

## Efektivitas Pendekatan Mindfulness Terhadap Siswa yang Mengalami Stres Akademik

**Lina Fastina**

Universitas Sunan Ampel Surabaya  
Kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia  
email: [fastlinal@gmail.com](mailto:fastlinal@gmail.com)

### ABSTRAK

*Stres akademik merupakan suatu tantangan yang dialami siswa, yang mempengaruhi psikologis dan kinerja akademik. Salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi stres akademik yaitu dengan pendekatan mindfulness. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mindfulness terhadap stres akademik pada siswa SMK WH Surabaya. Menggunakan metode kuantitatif dekriptif dengan teknik pengumpulan data instrumen dan sampel dengan kriteria siswa kelas X SMK WH Surabaya yang mengalami stres akademik. Pengambilan sampel penelitian ini melibatkan 10 responden dari satu angkatan yang sama. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa responden paling banyak mengalami stres akademik tingkat tinggi dengan presentase 50 %, sisanya 20 % mengalamni stres akademik tingkat sedang, dan 30 % mengalami stres akademik tingkat rendah.*

*Kata Kunci: Mindfulness; Stres akademik; Penelitian Kuantitatif*

### ABSTRACT

*Academic Stress is a challenge experienced by students, affecting their psychological well-being and academic performance. One affective approach to managing academic stress is through mindfulness. The purpose of this research is to investigate the impct of mindfulness on academic stress at SMK WH Surabaya. This reseacrh employs a descriptive quantitative method, utilizing instrument-based data collection techniques, with a sample compirising grade 10 students from SMK WH Surabaya experiencing academic stress. This Research's sampling involved 10 respondents form the same cohort. This research reveals that 50% of respondents experienced high-level acaademic stress, 20% moderate, and 30% low-level academic stress.*

*Keywords: Mindfulness; Academic Stress; Quantitative Research*

### PENDAHULUAN

Stres akademik adalah salah satu problem yang sering dialami oleh siswa dalam menjalani proses pendidikan. Tuntutan nilai, tekanan dari tugas, ekspektasi orang tua, dan kompetisi akadamik sering kali menjadi peyebab stres yang dapat berpengaruh pada metal siswa. Kondisi ini jika tidak ditangani, dapat mempengaruhi pada performa belajar, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan hubungan sosial siswa. Berbagai peneliti menunjukkan bahwa stres akademik dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, dan

produktivitas siswa. Karena itu diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa dalam mengelola stres akademik yang dialami.

Pendidikan merupakan hal yang fundamental, melalui pendidikan individu akan berkembang menjadi sosok yang terampil, berwawasan, dan bertanggung jawab (Wardhani, 2017, p. 2). Pendidikan merupakan hal yang penting untuk masa depan individu. Selain memberikan pengetahuan dan keterampilan, pendidikan juga membantu dalam pembangunan karakter, peningkatan kesempatan kerja, pemberdayaan individu, dan berkembang menjadi individu yang

bervalue. Ada tiga macam pendidikan di Indonesia yakni,

1. Pendidikan formal: Pendidikan yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur, mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Contohnya, TK, SD, SMP, SMA, dan Universitas.
2. Pendidikan non formal: Pendidikan yang dilaksanakan di masyarakat, seperti lembaga kursus.
3. Pendidikan informal: Pendidikan yang berlangsung sepanjang hayat, terutama dalam keluarga, pekerjaan, organisasi, atau kehidupan sehari-hari.

Salah satu jenis pendidikan yakni pendidikan formal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang wajib dan berhak ditempuh oleh seluruh warga negara Indonesia. Jenjang dalam pendidikan formal sangat beragam dengan kapasitas kesulitannya masing-masing. Seperti halnya dalam jenjang SMK, pembelajaran yang berbeda dengan SMP, menemukan teman baru dari berbagai daerah yang berbeda, tempat tinggal baru yang jauh dari keluarga bagi mereka yang rantau, dan menciptakan zona nyaman (Rahayu & Arianti, 2020, p. 74). Salah satu pendekatan yang digunakan dalam konteks pendidikan adalah mindfulness.

