

Keefektifan Konseling *Mindfulness* terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin

Author:

Nur Abidah Az Zahro¹

Nina Permata Sari²

Eklys Cheseda Makaria³

Afiliation:

Universitas Lambung

Mangkurat^{1,2,3}

Corresponding email

nurabidahazzahro@gmail.com¹

nina.bk@ulm.ac.id²

eklys.makaria@ulm.ac.id³

Histori Naskah:

Submit: 2025-12-23

Accepted: 2026-01-08

Published: 2026-01-11



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak:

Stres akademik merupakan permasalahan yang banyak dialami siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) seiring meningkatnya tuntutan pembelajaran dan dinamika perkembangan remaja awal. Apabila tidak dikelola secara adaptif, stres akademik berpotensi menurunkan motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis *mindfulness* yang dilaksanakan menggunakan buku panduan konseling kelompok *mindfulness* dalam menurunkan stres akademik siswa SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe *intact-group comparison*. Subjek penelitian berjumlah 12 siswa kelas VIII SMP Negeri 24 Banjarmasin yang berada pada kategori stres akademik tinggi dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa angket stres akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,889. Intervensi diberikan melalui empat sesi konseling kelompok dengan teknik *breathing in and out*, *know your emotion*, *body scan meditation*, dan *thank you*. Analisis data menggunakan uji *independent samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p < 0,05$), dengan penurunan stres akademik yang lebih besar pada kelompok eksperimen. Temuan ini menunjukkan 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.

Kata kunci: Stres Akademik; Konseling Kelompok; *Mindfulness*; Siswa SMP

Pendahuluan

Transformasi pendidikan abad ke-21 menghadirkan tuntutan akademik yang semakin kompleks bagi siswa, seperti digitalisasi pembelajaran, kepadatan kurikulum, standar evaluasi yang tinggi serta tekanan untuk berprestasi (Subroto et al., 2023). Kondisi tersebut menuntut siswa tidak hanya unggul dalam aspek akademik, tetapi juga memiliki kesiapan psikologis yang memadai, khususnya dalam regulasi emosi dan pengelolaan stres ((Perdani et al., 2024); (Sihab & Achmad, 2025)). Namun, dalam praktiknya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas adaptif siswa berpotensi memunculkan stres akademik yang berdampak pada motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis.

Stres akademik dipahami sebagai tekanan yang bersumber dari tuntutan pembelajaran dan evaluasi yang mempengaruhi aspek kognitif, emosional, fisik dan perilaku siswa (Sari et al., 2020). Berdasarkan teori

Lazarus dan Folkman, stres muncul ketika individu mempersepsikan tuntutan lingkungan sebagai beban yang melampaui kapasitas personal yang dimilikinya (Ramadika et al., 2025). Remaja awal, khususnya siswa SMP termasuk kelompok rentan karena kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri belum berkembang secara optimal (Aritonang & Soetjningsih, 2024)), serta berada pada tahap krisis identitas versus kebingungan identitas (Edison et al., 2023)

Sejumlah penelitian melaporkan bahwa stres akademik siswa SMP berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan proporsi 50-70% siswa mengalami stres akademik ((Rahayu, 2024); (Karamina & Martani, 2023); (Taufik, 2021)) kondisi ini berdampak pada motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa.

Sejalan dengan temuan tersebut, studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMPN 24 Banjarmasin melalui observasi dan wawancara bersama guru BK dan beberapa siswa, mengindikasikan adanya gejala stres akademik pada siswa, seperti penurunan motivasi belajar, kesulitan mengelola tuntutan akademik, tekanan standar nilai dan ekspektasi orang tua, serta munculnya perilaku maladaptif seperti menyontek dan kurang kooperatif dalam kelompok. Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah telah melakukan upaya preventif dalam mendukung siswa, namun pelaksanaannya masih bersifat umum, belum terfokus pada konseling kelompok, serta belum dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan untuk mengembangkan regulasi emosi siswa.

