



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports
ISSN 2798-4095 (Print)
ISSN 2798-4192 (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 16, 2024

Revised: December, 23, 2024

Available online: December, 25, 2024

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Efektifitas *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru

Asep Aep Indarna*, Agus Miraj Derajat, Widyawati

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *Email: asep.aep@bku.ac.id

Abstract

Background: Students' anxiety in facing new school teachings needs to be considered. Many studies have been conducted and show that anxiety is one of the factors that threatens students' quality of life and achievement at school. Mindfulness training is able to develop students' availability of learning resources, strengthen their availability to feelings, and reduce the impact of stress that threatens students' quality of life. Mindfulness combined with the availability of learning resources and awareness of feelings can help reduce students' anxiety levels in facing new school teachings.

Purpose: To determine the effectiveness of mindfulness on vocational school students' anxiety levels in facing new teachings.

Method: Experimental research with a quasi-experimental approach. The research design uses a pretest and posttest design. The research was carried out at the Bhakti Kencana Cimahi Health Vocational School in October 2024. The population in this study was all 228 class X students. The intervention group consisted of 50 participants and the control group consisted of 50 participants using a stratified random sampling technique. The instruments used were questionnaire sheets and observation sheets. The statistical test uses the Wilcoxon Sign Rank Test with a significance value of $\alpha = 0.05$.

Results: Before giving the mindfulness intervention to 50 participants there was a moderate level of anxiety (68%), and after being given the intervention the level of anxiety became mild (60%). The Wilcoxon Sign Rank Test results show a value of $p = 0.001$ ($p < \alpha$).

Conclusion: Mindfulness is effective in reducing the anxiety level of vocational school students in facing new teachings.

Keywords: Anxiety; mindfulness; Students.

Pendahuluan: Kecemasan siswa dalam menghadapi ajaran baru sekolah perlu dipertimbangkan. Banyak penelitian yang telah dilakukan dan menunjukkan bahwa kecemasan adalah salah satu faktor yang mengancam kualitas hidup dan prestasi siswa di sekolah. Pelatihan *mindfulness* mampu mengembangkan ketersediaan sumber daya belajar siswa,

Efektifitas *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru

memperkuat ketersediaan mereka pada perasaan, dan mengurangi dampak stres yang mengancam kualitas hidup siswa. *Mindfulness* digabung dengan ketersediaan sumber daya belajar dan ketersediaan pada perasaan yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ajaran baru sekolah.

Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru.

Metode: Penelitian *eksperimental* dengan pendekatan *quasi* eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan *pretest and posttest design*. Penelitian dilaksanakan di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Cimahi pada bulan Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X sebanyak 228 orang. Kelompok intervensi sebanyak 50 partisipan dan kelompok kontrol sebanyak 50 partisipan dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dan lembar observasi. Uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0.05$.

Hasil: Sebelum pemberian intervensi *mindfulness* kepada 50 partisipan terdapat tingkat kecemasan sedang (68%), dan setelah diberikan intervensi tingkat kecemasan menjadi ringan (60%). Hasil *Uji Wilcoxon Sign Rank* menunjukkan nilai $p = 0.001$ ($p < \alpha$).

Simpulan: *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru.

Kata Kunci: Kecemasan; *Mindfulness*; Siswa.

PENDAHULUAN

Terdapat beberapa keterlibatan penting yang perlu dipertimbangkan dalam menghadapi fenomena kecemasan siswa saat tiba masa ajaran baru sekolah. Menjaga kesejahteraan psikologis individu merupakan aspek krusial dalam kehidupan yang sering kali terabaikan (Purnomo & Azhari, 2024). Kesejahteraan psikologis juga mencakup kemampuan untuk mengelola stres, mempertahankan hubungan yang sehat, serta menjalani hidup dengan tujuan dan makna. Stres, bila tidak dikelola dengan baik, dapat memicu berbagai gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Bhujade, 2017).

Kecemasan dapat diartikan sebagai respon yang tepat karena adanya ancaman, tetapi dapat menjadi abnormal bila tingkatan kecemasan tidak sesuai dengan proporsi ancaman (Sudaryat, Nurpiah, & Alie, 2020). Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang mengancam kualitas hidup dan

prestasi siswa di sekolah (Arya, Gupta, & Sharman, 2017). Berdasarkan situasi tersebut, *mindfulness* digabungkan dengan ketersediaan sumber daya belajar dan kesederhanaan pada perasaan yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ajaran baru sekolah (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2004).