Mindfulness merupakan salah satu metode yang membantu meningkatkan kualitas hidup, kepercayaan diri, dan ketenangan. Mindfulness praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Teknik mindfulness efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan meningkatkan fokus bagi siswa. Mindfulness di kalangan siswa khususnya dalam konteks stres akademik, masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya. Peneliti bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas mindfulness dalam mengurangi tingkat stres akademik pada siswa. Dengan penelitian ini, adapun pencapaian penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi intervensi yang mendukung kesehatan mental siswa, pedoman bagi siswa dan konselor dalam menghadapi psikologis yang dihadapi siswa di lingkungan sekolah.

Mindfulness sebuah kemampuan seseorang untuk menerimanya tanpa memberikan penilaian (nonjudgement) mindfulness membawa siswa untuk fokus menyadari kondisi yang dihadapi saat ini, menerimanya dengan ikhlas, tanpa

menyalahkan ataupun merasa stres, akan tetapi di imbangi dengan bangkit lagi. Intervensi mindfulness telah banyak dikembangkan di institut atau universitas sebagai tindakan holistik non farmakologi untuk membantu siswa dalam menurunkan stres maupun mengalami masalah psikologi (Ningsih et al., 2018).

## KAJIAN TEORI

Mindfulness adalah keadaan mental penuh dengan kesadaran yang bertujuan untuk untuk fokus pada saat ini, tanpa menghakimi dan menerima tanpa memberikan penilaian, dan mindfulness ini mengkaitkan kemampuan untuk mencermati pikiran, perasaan, dan tubuh secara sadar, tanap terbawa oleh reaksi otomatis.

Secara etimologi, istilah mindfulness berasal dari kata "sati" dalam bahasa Pali, yang berarti kesadaran atau perhatian penuh. Dalam konteks modern, mindfulness diterapkan dalam psikologi dan kesehatan mental untuk membantu mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kesehatan mental.

Stres akademik adalah kondisi psikologis yang terjadi ketika seseorang menghadapi tekanan atau tuntutan yang berlebihan di lingkungan akademis. Stres akademik dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan performa belajar. Stres yang sering terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, M. A. J. 2015; Rahmadani, C. S. M. 2014; Hikmah, Y. 2014; ). Stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami siswa karena tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya, menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres ini terjadi pada saat individu merasakan tidak bisa mengatasi tekanan dari lingkungannya. Salah satu akibat stres akademik muncul karena tuntutan tugas, ujian, jadwal belajar yang padat dan tekanan untuk mencapai nilai yang paling tinggi. Adapun beberapa gejala stress akademik meliputi:

1. Psikologis: Merasa kewalahan, mudah marah, cemas, dan tidak percaya diri.
2. Perilaku: Kehilangan motivasi, menunda pekerjaan, atau menarik diri dari aktivitas sosial.
3. Fisik: Sulit tidur, Kelelahan, sering tidak fokus dan menarik diri dari aktivitas sosial.

Mindfulness adalah kemampuan untuk memperhatikan momen secara sadar tanpa ada penilaian. Mindfulness membutuhkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan dengan memiliki sikap penerimaan (Kabat-Zinn, 1994). Mindfulness

dengan kesadaran diri terhadap pikiran, perasaan, dan sikap menerima. Praktik mindfulness biasanya dilakukan dengan teknik meditasi seperti latihan pernapasan sadar, latihan kesadaran tubuh (body scan). Dalam pendidikan, mindfulness membantu siswa dalam mengelolah emosi dan tekanan akademik melalui meningkatnya kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi.

Beberapa Peneliti telah mengkaji bahwa mindfulness efektif dalam mengurangi stres akademik, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kesehatan mental psikologis siswa. Beberapa teknik mindfulness, antara lain:

- a. Regulasi Emosi: Teknik mindfulness ini meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi.
- b. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi: Teknik ini dapat meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi sehingga siswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara efektif.
- c. Mengurangi Stres: Mindfulness mampu menenangkan sistem saraf simpatik yang aktif selama stress, dan Siswa merasa lebih tenang dan terkendali.

