

METODE RELAKSASI *MINDFULNESS* UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 5 SAMARINDA TAHUN AJARAN 2024/2025

Jasmine Marsha Az-Zahra¹, Yasintha Sari Pratiwi²

¹ jasminemrsha1@gmail.com, ² yasintha@fkip.unmul.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Mulawarman

Abstract

This research was conducted based on data obtained through a preliminary study on grade X students of SMA Negeri 5 Samarinda which showed high levels of academic stress with symptoms that appear such as anxiety, difficulty concentrating, difficulty resting, easily irritated by something and negative thoughts. This study aims to determine whether the mindfulness relaxation method has an impact on reducing academic stress levels in students. The type of research used is quantitative research. The experimental design used in this study is a quasi-experiment, with a one group pretest-posttest design. The population in this study amounted to 68 students and a sample of 5 students who were identified as having symptoms of high levels of academic stress. The sampling technique used is Purposive Sampling. Based on the implementation of the research that has been done, it is known that the mindfulness relaxation method can reduce stress levels in grade X students. This is known from the results of the average pre-test score of 128.6000 while the average post-test was 80.8000. This means that the average post-test is lower than the average pre-test. The results of the paired sample T-Test data analysis also showed a t value of 27.415 with a significance of <0.001 which means $<0.001 <0.05$. The basis for making the decision is if the sig. value (2 tailed) is smaller <0.05 then the mindfulness relaxation method has an impact on reducing the level of academic stress in class X students of SMA Negeri 5 Samarinda. It can be concluded that the significance value (2-tailed) of $<0.001 <0.05$ then the mindfulness relaxation method has an impact on reducing the level of academic stress in class X students of SMA Negeri 5 Samarinda. This is supported by the results of observations which show that group counseling with the mindfulness relaxation method to reduce the level of academic stress in class X students makes students more courageous in expressing opinions, starting to recognize themselves such as their strengths and weaknesses, and learning to manage emotions. Then based on the results of the academic stress scale, students are in the moderate category.

Keywords: *Mindfulness Relaxation, Academic Stress, Children*

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan data yang diperoleh melalui studi pendahuluan pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda yang menunjukkan tingginya tingkat stres akademik dengan gejala yang tampak seperti mudah cemas, sulit berkonsentrasi, sulit beristirahat, mudah

kesal terhadap sesuatu dan berpikiran negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode relaksasi *mindfulness* berdampak untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-eksperimen*, dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 68 siswa dan sampel sebanyak 5 siswa yang teridentifikasi memiliki gejala tingkat stres akademik dengan kategori tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*. Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa metode relaksasi *mindfulness* dapat mengurangi tingkat stress pada siswa kelas X. Hal tersebut diketahui dari hasil rata-rata skor pre-test sebesar 128,6000 sedangkan rata-rata post-test sebesar 80,8000. Artinya rata-rata post-test lebih rendah daripada rata-rata pre-test. Hasil analisis data uji paired sample T-Test juga menunjukkan nilai t sebesar 27,415 dengan signifikan $<0,001$ yang berarti $<0,001 < 0,05$. Dasar pengambilan keputusannya yaitu jika nilai sig. (2 tailed) lebih kecil $< 0,05$ maka metode relaksasi *mindfulness* berdampak untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda. Dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $<0,001 < 0,05$ maka metode relaksasi *mindfulness* berdampak untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda. Hal ini didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan, bahwa konseling kelompok dengan metode relaksasi mindfulness untuk mengurangi tingkat stress akademik pada siswa kelas X membuat siswa lebih berani untuk mengungkapkan pendapat, mulai mengenali diri sendiri seperti kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta belajar mengelola emosi. Kemudian berdasarkan hasil skala stress akademik siswa berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Relaksasi Mindfulness, Stres Akademik, Siswa

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah waktu yang krusial untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting bagi kesehatan mental. Hal ini mencakup menerapkan rutinitas tidur yang baik; berolahraga dengan teratur; mengasah kemampuan mengatasi tantangan, menyelesaikan masalah, dan bersosialisasi; serta belajar untuk mengendalikan emosi. Kesehatan mental memiliki tingkat kepentingan yang setara dengan kesehatan tubuh dan keduanya saling berkaitan. Masalah kesehatan mental tidak hanya dipicu oleh faktor genetik; tekanan kehidupan yang menghasilkan stres berlebihan bisa memperburuk keadaan kesehatan mental individu (Merdiaty & Febrieta, 2023). Masalah kesehatan mental yang umumnya terjadi pada remaja antara lain ialah stres akademik yang biasanya disebabkan tuntutan akademik, beban tugas, ujian, dan kompetisi. Stres yang seringkali dialami oleh siswa merupakan stres dalam pembelajaran atau stress bidang akademik. Stres dibidang akademik pada anak akan muncul ketika harapan meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya.