Apabila stres akademik tidak dikelola secara adaptif, siswa berisiko mengembangkan strategi koping maladaptif yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologisnya (Rosana et al., 2023). Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah *mindfulness*. Kabat-Zinn (2003) (dalam Destriani & Ruhaena, 2024) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kemampuan memusatkan perhatian secara sadar memberikan perhatian penuh pada pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap menerima dan tidak menghakimi. Penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas *mindfulness* berbasis sekolah mampu menurunkan stres dan meningkatkan regulasi emosi siswa (Phan et al., 2022). Seperti penelitian oleh Nabila et al., (2025) pada siswa SMA dan Amalya et al., (2025) pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan konseling kelompok berbasis *mindfulness* melalui pengembangan buku pedoman konseling kelompok dalam menurunkan stres akademik siswa SMP, serta menganalisis perubahan tingkat stres akademik siswa antara kondisi sebelum dan setelah pemberian intervensi.

Studi Literatur

Mengacu pada *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (Susanto, 2025), stres akademik terjadi ketika siswa mempersepsikan tuntutan pembelajaran sebagai beban yang melampaui kapasitas personalnya. Dalam konteks akademik, stres muncul ketika siswa menilai tuntutan belajar, evaluasi, dan ekspektasi lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan tersebut berpotensi menjadi tekanan dalam proses pembelajaran yang selanjutnya diidentifikasi sebagai stres akademik (Rosanti et al., 2022).

Tingkat stres akademik siswa bervariasi dari ringan hingga berat dan apabila tidak ditangani secara tepat, berpotensi memicu kecemasan, penurunan motivasi belajar, serta gangguan emosional (Amanah et al., 2023). Oleh sebab itu, dibutuhkan intervensi yang berfokus pada penguatan kesadaran diri serta pengembangan regulasi emosi secara adaptif, salah satunya melalui penerapan *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling (Makaria et al., 2021).

Teori *mindfulness* Kabat-zinn (Destriani & Ruhaena, 2024) didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang dilakukan secara sengaja dan tanpa penilaian. Wicaksono et al., (2022) juga menjelaskan bahwa *mindfulness* memungkinkan individu untuk memberikan perhatian penuh pada pengalaman yang sedang berlangsung sehingga mampu merespons situasi dengan penerimaan, bukan reaksi impulsif. Praktik *mindfulness* membantu individu meningkatkan kesadaran diri terhadap pikiran, emosi, serta sumber daya yang dimilikinya. Secara empiris, *mindfulness* terbukti meningkatkan regulasi emosi, atensi, dan fungsi eksekutif siswa, yang berperan penting dalam pengelolaan stres akademik (Portele & Jansen, 2023).

Mindfulness banyak digunakan dalam konteks pendidikan karena bersifat praktis dan dapat diterapkan secara mandiri oleh siswa (Li et al., 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi positif terhadap regulasi emosi, atensi dan resiliensi siswa dalam menghadapi tuntutan belajar ((Mukti & Wimbari, 2020); (Novita et al., 2022); (Sari & Munawaroh, 2022); (Portele & Jansen, 2023)). Namun, sebagian besar studi tersebut masih memposisikan *mindfulness* sebagai pelatihan umum atau praktik individual, tanpa menempatkannya secara spesifik sebagai intervensi konseling yang terintegrasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling sekolah.

Studi berskala besar oleh Montero-Marin et al. (2022) menegaskan efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan adaptasi emosional remaja usia 11-13 tahun, tetapi belum secara khusus menelaah stres akademik sebagai variabel utama maupun mekanisme penerapannya dalam *setting* konseling sekolah. Selain itu, penelitian yang mengkaji *mindfulness* melalui konseling kelompok dengan teknik yang terstruktur dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa SMP masih terbatas (Kusumawardani et al., 2025).