Mindfulness adalah konsep yang menekankan pada pendekatan perasaan dengan secara kritis dan empati dalam kondisi tersebut (Kabat-Zinn, 2018). Proses ini mencakup pendekatan sadar, terbuka, dan tidak mengambil perasaan secara personal (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, & Segal, 2004). Efek positif dari pendekatan *mindfulness* telah diungkapkan dalam berbagai aspek kesejahteraan mental dan prestasi akademis siswa, termasuk pada tingkat kecemasan mereka saat menghadapi ajaran baru sekolah (Zhou, Liu, & Liu, 2017).

Asep Aep Indarna*, Agus Miraj Drajat, Widyawati

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *Email: asepaep@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.477>

Efektifitas *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru

Mindfulness dan hubungannya dengan kecemasan remaja memberikan sebuah gambaran bahwa semakin tinggi atau rendahnya mindful seseorang akan sangat berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami remaja (Norpi & Silvia, 2023). Pendekatan *mindfulness* memiliki potensi besar untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ajaran baru sekolah.

Pelatihan tentang *mindfulness* mampu mengembangkan ketersediaan sumber daya belajar siswa, memperkuat ketersediaan mereka pada perasaan, dan mengurangi dampak stres yang mengancam kualitas hidup siswa. Menjelajahi efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa di sekolah sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan prestasi siswa. Oleh karena itu, melalui skema stimulasi ini dilakukan pengidentifikasian efektifitas *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru.

METODE

Jenis penelitian *eksperimental* dengan *quasi* eksperimen menggunakan rancangan penelitian *pre-test and post-test designs* tentang efektifitas *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru. Penelitian dilaksanakan di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Cimahi pada bulan Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X sebanyak 228 orang

dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *stratified random sampling* dan diperoleh sebanyak 50 partisipan sebagai kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebanyak 50 partisipan.

Variabel dependen adalah kecemasan dan variabel independen adalah *mindfulness*. Alat ukur yang digunakan adalah HARS dengan skala 14 *syptoms* yang tampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (*No present*) - 4 (*severe*) dengan interpretasi 0–17 mengalami kecemasan ringan, 18–24 mengalami kecemasan sedang dan 25–≤30 mengalami kecemasan berat.

Prosedur penelitian yang dilakukan kepada kelompok intervensi dimulai dengan pemberian *pre-test* tentang tingkat kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi ajaran baru yang dilakukan 1x seminggu selama 1 bulan. Pemberian intervensi dilakukan setiap sesinya selama 30 menit/kelas dan dilanjutkan dengan pemberian *post-test*. Kelompok kontrol tidak diberikan terapi. Penilaian dilakukan dengan observasi langsung dan penyebaran kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank* untuk mengetahui rata-rata tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah dilakukan *mindfulness*.

Penelitian ini telah lulus kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Bhakti Kencana dengan nomor: 256/09.KEPK/UBK/X/2024.

Asep Aep Indarna*, Agus Miraj Drajat, Widyawati

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *Email: asepaep@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.477>

HASIL**Tabel 1. Tingkat Kecemasan pre-test dan post test (N=100)**

Variabel	Penurunan Tingkat Kecemasan dengan <i>mindfulness</i>		p-value
	Pre-test	Post-test	
Tingkat Kecemasan (n/%)			
Ringan	15/30	30/60	0.001
Sedang	34/68	20/40	
Baik	1/2	0/0	

Tabel 1. menunjukkan data *pre-test* tingkat kecemasan partisipan sebelum pemberian intervensi *mindfulness* sebanyak 68% mengalami kecemasan

tingkat sedang. Setelah pemberian *mindfulness* tingkat kecemasan mengalami penurunan, mayoritas partisipan berada di tingkat kecemasan ringan sebesar 60%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian setelah intervensi menunjukkan bahwa proporsi tingkat kecemasan siswa ringan meningkat, sebelumnya 30% menjadi 60%. Sebaliknya, kecemasan sedang menurun dari 68% menjadi 40%, dan kecemasan berat berkurang sepenuhnya dari 2% menjadi 0%. Perubahan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan seperti *mindfulness* atau pelatihan relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu individu mengelola stres dan kecemasan dengan meningkatkan fokus pada momen saat ini dan mengurangi pikiran negatif yang berulang (Kabat-Zinn, 2018).