Menurut Beauchemin et al. (2008) bahwa siswa yang menerapkan mindfulness akan memberikan peningkatan dalam pengelolaan stres, fokus belajar, dan rasa percaya diri. Menurut Bögels et al. (2008) Penelitian ini mengkaji bahwa mindfulness dapat membantu siswa dalam meningkatkan toleransi terhadap tekanan akademik dan mengurangi gejala burnout. Menurut Shapiro et al. (2008) mengkaji bahwa program mindfulness selama 8 minggu secara signifikan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

## METODE

Penelitian ini jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Berdasarkan Arikunto (2017) menjelaskan bahwa metode deskriptif merupakan metode yang di gunakan untuk menganalisis data melalui penggambaran data atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul. Sedangkan kuantitatif berdasarkan Arikunto (2017) merupakan penelitian yang dilakukan menggunakan angka-angka dari pengumpulan data hingga sampai analisis nya.

Subjek penelitian berjumlah 10 responden siswa SMK WH Surabaya. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu yang dimana konteks

pertimbangan tertentu yang dimana konteks pertimbangan penelitian adalah siswa yang mengalami stres akademik. Instrumen yang digunakan adalah instrumen skala stres akademik yang terdiri dari 34 item (Saputra, 2021). Dari 35 item tersebut yang digunakan adalah 20 item yang telah diujikan kepada 30 responden yang bukan termasuk kedalam subjek penelitian untuk mengukur kecermatan dan ketepatan fungsi ukur instrumen. Tingkat *internal consistency reliability* yang didapat dari rumus koefisien sebesar 0,606.

Pada tahapan penelitian ini peneliti melakukan beberapa hal sebelum melaksanakan penelitian, seperti:

1. Melakukan penyusunan instrumen penelitian Sebelum melakukan penelitian maka hal yang harus dipersiapkan adalah menyusun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian.
  - a. Membuat kisi-kisi instrumen.
  - b. Menyusun item instrumen berdasarkan indikator yang telah ditentukan dari masing-masing variabel.
  - c. Melakukan uji validitas dan reliabilitas.
2. Menyebarkan Skala Stres Akademik yang telah disusun ke Siswa SMK WH Surabaya.
3. Setelah penelitian selesai dan menyebar instrumen/ angket kepada siswa, maka langkah selanjutnya melakukan analisis data untuk menentukan hasil dan mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, responden yang merupakan Siswa SMK WH Surabaya dikelompokkan ke dalam 3 klasifikasi variabel stres akademik sebagai berikut :

**Tabel 1 Tingkat Stres Siswa Sebelum Penerapan**

### Mindfulness

Tingkat %	Jumlah Siswa
Tinggi 50%	5
Sedang 20%	2
Rendah 30%	3
<b>Total 100%</b>	<b>10</b>

**Tabel 2 Tingkat Stress Siswa Setelah Penerapan Mindfulness**

Tingkat %	Jumlah Siswa
Tinggi 20%	2
Sedang 20%	2
Rendah 60%	6
<b>Total 100%</b>	<b>10</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 10 responden, 5 siswa SMK WH Surabaya mengalami tingkat stres akademik tinggi dengan persentase 50% , 2 Siswa mengalami tingkat stres akademik sedang dengan persentase 20%, dan 3 siswa mengalami tingkat stres akademik rendah dengan persentase 30%. Terdapat 50% dari 10 Siswa SMK WH Surabaya stres akademik dengan kategori cukup tinggi. Hal ini lumrah terjadi karena pada dasarnya stres dapat terjadi pada semua individu, termasuk di kalangan siswa yang masih sekolah. Beberapa faktor yang menjadi penyebab stres akademik ini adalah ekspektasi yang diberikan oleh keluarga, kompetisi, dan beban tugas yang berlebihan (Pariat et al.,1024). Stres yang timbul dari sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik yang muncul akibat tuntutan dalam mencapai kegiatan akademik yang lebih baik (Suresh Prabu, 2015). Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, masih terdapat adanya tingkat stres akademik yang tinggi. Hal ini menandakan perlunya tindakan lebih lanjut untuk membantu mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi seperti perencanaan program konseling, dukungan psikologis, program manajemen stres atau membantu menciptakan lingkungan yang minim tekanan.