Berdasarkan celah tersebut, kebaruan penelitian ini memfokuskan penerapan *mindfulness* sebagai intervensi konseling kelompok yang secara spesifik ditujukan untuk menurunkan stres akademik siswa SMP, dengan menggunakan teknik *mindfulness* sederhana yang disusun secara kontekstual dalam bentuk panduan pelaksanaan. Pendekatan ini menempatkan *mindfulness* tidak hanya sebagai praktik individual, tetapi sebagai strategi layanan BK yang terstruktur dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, bertujuan menguji efektivitas intervensi konseling kelompok berbasis *mindfulness* terhadap penurunan stres akademik siswa. Desain penelitian yang diterapkan merupakan pre-eksperimental dengan *intact-group comparison*, yaitu satu kelompok subjek penelitian dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa proses randomisasi (Kusuma, 2021).

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 24 Banjarmasin dengan total 242 siswa. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang termasuk dalam kategori stres akademik tinggi ($X \geq 169$), berdasarkan hasil angket awal (*pretest*) dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa subjek penelitian benar-benar membutuhkan intervensi, sehingga efektivitas perlakuan dapat diamati secara lebih terfokus (Machali, 2021). Sampel penelitian berjumlah 12 siswa, yang kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 6 siswa. Ukuran sampel yang terbatas ini dimaksudkan sebagai uji efektivitas awal (*preliminary study*), sehingga temuan penelitian tidak diarahkan pada generalisasi luas, melainkan pada pengujian dampak intervensi secara spesifik.

Instrumen penelitian berupa angket stres akademik yang diadaptasi dari (Aditya, 2023), mencakup indikator pola pikir, kepribadian dan keyakinan, beban pelajaran, tekanan berprestasi serta dorongan status sosial dan orang tua. Instrumen menggunakan skala Likert lima tingkat. Pengujian validitas instrumen dilakukan melalui analisis korelasi item-total, dengan kriteria nilai r -hitung melebihi r -tabel (0,576) yang menunjukkan bahwa seluruh 52 butir pernyataan dinyatakan valid, sementara reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan memperoleh nilai 0,889, yang menunjukkan konsistensi internal instrumen berada pada kategori sangat tinggi.

Perlakuan dalam penelitian ini berupa layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* yang dikembangkan melalui adaptasi konsep karya Adams (2022) lalu disusun dalam bentuk pedoman pelaksanaan dan dilaksanakan selama empat pertemuan. Teknik *mindfulness* yang digunakan meliputi *breathing in and out*, *know your emotion*, *body scan meditation*, dan *thank you*, yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa SMP.

Analisis data diawali dengan uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan untuk memastikan data memenuhi prasyarat analisis statistik parametrik. Setelah asumsi terpenuhi ($\text{sig} > 0,05$), pengujian perbedaan rata-rata skor stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan menggunakan uji independent samples t-test setelah perlakuan diberikan. Pemilihan uji ini didasarkan pada desain penelitian yang membandingkan dua kelompok independen.

Hasil

Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 242 siswa kelas VIII di SMPN 24 Banjarmasin. Distribusi kategori stres akademik siswa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Kategori Stres Akademik

Kategori	Standar Deviasi	Subjek	
		Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 189$	13	5%
Tinggi	$169 < X \leq 189$	57	24%
Sedang	$149 < X \leq 169$	103	43%
Rendah	$129 < X \leq 149$	51	21%
Sangat Rendah	$X < 129$	18	7%
Total		242	100%

Berdasarkan pada Tabel 1, oleh 242 siswa menunjukkan bahwa tingkat stres akademik didominasi oleh kategori sedang hingga tinggi. Hasil pengelompokkan menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori stres akademik sedang hingga sangat tinggi, dengan proporsi kumulatif mencapai 72%. Sebaliknya, sebagian kecil siswa berada pada kategori rendah (21%) dan sangat rendah (7%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa stres akademik menjadi isu yang cukup menonjol dan memerlukan penanganan yang sistematis.

