

PEMBERIAN EDUKASI *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN STRES REMAJA PADA SISWA KELAS X MA ICBB YOGYAKARTA

PROVIDING MINDFULNESS EDUCATION TO REDUCE ADOLESCENT STRESS AMONG 10TH-GRADE STUDENTS AT MA ICBB YOGYAKARTA

Isti Antari*

¹Universitas Madani

Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta

Email: istian@umad.ac.id

*Corresponding Author

Abstrak

Masa remaja berada dalam fase transformasi berupa perubahan fisik, emosional, dan sosial serta tantangan baru di era digital yang sering memicu stres dan kecemasan. Sekolah dengan sistem berbasis pesantren dengan berbagai macam tuntutan juga merupakan salah satu stressor tersendiri. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang *mindfulness* pada siswa Madrasah Aliyah (MA) Karantina Putri Islamic Center Bin Baz menghadapi tekanan psikologis dan sosial. Pengabdian ini dilaksanakan pada 2 November 2024, melibatkan 93 siswa putri kelas X, yang berada dalam masa transisi pendidikan. Metode berupa survei awal, edukasi teori dan praktik *mindfulness*, diskusi dan refleksi kelompok. Hasil menunjukkan pendidikan tentang *mindfulness* meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa tentang *mindfulness*. Nilai rerata akhir berada pada nilai 78. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan pengukuran pasca-kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan ini membantu siswa meningkatkan pengetahuan dan mempraktikkan *mindfulness* secara efektif, meskipun tantangan implementasi tetap ada dalam lingkungan pendidikan

Kata Kunci: *mindfulness*, stress, remaja

Abstract

Adolescence is a period of change marked by physical, emotional, and social changes, which in the digital era are followed by new challenges and will likely bring about stress and anxiety. Schools with a pesantren-based system, besides the many demands it has placed on students, have unique stressors. This community service seeks to raise awareness of *mindfulness* among students of Madrasah Aliyah (MA) Karantina Putri Islamic Center BinBaz, to help them deal with psychological and social pressures. This program was carried out on November 2, 2024, with a total of 93 female 10th-grade students in the transitional phase of education. The interventions included a pre-survey, both theoretical and practical *mindfulness* education, reflection, and group discussions. Results showed that *mindfulness* education increased students' knowledge and skills regarding *mindfulness*, with a final average score of 78. Evaluation was through observation and post-activity assessments. Results have proven this an effective approach in enabling students to increase their practice of and understanding of *mindfulness*, though challenges to implementation in the educational setting remain.

Keywords: *mindfulness*, stress, adolescence

PENDAHULUAN

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.

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, dan mencapai kesejahteraan psikologis.

Penelitian menunjukkan bahwa menjadi sadar diri memiliki efek positif pada kesejahteraan mental remaja. (Savitri & Listiyandini, (2017) menemukan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif dan signifikan dengan setiap 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 Madrasah Aliyah (MA) Karantina Putri Islamic Center Bin Baz (ICBB), MA Karantina Putri ini merupakan lembaga pendidikan berbasis Islam yang memberikan pendidikan komprehensif kepada siswi-siswinya, baik dalam bidang agama maupun akademik. Lokasinya yang mendukung suasana kondusif untuk pembelajaran agama memberikan kesempatan unik untuk mengintegrasikan *mindfulness* dengan nilai-nilai spiritual yang telah diajarkan. Siswi kelas I dipilih sebagai subjek utama pengabdian karena mereka berada di masa transisi dari pendidikan 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 pendekatan yang mengintegrasikan *mindfulness* dalam kerangka nilai-nilai Islam, sehingga dapat diterima dan relevan bagi siswa di MA Karantina Putri Islamic Center Bin Baz.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “*Midfulness* pada Remaja: Hidup Tenang di Tengah Kesibukan”. Persiapan dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan siswa melalui survei awal dan menyusun materi edukasi. Metode pelaksanaan dengan ceramah, diskusi interaktif, praktik *mindfulness*. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pembukaan, apersepsi peserta, pengenalan konsep *mindfulness*, mengajarkan praktik teknik *mindfulness* sederhana: *mindfull breathing*, *eating* dan *walking* serta teknik napas dalam, diakhiri dengan diskusi kelompok dan refleksi pengalaman. Evaluasi dilakukan dengan cara observasi selama kegiatan berlangsung dan evaluasi

pasca kegiatan untuk mengukur pemahaman dan praktik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 November 2024, mulai pukul 15.00 – 17.00 WIB, bertempat di aula Madrasah Aliyah Karantina Akhwat Islamic Center Binbaz, Dusun Karangploso, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta. Berikut adalah hasil dari kegiatan tersebut:

Tabel. 1 Data karakteristik responden (n=93)

No	Data	Jumlah
1.	Kelas	
	X	93
	XI	0
	XII	0
2.	Jenis Kelamin	
	Perempuan	93
	Laki-laki	0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil peserta dalam kegiatan ini adalah semua siswa berjenis kelamin perempuan kelas X MA Islamic Center Binbaz, hal ini karena sistem pendidikan di Binbaz menerapkan kelas terpisah antara siswa putra dan putri. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang diberikan.

