi peserta untuk melakukan pembiasaan (*habituation*) secara berulang, sehingga keterampilan mengamati pikiran tanpa menghakimi mampu bertransformasi dari sekadar teknik latihan menjadi respons perilaku sehari-hari. Menurut Sriati *et al.* (2022), *mindfulness* efektif untuk menurunkan gejala kecemasan dan stres dengan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi situasi sulit secara tenang dan sadar. siswa yang memiliki *mindfulness* cenderung mempunyai pengalaman stres akademik yang rendah, serta peserta didik yang mempunyai kapasitas *mindfulness* mampu mencegah, menghadapi, dan mereduksi stres akademik (Wicaksono *et al.*, 2021).

Kegiatan ini memberikan implikasi nyata di lingkungan sekolah dengan membekali siswa keterampilan praktis untuk mengelola stres dan emosi secara mandiri dalam menghadapi tekanan akademik. Tingkat partisipasi siswa yang mencapai minimal 80% membuktikan bahwa intervensi ini diterima dengan sangat baik dan tidak membebani siswa. Keberhasilan ini memungkinkan guru BK untuk mengintegrasikan latihan *mindfulness* ke dalam layanan konseling maupun bimbingan klasikal secara berkelanjutan, sekaligus memperkuat peran guru BK dalam menciptakan iklim sekolah yang sehat secara mental.



Gambar 2. Pemberian Materi *Mindfulness*.

Pelatihan Mindfulness

Setelah pembekalan teori selesai diberikan, kegiatan langsung dilanjutkan dengan sesi pelatihan dan praktik *mindfulness* secara terbimbing. Tahapan ini merupakan *core* dari program pengabdian, dimana siswa diajak untuk mengalami langsung (*experiential learning*) bagaimana mengistirahatkan pikiran dari hiruk-pikuk beban akademik. Pelatihan dirancang dalam suasana ruang yang tenang dan kondusif guna mendukung efektivitas latihan serta membantu siswa mencapai fokus yang optimal. Dalam sesi pelatihan ini, tim pengabdian memandu siswa untuk mempraktikkan beberapa teknik dasar kesadaran penuh secara bertahap. Praktik diawali dengan latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), dimana siswa diarahkan untuk memejamkan mata, mengatur ritme napas, dan sepenuhnya

memusatkan perhatian pada aliran udara yang keluar-masuk sebagai jangkar pikiran.

Selanjutnya, pelatihan dikembangkan melalui teknik pemindaian tubuh (*body scan*), sebuah metode yang melatih siswa untuk menyadari ketegangan fisik pada bagian tubuh tertentu akibat stres lalu melepaskannya secara perlahan. Selama pelatihan berlangsung, siswa juga diberikan simulasi mengenai cara mengelola pikiran yang melayang (*wandering mind*) atau distraksi emosional yang sering mengganggu konsentrasi belajar mereka. Melalui rangkaian praktik langsung yang intensif ini, siswa tidak hanya mendapatkan pengalaman relaksasi yang mendalam, tetapi juga memperoleh keterampilan motorik dan mental yang siap mereka aplikasikan secara mandiri saat menghadapi tekanan akademik di kelas.



Gambar 3. Pelatihan *Mindfulness*.

Post-test Mindfulness

Rangkaian program pengabdian kepada masyarakat ini ditutup dengan pelaksanaan evaluasi akhir melalui sesi *post-test*. Pengambilan data akhir ini dilakukan setelah seluruh materi edukasi dan rangkaian praktik *mindfulness* selesai diimplementasikan secara utuh kepada peserta. Instrumen yang digunakan pada tahap ini memiliki bentuk dan indikator yang sama persis dengan angket pada tahap awal, dengan tujuan untuk menjaga validitas dan konsistensi alat ukur yang digunakan. Secara umum, pelaksanaan *post-test* ini berfungsi sebagai instrumen evaluasi komparatif untuk meninjau efektivitas dari pelatihan *mindfulness* yang telah diberikan. Melalui pengisian angket di akhir sesi ini, tim pengabdian dapat melihat sejauh mana perubahan pemahaman, pergeseran respons psikologis, serta peningkatan kapasitas regulasi diri siswa setelah mereka dibekali teknik kesadaran penuh.