Selanjutnya pada penelitian ini mengkaji keefektifan konseling *mindfulness* melalui desain eksperimen dengan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* stres akademik disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Perbedaan Hasil Pre-Test dan Post-Test Stres Akademik

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
Nama	Pre-Test	Post-Test	Gain Score	Nama	Pre-Test	Post-Test	Gain Score
AA	180	127	53	NA	193	185	8
MRS	183	118	65	AFA	177	193	16
KAM	188	131	57	AR	178	165	13
AAR	193	114	79	RU	176	174	2
DAA	171	123	48	MAR	177	192	15
ESM	172	98	57	RPN	193	179	14
Total	1087	711	376	Total	1094	1088	68
Rata-rata	181,2	118,5	62,7	Rata-rata	182,3	181,3	11,3

Rata-rata skor *pretest* stres akademik kelompok eksperimen ($M = 181,2$) dan kelompok kontrol ($M = 182,3$) menunjukkan kondisi awal yang relatif setara. Setelah perlakuan, kelompok eksperimen mengalami penurunan skor stres akademik yang lebih besar dengan rata-rata *posttest* sebesar 118,5, sedangkan kelompok kontrol relatif tidak mengalami perubahan berarti ($M = 181,3$). Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata penurunan skor stres akademik pada kelompok eksperimen (62,7) dibandingkan dengan kelompok kontrol (11,3).

Berdasarkan hasil deskriptif, kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres akademik yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan pengujian prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dikarenakan jumlah subjek pada setiap kelompok kurang dari 50, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic ^c	df	Sig.
Hasil <i>Pretest</i> (Kontrol)	,366	6	,200	,929	6	,571
<i>Posttest</i> (Kontrol)	,198	6	,200	,866	6	,691
<i>Pretest</i> (Eksperimen)	,187	6	,200	,943	6	,684
<i>Posttest</i> (Eksperimen)	,183	6	,200	,903	6	,572

Hasil pengujian normalitas menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga memenuhi prasyarat analisis parametrik. Selanjutnya, kesamaan varians antar kelompok diuji menggunakan uji *Levene* sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Based on Mean</i>	,002	1	10	,964
<i>Based on Median</i>	,002	1	10	,965

Hasil Stres Akademik Siswa	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	,002	1	9,313	,965
	<i>Based on trimmed mean</i>	,002	1	10	,964

Pengujian homogenitas varians melalui Levene's Test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,964 ($> 0,05$), yang mengindikasikan bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen dan memenuhi syarat untuk analisis statistik lanjutan. Disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

		Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.				Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Nilai	<i>Equal variances assumed</i>	,002	,964	9,624	10	,000	62,833	6,529	48,286	77,381
	<i>Equal variances not assumed</i>			9,624	9,939	,000	62,833	6,529	48,274	77,393

Hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p < 0,05$) dengan selisih rata-rata sebesar 62,8 poin, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Pembahasan

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa konseling kelompok berbasis *mindfulness* memberikan kontribusi yang bermakna dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres akademik secara adaptif. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi *mindfulness* tidak hanya berdampak pada penurunan skor stres secara kuantitatif, tetapi juga berperan dalam mengubah cara siswa merespons tuntutan akademik melalui peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan studi terdahulu yang menegaskan efektivitas *mindfulness* dalam konteks pendidikan menengah pertama ((Mukti & Wimbari, 2020); (Novita et al., 2022); (Sari & Munawaroh, 2022)). Namun, berbeda dari sebagian besar penelitian terdahulu yang memposisikan *mindfulness* secara eksplisit sebagai intervensi konseling kelompok yang terstruktur dalam layanan Bimbingan dan Konseling sekolah. Perbedaan konteks tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan *mindfulness* tidak hanya bergantung pada praktik individual, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika kelompok serta peran fasilitator konselor dalam membantu siswa merefleksikan pengalaman stres akademik.

Efektivitas intervensi ini dapat dijelaskan melalui *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (Susanto, 2025), di mana stres muncul sebagai hasil penilaian kognitif terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya individu. Dalam penelitian ini, teknik *mindfulness* seperti *breathing in and out* dan *body scan meditation* membantu siswa mengenali respons tubuh dan emosi terhadap tekanan akademik, sementara teknik *know your emotion* dan *thank you* mendorong proses *cognitive reappraisal* secara bertahap. Proses ini memungkinkan siswa memandang tuntutan akademik secara lebih realistis dan tidak reaktif, sehingga respons stres yang muncul menjadi lebih adaptif.

