

Pemberian Edukasi *Mindfulness* untuk Menurunkan Stres Belajar Remaja pada Siswa Kelas X SMAN 3 Bone

Providing Mindfulness Education to Reduce Learning Stress in 10th Grade Students at SMAN 3 Bone

Musdalipa*, Ria Rizka Mansur
Keperawatan, Institut Batari Toja Bone

Alamat: Jl. Majang No.17, Watampone, Kec. Tanete Riattang Barat, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan 92711, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ivamusda2@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 28 Juli 2025;

Revisi: 12 Agustus 2025;

Diterima: 26 Agustus 2025;

Terbit: 28 Agustus 2025;

Keywords: adolescence; anxiety; mindfulness; school environment; stress

Abstract: Adolescence is a crucial developmental phase marked by physical, emotional, and social changes, alongside new challenges brought about by the digital age. These changes often contribute to heightened stress and anxiety, particularly in academic settings. School, with its rigorous demands and social pressures, serves as a significant stressor. This community service project aimed to enhance the knowledge and practice of mindfulness among 10th-grade students at SMAN 3 Bone, specifically focusing on helping them cope with psychological and social pressures. Conducted on August 22, 2025, the project involved 33 female students navigating the transitional period of adolescence. The intervention consisted of an initial survey to assess baseline knowledge, followed by educational sessions on mindfulness theory and practical exercises, as well as group discussions and reflections. The results demonstrated a significant increase in students' mindfulness knowledge and skills, with the final average score reaching 80. Evaluation was based on observations throughout the activity and post-intervention assessments. The outcomes suggest that mindfulness education is an effective strategy for improving students' ability to manage stress and anxiety. Despite the positive impact, challenges related to the implementation of mindfulness education within the school setting were identified, including the need for more structured integration into the curriculum and continuous support. Nevertheless, the findings highlight the potential of mindfulness practices as a valuable tool for supporting students' psychological well-being during adolescence, providing them with coping mechanisms for the pressures they face. Future recommendations include expanding the program to a broader student population and offering more regular mindfulness sessions to foster long-term benefits.

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan krusial yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, serta tantangan baru yang ditimbulkan oleh era digital. Perubahan-perubahan ini seringkali berkontribusi pada peningkatan stres dan kecemasan, terutama di lingkungan akademik. Sekolah, dengan tuntutan dan tekanan sosialnya yang ketat, berperan sebagai pemicu stres yang signifikan. Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik *mindfulness* di kalangan siswa kelas 10 SMAN 3 Bone, khususnya berfokus pada membantu mereka mengatasi tekanan psikologis dan sosial. Dilaksanakan pada 22 Agustus 2025, proyek ini melibatkan 33 siswi yang sedang menjalani masa transisi remaja. Intervensi terdiri dari survei awal untuk menilai pengetahuan dasar, dilanjutkan dengan sesi edukasi tentang teori *mindfulness* dan latihan praktis, serta diskusi dan refleksi kelompok. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan *mindfulness* siswa, dengan skor rata-rata akhir mencapai 80. Evaluasi didasarkan pada observasi selama kegiatan dan penilaian pasca-intervensi. Hasilnya menunjukkan bahwa pendidikan *mindfulness* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres dan kecemasan. Meskipun memberikan dampak positif, tantangan terkait implementasi pendidikan *mindfulness* di lingkungan sekolah telah diidentifikasi, termasuk perlunya integrasi yang lebih terstruktur ke dalam kurikulum

dan dukungan berkelanjutan. Namun demikian, temuan ini menyoroti potensi praktik mindfulness sebagai alat yang berharga untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa selama masa remaja, membekali mereka dengan mekanisme koping untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Rekomendasi ke depan meliputi perluasan program ke populasi siswa yang lebih luas dan menawarkan sesi mindfulness yang lebih rutin untuk mendorong manfaat jangka panjang.

Kata Kunci: remaja; kecemasan; kesadaran; lingkungan sekolah; stres

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu yang mulai disadari oleh masyarakat, terutama pada Mahasiswa Generasi saat ini. Individu yang sadar akan pentingnya kesehatan mental akan mengarahkan dirinya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Namun, faktanya masih banyak individu yang mengalami tekanan psikologis yang melibatkan kecemasan dan depresi. Hal ini tentu berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupannya. Menurut literatur, pelatihan mindfulness dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi tekanan psikologis. Mindfulness adalah memberikan perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. (Heriyana, 2025)