Data yang diperoleh dari *post-test* ini tidak hanya menjadi tolok ukur keberhasilan program secara kuantitatif, melainkan juga memberikan gambaran nyata mengenai sejauh mana siswa mampu menyerap dan menerima metode *mindfulness* sebagai strategi baru dalam mereduksi tekanan akademik yang mereka hadapi sehari-hari. Sejalan dengan penelitian Harahap & Lubis (2024), dengan menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, siswa dapat mengurangi stres dan kecemasan serta memanfaatkan setiap momen dengan lebih baik. Putri & Nio (2025) menunjukkan bahwa program *mindfulness* selama delapan minggu

meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas terhadap stres pada siswa sekolah menengah yang berkontribusi pada penurunan kecemasan.



Gambar 4. *Post-test* Skala *Mindfulness*.

Tabel 1. Hasil Uji *Paired Samples Test*.

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-3,920	7,735	1,547	-7,113	-,727	-2,534	24	,018

Setelah seluruh rangkaian data *pre-test* dan *post-test* berhasil dikumpulkan, tim pengabdian melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah intervensi yang diberikan memberikan perubahan yang bermakna. Berdasarkan hasil analisis data statistik pada Tabel 1, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -2,534. Nilai t yang bertanda negatif ini menunjukkan bahwa arah perubahan skor bergerak naik, dimana rata-rata skor pada kondisi kedua (*post-test*) lebih besar dibandingkan kondisi awal (*pre-test*). Selanjutnya, pengujian ini menghasilkan nilai signifikansi *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018. Oleh karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf kekeliruan yang ditoleransi ($0,018 < 0,05$), maka keputusan uji menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor *mindfulness* siswa sebelum dan sesudah intervensi. Dengan nilai *mean difference* sebesar -3,920, hasil statistik ini membuktikan secara empiris bahwa program pelatihan *mindfulness* yang dilaksanakan memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kapasitas kesadaran penuh siswa untuk mereduksi stres akademik mereka.

Hasil ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Az Zahro *et al.* (2026) yang menyatakan bahwa konseling kelompok berbasis *mindfulness* efektif menurunkan stres akademik siswa SMP dan berpotensi dikembangkan sebagai intervensi preventif dan responsif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil penelitian lain juga dikemukakan oleh Tarigan & Rudhito (2025), bahwa latihan *mindfulness*, khususnya teknik pernapasan, efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar murid secara signifikan, temuan ini memiliki dampak yang signifikan terhadap perancangan strategi pengajaran berbasis *mindfulness* untuk mendongkrak prestasi belajar siswa.



Meskipun kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan program yang perlu diperhatikan. Pertama, pengukuran *mindfulness* sepenuhnya mengandalkan instrumen FFMQ, sehingga jawaban siswa berpotensi dipengaruhi oleh *social desirability bias* atau persepsi subjektif sesaat. Kedua, evaluasi dampak intervensi baru dilakukan secara jangka pendek melalui *post-test* setelah program berakhir, sehingga keberlanjutan (*sustainability*) keterampilan *mindfulness* siswa dalam jangka panjang belum terpantau secara berkala. Ketiga, keterbatasan alokasi waktu di sela-sela jam pelajaran sekolah menyebabkan durasi latihan harus disesuaikan agar tidak mengganggu kegiatan belajar-mengajar utama. Terakhir, integrasi peran guru BK dalam memantau praktik mandiri siswa *pasca*-kegiatan belum terukur secara sistematis dalam kerangka evaluasi saat ini.

SIMPULAN

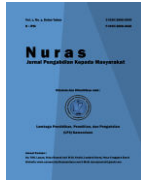
Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kapasitas kesadaran penuh siswa sebagai strategi untuk mengurangi stres akademik. Hal ini dibuktikan secara empiris melalui hasil uji statistik *paired samples test* yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi ($t = -2,534$; $p = 0,018 < 0,05$), dengan peningkatan skor rata-rata (*mean difference*) sebesar -3,920. Melalui pelatihan ini, siswa kini memiliki keterampilan praktis regulasi emosi mandiri seperti teknik *mindful breathing* dan *body scan* yang dapat mereka aplikasikan secara adaptif untuk menjaga fokus belajar dan mengelola kecemasan di tengah padatnya tuntutan akademik di sekolah.