Pada siswa SMP yang berada dalam tahap perkembangan remaja awal, keterbatasan regulasi emosi dan kontrol diri menjadikan intervensi *mindfulness* melalui konseling kelompok semakin relevan. Dinamika kelompok memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan pengalaman stres, belajar dari pengalaman teman sebaya serta menginternalisasi strategi koping adaptif secara sosial. Hasil penelitian ini melengkapi dan memperluas temuan terdahulu yang berfokus pada peserta didik jenjang SMA ((Tionardi & Sari, 2020); (Hayati, 2025)) dengan menunjukkan bahwa *mindfulness* juga efektif diterapkan pada siswa SMP dengan karakteristik perkembangan yang berbeda.

Namun demikian, penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan, di antaranya penggunaan desain pre-eksperimental tanpa randomisasi, ukuran sampel yang terbatas serta belum mengkaji keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan jumlah subjek lebih besar serta mengevaluasi dampak jangka panjang konseling kelompok berbasis *mindfulness* terhadap stres akademik.

Dari sisi praktis, penelitian ini berkontribusi terhadap penguatan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah melalui penyediaan model intervensi *mindfulness* yang terstruktur, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Integrasi teknik *mindfulness* ke dalam konseling kelompok memungkinkan guru BK memiliki alternatif intervensi yang preventif dan responsif terhadap masalah stres akademik, sekaligus memperkuat fungsi layanan BK sebagai pendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Kesimpulan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok berbasis *mindfulness* mampu membantu siswa SMP dalam mengelola stres akademik secara lebih adaptif, melalui peningkatan kesadaran diri serta kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan pembelajaran. Kontribusi penelitian terletak pada pengintegrasian *mindfulness* sebagai intervensi konseling kelompok melalui pengembangan pedoman layanan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja awal. Meskipun terbatas pada desain pre-eksperimental, jumlah sampel yang relatif kecil serta belum mengkaji keberlanjutan efek intervensi, temuan ini memiliki implikasi praktis sebagai alternatif layanan BK yang preventif dan responsif serta membuka peluang penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, sampel lebih luas dan evaluasi dampak jangka panjang.

Referensi

Adams, S. (2022). *The Power Of Mindfulness*. Yogyakarta : Psikologi Corner.

Aditya, D. (2023). Analisis Identifikasi Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Banjarmasin. Universitas Lambung Mangkurat.

- Amalya, N., Khaira, W., Konseling, B., Tarbiyah, F., Islam, U., & Banda, N. A. (2025). Efektivitas Teknik *Mindfulness* dalam Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 6(2), 108-116. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v6i2.3907>
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4579. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5959>
- Aritonang, S. A. D., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir Santa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1101–1107. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5572>
- Destriani, D. A., & Ruhaena, L. (2024). *Mindfulness* Spiritual Islam Untuk Meningkatkan Keikhlasan Pada Asisten Praktikum. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 181–198. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art3>
- Edison, Anuar, A. Bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/933>
- Hayati, N. (2025). Implementasi Program *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.64008/qfj2z839>
- Karamina, P. A., & Martani, W. (2023). *The Role Of Emotion Regulation And Peer Social Support On Academic Stress Of Junior High School Students*. *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.24042/jwcs.v3i2.19954>
- Kusuma, Y. Y. (2021). *Bab 16: Penelitian eksperimen*. In *Teori & Konsep Pedagogik* (hal. 278). Insania Press. <https://www.scribd.com/document/718565453/Pedagogi>
- Kusumawardani, P. A., Pungzup, S., Rinata, E., Maryam, E. W., Soekarno, K., & Agmar, A. (2025). *Mindfulness-Based Therapy* dalam Penanganan Depresi Remaja: *Literature Review*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v10i2.26426>
- Li, J., Cochrane, K. A., & Leshed, G. (2024). *Beyond Meditation: Understanding Everyday Mindfulness Practices and Technology Use Among Experienced Practitioners*. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8(CSCW2), 1–24. <https://doi.org/10.1145/3687023>
- Machali, I. (2021). Metode penelitian kuantitatif: Panduan praktis merencanakan, melaksanakan dan analisis dalam penelitian kuantitatif. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344>
- Makaria, E. C., Rachmayanie, R., & Adawiyah, R. (2021). *Teenagers' Promiscuity of Alpha Generation*. *Proceedings of the 2nd International Conference on Social Sciences Education (ICSSE 2020)*, 525(Icsse 2020), 205–210. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210222.032>
- Montero-Marin, J., Allwood, M., Ball, S., Crane, C., De Wilde, K., Hinze, V., Jones, B., Lord, L., Nuthall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K., Blakemore, S. J., Byford, S., Dalgleish, T., Ford, T., Greenberg, M. T., Ukoumunne, O. C., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2022). School-based *mindfulness*