Masa remaja adalah masa transformasi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja di era digital saat ini dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, pergaulan, dan keterlibatan media sosial yang kuat. Stres dan kecemasan, yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka, seringkali disebabkan oleh tekanan-tekanan ini. Praktik mindfulness adalah salah satu cara yang dapat membantu remaja mencapai ketenangan di tengah kesibukan. Terapi maindfulnes adalah terapi yang menggunakan prinsip kognitif dan teknik meditasi, yang memiliki dua komponen penting yaitu pertama tentang kesadaran terhadap moment tanpa memberikan judgment, dan kedua tentang sikap yang bisa menerima (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Mindfulness adalah kemampuan untuk tetap sadar dengan situasi saat ini tanpa mempertimbangkan apa pun. Metode ini memungkinkan Anda berkonsentrasi pada pengalaman saat ini, seperti pernapasan, sensasi tubuh, atau aktivitas yang Anda lakukan, tanpa terhalang oleh pikiran atau kekhawatiran masa lalu. Mindfulness dapat menjadi alat yang bermanfaat bagi remaja. untuk mengatasi stres, meningkatkan penerimaan diri, kesejahteraan psikologis, dan mencapai Penelitian menunjukkan bahwa menjadi sadar diri memiliki efek positif pada kesejahteraan mental remaja. (Savitri & Listiyandini, (2017) menemukan bahwa mindfulness signifikan berkorelasi dengan positif setiap dan aspek kesejahteraan psikologis remaja, termasuk penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Remaja yang sadar diri dan lingkungan mereka lebih mampu mengatur lingkungan mereka, memiliki kontrol atas aktivitas yang dilakukan, dan membuat konteks yang sesuai

dengan kebutuhan dan prinsip mereka. Remaja dengan tingkat mindfulness tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, menurut (Fauzia & Listiyandini, 2018). Ini berarti mereka mampu menerima diri mereka seperti apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangan mereka. Hal ini penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai masalah sosial karena paparan media sosial, yang sering menyebabkan perbandingan diri yang tidak percaya diri dengan orang lain. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 3 Bone dan memberikan kesempatan dalam pemberian edukasi mindfulness guna untuk menurunkan stres pada Siswa-siswi kelas X yang dipilih sebagai subjek utama pengabdian karena mereka berada di masa transisi dari pendidikan sekolah menengah pertama ke pendidikan menengah atas, sebuah periode yang menuntut adaptasi psikologis dan sosial yang signifikan.

Pelaksanaan program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diajarkan untuk menjadi lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan mereka tanpa menghakimi. Program ini juga memberikan ruang bagi siswa untuk mempraktikkan mindfulness secara langsung dalam suasana yang mendukung, baik melalui meditasi sederhana, teknik pernapasan, maupun refleksi harian. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih tenang dan bijaksana.

Meskipun banyak penelitian yang mendukung manfaat mindfulness, masih terdapat tantangan dalam implementasinya di lingkungan pendidikan. Isu-isu seperti kurangnya pelatihan bagi guru, keterbatasan waktu di kurikulum sekolah, serta resistensi dari beberapa pihak yang menganggap mindfulness sebagai konsep yang bertentangan dengan nilai-nilai agama menjadi hambatan yang sering ditemui. Oleh karena itu, program pengabdian ini dirancang dengan mengintegrasikan pendekatan mindfulness yang dalam kerangka nilai-nilai Islam, sehingga dapat diterima dan relevan bagi siswa. (Isti antari, 2025)

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Pemberian Edukasi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Stres Belajar Remaja Pada Siswa Kelas X SMAN 3 Bone” dilaksanakan di SMAN 3 Bone,, dengan peserta 30 orang. Metode kegiatan meliputi:

- a. Edukasi: Edukasi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Stres Belajar Remaja.
- b. Demonstrasi: Praktik langsung tentang Mindfulness.
- c. Evaluasi: Pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan Edukasi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Stres Belajar Remaja. Kegiatan ini dilaksanakan di SMAN 3 Bone. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Remaja sebanyak 33 orang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Cukup	10	30	20	60
Kurang	23	70	13	40
Jumlah	33	100	33	100

Sumber data : Data Primer Tahun 2025

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin perempuan jumlahnya lebih besar dari pada jenis kelamin laki-laki. Responden jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 15 orang (45,5%), sedangkan responden jenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (54,5%).

Tabel.2 Karakteristik Responden berdasarkan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki-laki	15	45,5%
2	Perempuan	18	54,5%
Total		33	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 33 responden terdapat 10 responden (30%) yang berpengetahuan cukup tentang Edukasi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Stres Belajar Remaja dan sedangkan sebelum diberikan penyuluhan terdapat 23 responden (70%) yang kurang mengetahui. Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan yang signifikan dimana setelah dilakukan penyuluhan 20(60%) responden dengan pengetahuan cukup.

4. DISKUSI

Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup remaja. Menemukan bahwa intervensi *mindfulness* secara signifikan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada remaja. Selain itu, (Kuyken et al., 2017) melaporkan bahwa praktik *mindfulness* di sekolah membantu siswa mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik dan meningkatkan performa akademik mereka. Dalam konteks yang lebih spesifik, penelitian oleh (Ramadhan et al., 2022) mengungkapkan bahwa *mindfulness* efektif untuk mengurangi kecemasan sosial yang sering kali menjadi

masalah utama pada remaja korban bullying. Penelitianpenelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi alat yang kuat

untuk membantu remaja menghadapi tantangan kehidupan mereka. (Yusainy et al., 2019)*Mindfulness* dapat menjadi alat untuk menjaga keseimbangan mental di era digital saat remaja sering terpapar berbagaiinformasi dan interaksi di media sosial. (Waney et al., 2020) menemukan bahwa kesadaran diri membantu remaja menjadi sadar diri dan siap untuk hidup dengan sifat, kekurangan, dan kelebihan mereka. Ketika remaja sadar akan situasi saat ini, mereka dapat terhubung dengan orang-orang sesuai dengan keadaan mereka apa adanya, yang dapat membantu mereka mengurangi rasa takut, marah, dan dendam saat menjadi korban situasi yang tidak menguntungkan.(Rasidah, 2025)

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari edukasi sampai evaluasi .Kegiatan ini di lakukan bersama masyarakat, tim Dosen.