Di Indonesia, Siregar dalam Distina (2021) menemukan siswa kelas X SMA memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Mahan dalam Suyono et al (2016) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres pada siswa dapat digolongkan menjadi empat, yakni (1) tuntutan pelajaran 26%, (2) konflik dengan orangtua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%. Jadi, stres akademik lebih banyak disebabkan oleh tuntutan pelajaran sebanyak 26%. Penanganan yang dapat membantu mengurangi tekanan yang dialami siswa saat belajar di sekolah termasuk salah satunya pemanfaatan teknik relaksasi. Yolanda et al., (2020) mengemukakan teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi pada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

Keterampilan relaksasi *mindfulness* sangat penting bagi remaja, mengingat banyaknya tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik itu terkait dengan akademis maupun masalah lainnya. Sebagai hasilnya, mereka perlu mengambil keputusan tertentu untuk menemukan identitas sejati mereka dalam menghadapi berbagai tekanan stres. *Mindfulness* membantu remaja untuk sadar akan dirinya sendiri dan bersedia untuk hidup dengan karakter, kelebihan dan kelemahannya dari beberapa hal yang membentuk dirinya di masa lalu. Remaja yang lebih memiliki kesadaran utuh dan memberi perhatian penuh mengenai diri dan kehidupannya sehari-hari, akan mampu untuk mengatur lingkungan, memiliki kontrol terhadap aktivitas yang dijalani, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih, serta menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dimilikinya (Waney et al., 2020).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan sebelumnya serta penyebaran kuisioner DASS yang telah penulis lakukan mendapatkan hasil siswa di SMA Negeri 5 Samarinda mengalami tingkat stres yang signifikan akibat berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, tuntutan untuk berprestasi, dan permasalahan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa siswa sering kali merasa tertekan oleh banyaknya tugas dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan guru. Selain itu, permasalahan sosial seperti interaksi dengan teman sebaya dan tekanan untuk berprestasi juga berkontribusi terhadap kondisi stres yang dialami. Berdasarkan fenomena diatas, maka penulis tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “Metode Relaksasi *Mindfulness* untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025.”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini peneliti mencari pengaruh satu variabel terhadap variabel berikutnya dimana yang menjadi variabel pengaruh adalah metode relaksasi *mindfulness* dan variabel yang dipengaruhi adalah tingkat stres akademik siswa. Ditinjau dari jenis datanya pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tipe *The One Group Pretest-Posttest Design*, dalam arti hanya kelompok eksperimen saja yang akan diukur berdasarkan dari treatment yang diberikan.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan :

O_1 = Nilai Pre-test

O_2 = Nilai Post-test

X = Treatment

Populasi dari penelitian ini merupakan siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda berjumlah 68 siswa. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari kelas X yang berjumlah 8 siswa untuk penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Pertimbangan dalam menentukan sampel pada penelitian ini yaitu berdasarkan observasi peneliti disekolah tersebut. Yang diukur dengan menggunakan skala DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*) pada lingkup stress dengan hasil skor 26-33 yang termasuk dalam kategori stress parah dan skor 34 termasuk dalam kategori sangat parah.

Layanan konseling kelompok adalah layanan yang membantu peserta didik dalam membahas dan pengentasan masalah pribadi dalam suasana kelompok serta dapat

membangun hubungan interpersonal yang dinamis antara konselor dan konseli. Penanganan yang dapat membantu mengurangi tekanan yang dialami siswa saat belajar di sekolah termasuk salah satunya pemanfaatan teknik relaksasi. Alidina dalam Lesmana (2023) menjelaskan *mindfulness* sebagai keinginan untuk memberi perhatian pada hal yang hadir di saat tertentu dengan adanya rasa keingintahuan dan penerimaan terhadap hal yang diperhatikan.