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, disarankan agar pihak SMPK St. Theresia Kupang dapat mengintegrasikan rutinitas pernapasan singkat melalui metode STOP, yaitu *Stop* (berhenti sejenak), *Take a breath* (menarik napas dalam), *Observe* (mengamati emosi dan kondisi diri), serta *Proceed* (melanjutkan kembali aktivitas dengan tenang) sebelum dimulainya jam pelajaran maupun ujian, sekaligus memperkuat peran guru BK dalam mengoptimalkan pengelolaan stres siswa. Bagi para siswa, keterampilan *mindfulness* ini diharapkan tidak berhenti pada sesi pelatihan saja, melainkan terus dipraktikkan secara konsisten saat belajar mandiri di rumah. Sementara itu, bagi tim pengabdian masyarakat selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang durasi pendampingan guna melihat dampak jangka panjangnya secara terukur, serta melibatkan orang tua siswa agar upaya penanganan stres akademik ini mendapatkan dukungan yang selaras dari lingkungan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Katolik Widya Mandira atas dukungan finansial, fasilitasi, dan kesempatan yang diberikan, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.



Ucapan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya juga disampaikan kepada guru BK serta siswa kelas VIII SMPK St. Theresia Kupang yang telah memberikan izin, fasilitas, serta berpartisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan.

REFERENSI

- Ardhana, W., & Nisa, A. T. (2021). Efektivitas Teknik *Mindfulness* dalam Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 15-23. <https://doi.org/10.24036/00465kons2021>
- Az Zahro, N. A., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2026). Keefektifan Konseling *Mindfulness* terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin: The Effectiveness of Mindfulness Counseling in Reducing Academic Stress Levels in Students of SMP Negeri 24 Banjarmasin. *Edu Cendikia : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(3), 1185–1194. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v5i03.7621>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Cahyani, L., & Wahyuni, E. (2023). Efektivitas Pendekatan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Literature Review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 82-88. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.11463>
- Farial, F., Handayani, E. S., & Madihah, H. (2022). Pelatihan *Mindfulness Counseling* Bagi Guru BK untuk Mengurangi Kecemasan Pasca Pandemi Bagi Remaja di MTs Muhammadiyah 3 Al Furqon. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlash*, 8(2), 198-207. <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v8i2.7944>
- Harahap, M., & Lubis, S. A. (2024). Penerapan Teknik Konseling Individu dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa di sekolah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2), 176-183. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i2.82942>
- Putri, S. A., & Nio, S. R. (2025). Pengaruh *Mindfulness* terhadap Kecemasan Matematika pada Siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti. *Causalita : Journal of Psychology*, 3(1), 28-35. <https://doi.org/10.62260/causalita.v3i1.420>
- Rhamadanty, R. T. (2023). Penerapan *Mindfulness* dalam Pendidikan: Implikasi terhadap Fokus dan Konsentrasi Siswa. Bandung: Akademika.
- Rizka, Y., Sauri, A., & Putra, M. D. D. (2025). Penerapan *Mindfulness* dalam Pembelajaran untuk Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi Siswa di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23(2), 527–533. <https://doi.org/10.36835/jipi.v23i2.29>
- Rohi, E. M. W., Lejap, G. E. T. P., Margaretha, D., Lio, S., Un, J. M. A., & da Lopez, W. A. (2025). Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Solma*, 14(3), 4808–4818. <https://doi.org/10.22236/solma.v14i3.20772>
- Sriati, A., Hernawaty, T., Khaerera, A., Aulia, F., Yolanda, Y., Rahmawati, S., & Yuda, N. P. (2022). Intervensi *Mindfulness* untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 953-962. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4032>



- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tarigan, O., & Rudhito, M. A. (2025). Pengaruh Latihan *Mindfulness* terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Murid SMP dalam Pengajaran Matematika. *Kognitif : Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648>
- Trikusyanti, R. N. (2022). Meditasi *Mindfulness* sebagai Upaya Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Humaniora*, 6(1), 27–36.
- Volanen, S. M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy Learning Mind - Effectiveness of a Mindfulness Program on Mental Health Compared to a Relaxation Program and Teaching as Usual in Schools: A Cluster-Randomised Controlled Trial. *Journal of Affective Disorders*, 260(1), 660–669. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 89-99. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Witosari, S. W. E., Muniroh, N. Y., Soro, S., & Rahman, N. H. A. (2026). Mindfulness-Based Learning Interventions on Reducing Students' Anxiety Levels. *Global Education Journal*, 4(1), 29–40. <https://doi.org/10.59525/gej.1290>