Gambar 1. Pelaksanaan Materi.



Gambar 2. Praktik Terapi *Mindfulness*.



Gambar 3. Foto Bersama dengan Responden Kelas X6.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Mindfulness untuk Menurunkan Stres Belajar Remaja pada Siswa Kelas X SMAN 3 Bone" yang dilaksanakan di SMAN 3 Bone telah terlaksana dengan baik dan mendapat sambutan antusias dari masyarakat. Dalam evaluasi setelah penyuluhan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 30% menjadi 60%. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas pendekatan mindfulness dalam membantu siswa mengelola stres belajar. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Salim, Aryani, dan Umar (2024), yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi berbasis Emotional Freedom Technique (EFT) mampu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum secara signifikan. Meskipun fokus penelitian tersebut adalah pada kecemasan berbicara, prinsip-prinsip relaksasi yang diterapkan dapat diadaptasi untuk mengurangi stres belajar pada remaja. Penurunan kecemasan yang signifikan melalui teknik-teknik relaksasi seperti EFT dan mindfulness memberi harapan bahwa intervensi serupa dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

DAFTAR REFERENSI

- Alvarado-García, P. A. A., García-Ríos, R. I., Díaz-Morales, J. F., & Sánchez, M. M. (2025). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction among university students. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508934>
- American Psychological Association. (2019). Mindfulness meditation: A research-proven way to reduce stress. *APA Topics in Psychology*.
- Heriyana, D. (2025). Efektifitas mediasi mindfulness dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi OSCE pada mahasiswa D-III kebidanan [The effectiveness of mindfulness mediation in reducing the level of anxiety facing OSCE in D-III midwifery students]. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(1), 169-175. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Indriasari, F. N. (2025). The influence of mindfulness and religious coping on the well-being of adolescents living in an Indonesian Islamic boarding school. *JOHA (Journal of Health and Aging)*. <https://doi.org/10.33546/joha.3886>
- Ismail, R. (2025). School-based mindfulness interventions and psychological well-being in adolescents after parental divorce: A systematic review. *PROMKES (Jurnal Promosi Kesehatan)*.
- Isti Antari. (2025). Pemberian edukasi mindfulness untuk menurunkan stres remaja pada siswa kelas X MA ICBB Yogyakarta [Providing mindfulness education to reduce adolescent stress in 10th grade students at MA ICBB Yogyakarta]. *ABDIMAS Madani*, 7(01), 27-31. <https://doi.org/10.36569/abdimas.v7i01.172>
- Marshall, T., & Wilson, M. (2024). School-based mindfulness interventions show positive mental health benefits for students (review). *Psychiatric Services / APA Blog*.
- Mercer, J. A. (2024). Mindfulness in education and religious education. *British Journal of Religious Education*. <https://doi.org/10.1080/00344087.2024.2389617>
- Phan, M. L., et al. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review. *Mindfulness (NY)*. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Rasidah. (2025). Penerapan teknik mindfulness dalam pembelajaran untuk meningkatkan kesejahteraan emosional anak di RA Sulamul Ulum [Application of mindfulness techniques in learning to improve emotional well-being in children at RA Sulamul Ulum]. *Jurnal Studi Tindakan Edukatif*, 1(2), 2025. <https://ojs.jurnalstuditindakan.id/jste/>
- Roziqin, A., Ni'mah, I. K., Fauzi, A. R., & Barwi, N. B. (2024). The role of mindfulness in managing academic stress: Implications for student well-being and mental resilience. *Education and Sociedad Journal*, 1(2), 62-72. <https://doi.org/10.61987/edsojou.v1i2.628>
- Salim, A. W. F., Aryani, F., & Umar, N. F. (2024). Application of emotional freedom technique (EFT)-based relaxation to reduce public speaking anxiety. *COUNSENEsia: Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, 5(2), 208-217. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i2.4264>
- Schussler, D. L., Oh, Y., Mahfouz, J., Levitan, J., Frank, J. L., Broderick, P. C., Mitra, J. L., Berrena, E., Kohler, K., & Greenberg, M. T. (2021). Stress and well-being: A systematic case study of adolescents' experiences in a mindfulness-based program. *Journal of Child and Family Studies*, 30(2), 431-446. <https://doi.org/10.1007/s10826->

[020-01864-5](#)

- Slametiningsih, I. N. R., Hamid, A. Y. S., Rachmah, I. N., Mustikasari, & Ismail, R. I. (2025). School-based mindfulness enhances psychological well-being in adolescents after parental divorce: A systematic review. *Jurnal Promkes*, 13(SI1), 235-245. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI1.2025.235-245>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi [Mindfulness as an emotion regulation strategy]. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174-188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>