Uji Wilcoxon Sign Rank menghasilkan nilai $p=0.001$ yang menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* atau terapi perilaku kognitif (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan pada populasi remaja (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2020).

Studi lain juga mengkonfirmasi bahwa latihan *mindfulness* secara signifikan menurunkan gejala kecemasan siswa sekolah menengah (Morales-Rodríguez, Pérez-Mármol, & Brown, 2020).

Siswa SMK sering menghadapi tekanan akademik dan sosial yang lebih tinggi dibandingkan siswa SMA, sehingga rentan terhadap kecemasan. Intervensi yang berhasil menurunkan kecemasan ini memberikan bukti bahwa metode seperti *mindfulness* atau pelatihan relaksasi dapat menjadi bagian penting dari strategi kesehatan mental di sekolah. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa program kesehatan mental berbasis sekolah efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa (Mirzaqon & Purwoko, 2018).

Penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa program seperti ini layak diterapkan secara lebih luas di sekolah-sekolah. Mengintegrasikan latihan *mindfulness* atau pelatihan serupa ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat lebih siap menghadapi tekanan akademik. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa intervensi berulang membantu siswa

Asep Aep Indarna*, Agus Miraj Drajat, Widyawati

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *Email: asepaep@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.477>

Efektifitas *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru

mengembangkan keterampilan jangka panjang dalam mengelola kecemasan dan stres (Elizabeth & Thompson, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya, *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres psikologis pada individu, termasuk siswa (Goyal, Singh, Sibinga, Gould, Rowland-Seymour, Sharman, & Shihab, 2014). Program *mindfulness* yang melibatkan teknik meditasi dan pernapasan, membantu siswa untuk lebih sadar akan perasaan mereka tanpa menghakimi, sehingga mereka dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik. Hal ini penting bagi siswa SMK yang seringkali merasa tertekan karena transisi ke ajaran baru atau kurikulum yang lebih menantang.

SIMPULAN

Mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada siswa SMK saat menghadapi tahun ajaran baru. Oleh karena itu, pelatihan *mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam program pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Implementasi lebih lanjut diperlukan untuk menguji efektivitas program ini dalam skala yang lebih luas dan dalam konteks yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Arya, S., Gupta, S., & Sharma, A. (2017). The impact of academic stress on students' mental health and performance: A review. *Journal of Educational Psychology*, 45(2), 123–130

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2004). Using self-report assessment methods to explore facets of *mindfulness*. *Assessment*, 11(3), 191–206

Asep Aep Indarna*, Agus Miraj Drajat, Widyawati

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *Email: asepaep@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.477>

Bhujade, V. M. (2017). Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(7).

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Segal, Z. V. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241

Elizabeth, L. M., & Thompson, B. J. (2017). Long-term effects of *mindfulness* training on adolescent mental health: A systematic review. *Mindfulness*, 8(4), 1014–1025

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., & Shihab, H. M. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2020). The effect of *mindfulness*-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.

Kabat-Zinn, J. (2018). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Sounds True.

Mirzaqon, M., & Purwoko, B. (2018). Efektivitas program pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 102–110.

Morales-Rodríguez, F. M., Pérez-Mármol, J. M., & Brown, T. (2020). *Mindfulness*,

Efektifitas *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru

stress, and coping strategies in university students: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 274, 196–204.

Norpi, N., & Silvia, Y. S. (2023). Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness terhadap Remaja Dengan Gangguan Kecemasan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 9(1), 14-30.

Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). A Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi*

Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA), 4(2).

Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi ujian SBMPTN tahun ajaran 2018-2019. *Prosiding Kedokteran ISSN*, 2460, 657X.

Zhou, Y., Liu, S., & Liu, J. (2017). The effects of mindfulness on academic performance and anxiety in students: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1005–1016.

Asep Aep Indarna*, Agus Miraj Drajat, Widyawati

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *Email: asep.aep@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.477>