Tabel 2. Data hasil sebelum dan sesudah kegiatan

No	Data	Persentase rerata jawaban benar
1.	Tingkat pengetahuan	
	Sebelum	20
	Sesudah	78

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan data, didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang *mindfulness* sebelum kegiatan mempunyai rerata nilai benar 21, sedangkan rerata nilai benar sesudah kegiatan naik menjadi 78. Pendidikan kesehatan tentang *mindfulness* meningkatkan pengetahuan sebesar 57 poin.

Siswa juga mampu melakukan latihan praktik *mindfulness* sederhana seperti teknik napas dalam. Siswa menyampaikan akan mencoba menerapkan *mindfulness* dalam rutinitas harian.



Gambar1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

(Antari et al., 2021) menyebutkan tingkat stress akademik mahasiswa di Yogyakarta 62,7% berada dalam kategori sedang dan 7,8% berada dalam kategori tinggi. Salah satu cara untuk menurunkan stress yaitu Teknik *mindfulness*. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup remaja. Roeser, (2016) 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. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu remaja menghadapi tantangan kehidupan mereka.

Mindfulness dapat menjadi alat untuk menjaga keseimbangan mental di era digital saat remaja sering terpapar berbagai

informasi 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.

Pengabdian-pengabdian sebelumnya juga memberikan landasan kuat bagi program ini. Sebagai contoh, program yang dilakukan oleh Djira et al., (2024) pelatihan *mindfulness* mampu meningkatkan kepuasan hidup remaja dengan dorongan faktor religiusitas. Program lain yang dilakukan oleh Fourianalisyawati & Listiyandini, (2021) menyampaikan bahwa pelatihan *mindfulness* yang diadakan oleh pihak sekolah dapat meningkatkan kesadaran remaja.

Kami berharap program ini dapat membantu siswa mengurangi tingkat stres, meningkatkan konsentrasi, serta mengembangkan kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan dengan lebih tenang di tengah kesibukan. Dengan memberikan keterampilan ini kepada siswa, kami berharap mereka tidak hanya mampu mengelola kehidupan mereka dengan lebih baik tetapi juga menjadi individu yang lebih sadar dan empatik dalam komunitas mereka.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini merupakan upaya untuk menjawab tantangan yang dihadapi oleh remaja di era modern melalui pendekatan yang holistik dan relevan. Dengan mengintegrasikan *mindfulness* dalam pendidikan di MA Karantina Putri Islamic Center Bin Baz, kami berharap dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi siswa, guru, dan lingkungan sekolah secara keseluruhan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian tentang *mindfulness* ini berhasil dilaksanakan dengan hasil

positif. Sebagian besar 83% siswa peserta memahami konsep *mindfulness* dan merasa bahwa teknik ini akan dapat membantu dalam mengelola stress.

Saran:

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, disarankan agar program *mindfulness* dapat diterapkan guna menunjang pembentukan karakter moral siswa, serta sebagai bagian program rutin sekolah untuk mengelola stress dan meningkatkan fokus belajar. Pihak guru dan orang tua juga perlu dilibatkan untuk mendukung program ini. Diperlukan penelitian lebih lanjut guna mengevaluasi efektivitas jangka panjang sehingga menjadi lebih bermanfaat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini merupakan salah satu tugas tri dharma perguruan tinggi. Terlaksananya kegiatan ini tidak lepas dari partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami ingin menyampaikan terimakasih kepada pihak LPPM Universitas Madani atas bimbingan dan fasilitas yang diberikan serta kepada Kepala Sekolah MA Karantina ICBB Putri atas Kerjasama yang baik. Semoga kolaborasi ini terus berjalan dan dapat memberi manfaat untuk semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Antari, I., Widyaningrum, R., Priyanti, M., Studi, P., Keperawatan, I., & Madani, S. (2021). The Correlation between Academic Self-Efficacy and Academic Stress During the Covid-19 Pandemic.*Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 215–226.
- Djira, I. M., Naisnu, M. F., Ufi, D. T., Utan, J. Y., Dapaloka, M., & Yohanes, E. N. (2024). Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kepuasan Hidup Remaja dengan Dorongan Faktor Religiusitas. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 66–76. <https://doi.org/10.55506/arch.v4i1.129>
- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). *Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai*.

<https://www.researchgate.net/publication/329041137>

- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan Mindfulness di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3). <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i3.3866>
- Kuyken, W., Nuthall, E., Byford, S., Crane, C., Dalgleish, T., Ford, T., Greenberg, M. T., Ukoumunne, O. C., Viner, R. M., Williams, J. M. G., Brett, D., Lord, L., Palmer, L., Sonley, A., Taylor, L., Raja, A., & Casey, T. (2017). The effectiveness and cost-effectiveness of a mindfulness training programme in schools compared with normal school provision (MYRIAD): Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-017-1917-4>
- Ramadhan, R. M. I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (2022). Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 4(1), 11–16. <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9033>
- Roeser, R. W. (2016). *Mindfulness in students' motivation and learning in school*. <https://www.researchgate.net/publication/301813078>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). 1323-Article Text-4904-5143-10 (1). *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI ERA DIGITAL. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>