- training in early adolescence: What works, for whom and how in the MYRIAD trial? *Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 117–124. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300439>
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh *Mindfulness Meditation Training* terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>
- Nabila, A. S., Puswiartika, D., & Arifyadi, A. (2025). Efektifitas Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik *Mindfulness* Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMA Negeri 3 Palu. *JKP (Jurnal Konseling dan Psikoedukasi)*, 10(1), 15-22. <https://www.jurnalkipuntad.com/index.php/jkp/article/view/4945>
- Novita, R., Hendiani, S., & Silvianetri. (2022). Efektifitas Teknik Konseling *Mindfulness* dalam Meningkatkan Regulasio Emosi Siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. 3297, 283–296. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 283-296. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264>
- Perdani, A. S., Busri, H., & Tabrani, A. (2024). Perjalanan Pendidikan di Indonesia Dalam Perspektif Filosofis Ki Hajar Dewantara. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 18(2), 1197-1205. <https://dx.doi.org/10.35931/aq.v18i2.3124>
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). *Mindfulness-Based School Interventions: a Systematic Review of Outcome Evidence Quality by Study Design*. *Mindfulness*, 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>.
- Portele, C., & Jansen, P. (2023). *The Effects of a Mindfulness-Based Training in an Elementary School in Germany*. *Mindfulness*, 14(4), 830–840. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02084-w>.
- Rahayu, I. (2024). *Academic Stress Levels in Junior High School Students During Covid-19 Online Learning*. *Socrates: Journal of Education, Philosophy and Psychology*, 1(2), 60-65. <https://doi.org/10.63217/socrates.v1i2.160>
- Ramadika, E., Ramadhani, S., Ramadhana, R., & Hariry, S. (2025). Peran agama dalam menghadapi stres dan kesejahteraan psikologis. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(2), 224–232. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/720>
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. 11, 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., Rajiani, I., & Muin, F. (2020). *Analisis Hubungan Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Akses Internet Terbatas Saat Belajar Selama Pandemi Covid 19*. November, 1–18. <https://repo-dosen.ulm.ac.id/handle/123456789/32324>
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 198-208. https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i2.1210
- Sihab, W., & Achmad, M. (2025). Relevansi Pemikiran Pendidikan Ki Hajar Dewantara dalam Konteks Sistem Pendidikan Nasional di Indonesia. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(1), 237–249. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v3i1.559>

-
- Subroto, D. E., Supriandi, Wirawan, R., & Rukmana, A. Y. (2023). Implementasi Teknologi dalam Pembelajaran di Era Digital: Tantangan dan Peluang bagi Dunia Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan West Science*, 1(07), 473–480. <https://doi.org/10.58812/jpdws.v1i07.542>
- Susanto, C. (2025). Pengaruh Stres Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 6(1), 86–95. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v6i1.429>
- Taufik, T. (2021). Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(2), 113–122. <https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>
- Tionardi, E. F., & Sari, I. F. (2020). Efektivitas Pelatihan “Let’s Learn to Pause & Breathe” untuk Menurunkan Kesulitan dalam Meregulasi Emosi pada Siswa Kelas XII SMA X Gresik. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 253–264. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i2.2382>
- 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>