Terdapat 5 sampel dalam penelitian ini. Sebanyak 3 orang dalam kategori sangat parah dan 2 orang dalam kategori parah. Siswa akan diberikan *treatment* oleh peneliti sebanyak 7 kali pertemuan. *Treatment* yang diberikan peneliti menggunakan metode relaksasi mindfulness untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA. Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa metode relaksasi mindfulness dapat mengurangi tingkat stres pada siswa kelas X. Hal tersebut diketahui dari hasil pre-test dan post-test yang telah peneliti lakukan. Pada saat penyebaran skala rata-rata skor pre-test peserta didik sebesar 128,6000 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 80,8000. Artinya rata-rata *post-test* lebih rendah dari pada rata-rata *pre-test*.

Melalui hasil observasi menunjukkan, bahwa konseling kelompok dengan metode relaksasi mindfulness untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X membuat siswa menjadi lebih berani untuk mengungkapkan pendapat, saling menghargai dan belajar mendengarkan, mulai mengenali diri sendiri seperti kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, serta belajar mengelola emosi. Kemudian berdasarkan hasil skala stres akademik siswa berada dalam kategori sedang.

Hal ini juga dibuktikan dengan analisis data yang dilakukan peneliti dengan bantuan SPSS 27.0 for windows menggunakan uji paired sample T-Test menunjukkan nilai t sebesar 27,415 dengan signifikan $<0,001$ yang berarti $<0,001 < 0,05$. Dasar pengambilan keputusannya yaitu jika nilai sig. (2 tailed) lebih kecil $< 0,05$ maka metode relaksasi *mindfulness* berpengaruh untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda. Dan jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka metode relaksasi *mindfulness* tidak berpengaruh untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda. Dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $<0,001 < 0,05$ maka metode relaksasi *mindfulness* berpengaruh untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas maka kesimpulan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode relaksasi mindfulness berpengaruh mengurangi tingkat stres pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda tahun ajaran 2024/2025. Demikian pernyataan tersebut didukung dari hasil analisis data rata-rata skor *pre-test* peserta didik sebesar 128,6000 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 80,8000. Artinya rata-rata *post-test* lebih rendah dari pada rata-rata *pre-test*. Uji paired sample T-Test juga menunjukkan nilai t sebesar 27,415 dengan signifikan $<0,001$ yang berarti $<0,001 < 0,05$. Dasar pengambilan keputusannya yaitu jika nilai sig. (2 tailed) lebih kecil $< 0,05$ maka metode relaksasi *mindfulness* berpengaruh untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda. Dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $<0,001 < 0,05$ maka metode relaksasi *mindfulness* berpengaruh untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Samarinda.

REFERENSI

- Annisa, Y. N., & Wahyuni, E. (2020). Stres Remaja: Kebutuhan Video Mindfulness-Breathing Meditation Untuk Mengurangi Stres Remaja. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 117–125. <https://doi.org/10.21009/insight.092.02>
- Apriyanto, Y. (2024). *Identifikasi Gejala Stres Akademik Pada Siswa Dilihat Dari Gejala Emosional Di Sman 17 Tebo*. Skripsi. Universitas Jambi.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Dewi, R. K. (2022). Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban. In *Skripsi. UIN Sunan Ampel. Surabaya*.
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 124–140. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- Firdaus, A. M., Sawitri, D., & Dwidiyanti, M. (2023). Terapi Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5, 742–751.
- Hannah. (2022). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2018 Fakultas Dakwah IAIN Salatiga*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Salatiga.

- Kurniawan, P., & Surya, J. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR). *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 625–630. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.2038>
- Lesmana, T. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Siswa SMA melalui Meditasi Berbasis Mindfulness (Maintaining. *Devotion : Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(2), 51–60.
- Merdiaty, N., & Febrieta, D. (2023). Peningkatan Kesehatan Mental Siswa Di Sekolah Melalui Program Mentoring Guru. *Communnity Development Journal*, 4(6), 13573–13579.
- Nabilah, I. F. (2024). Mindfulness Guna Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas X SMKN X Batang. *Jurnal Psikologi Prima*, 7(1), 81–90.
- Nadila, A. (2023). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Stress Pada Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester di MAS Miftahussalam. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Di Krisis Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i2.1314>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Siregar, S. W. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *HIKMAH*, 12, 78–97. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). *Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA (Understanding Mindfulness for High School Students)*. *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1 (1).
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73–81. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- 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>