Sedangkan pada tabel 2 menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Stres Siswa Setelah Penerapan Mindfulness dari 10 responden ada 2 siswa mengalami penurunan dalam tingkatan stress tinggi sebanyak 20% presentase yang awalnya 50 %,dan 2 siswa yang mengalami Tingkat stress sedang dengan presentase 20%, dan 6 Siswa mengalami Tingkat stress rendah dengan presentase 60%.

Dari tabel keduanya bahwa pendekatan mindfulness cukup efektif dalam penurunan stress akademik, hal tersebut dapat ditunjukkan hasil penilitan sebelum melakukan penerapan pendekatan mindfulness dan setelah melakukan penerapan pendekatan mindfulness. Dalam hal lain, menunjukkan bahwa beberapa siswa juga telah mampu mengembangkan keterampilan manajemen stres akademik yang baik atau memiliki lingkungan yang mendukung. Meskipun mayoritas siswa sudah dalam tingkat stres akademik tinggi, akan tetapi harus tetap memerlukan perhatian serta dukungan dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan peningkatan akademis mereka.

Responden pada penelitian ini merupakan siswa kelas X SMK yang terindikasi mengalami stres akademik, dikarenakan siswa kelas X SMK tersebut ini termasuk ke dalam masa dimana banyak sekali tugas yang hampir setiap hari ada yang dapat menyita waktu tidur dan istirahat mereka.

## SIMPULAN

Melalui pendekatan mindfulness efektif dalam membantu siswa yang mengalami stres akademik. Dengan meningkatkan kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa memberikan penilaian, mindfulness membantu siswa mengurangi stres akademik.dan mindfulness membantu menurunkan respons stres psikologis melalui latihan seperti meditasi dan perhatian penuh.

Penelitian ini mengidentifikasi profil stres akademik pada siswa SMK WH Surabaya dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas X SMK WH Surabaya dengan sampel 10 siswa. Hasil yang didapat adanya variasi yang signifikan, yaitu adanya kategori 5 siswa yang mengalami stres akademik yang cukup tinggi sebelum dilakukan pendekatan mindfulness dengan presentase 50 %, sedangkan setelah dilakukan pendekatan tersebut mengalami penurunan yaitu menjadi 2 siswa dengan presentase 20%.

Pendekatan mindfulness ini dapat diintegrasikan dalam program-program sekolah melalui pelatihan mindfulness berbasis kelas atau teknologi untuk membantu siswa mengatasi tantangan akademik secara efektif. Dengan itu, mindfulness menjadi salah satu intervensi yang relevan untuk kesehatan mental siswa sekaligus untuk pencapaian akademik mereka yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & P Patterson, F. (2008). Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents with Learning Disabilities. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 13(1), 34-45.
- Bögels, S. M., Hoogstad, B., Van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness Training for Adolescents with Externalizing Disorders and Their Parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2), 193-209.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness- Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-4.
- Hikmah, Y. (2014). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Eklektik Dalam Mengurangi Stress pada Anak Berprestasi Belajar Tinggi Siswa Kelas XI Sma Negeri 8 Medan Tahun Ajaran 2014/2015* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Applicatuon Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa: A Literature Review, *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 116.
- Pariat, M. L., Rynjah, M. A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8). <https://doi.org/10.9790/0837-19834046>.
- Rahayu, M. N., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 73-84.
- Rahmadani, C. S. M. (2014). *Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Saputra, E. (2022). *Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 78 yang Mengalami Stress Akademik Saat Belajar Daring*. Skripsi. Indralaya: FKIP Unsri.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research. *Teachers College Record*, 113(3), 493-528.
- Sinaga, M. A. J. (2015). *Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca*. (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Suresh Prabu, P. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention ISSN*, 4(10), 2319–7722. [www.ijhssi.org](http://www.ijhssi.org).
- Wardhani, G. Y. (2017). *Perbedaan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMAN 1) dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (MAN) di Sendawar*. 1-8.