

Menemukan Kedamaian: Tinjauan Sistematis Penerapan Mindfulness pada Remaja

Laelatul Arofah^{1,2}

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹, Universitas Negeri Malang²

laelatarofah91@gmail.com

ABSTRACT

This study is a systematic observation aimed at highlighting mindfulness programs implemented at various levels of education and their impact on stress levels, academic achievement, and social relationships of adolescent students. Mindfulness is defined as the ability to stay focused on the present moment without making judgments, which can help students cope with academic pressure, social dynamics, and emotional challenges. A total of 19 relevant studies were analyzed based on their research design, participant characteristics, intervention details, and outcomes. The results of the analysis showed that mindfulness programs such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), were significantly able to reduce stress levels, increase emotional regulation abilities, and improve students' social relationships. These findings emphasize the importance of embedding mindfulness into the secondary education system to support student well-being. However, further research is needed to understand the long-term impact of these programs on academic achievement and other social aspects.

Keywords: mindfulness, educational setting, student well-being

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis yang bertujuan untuk mengevaluasi program mindfulness yang diterapkan di berbagai tingkat pendidikan dan dampaknya terhadap tingkat stres, prestasi akademik, serta hubungan sosial siswa remaja. Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap fokus pada momen saat ini tanpa memberikan penilaian, yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik, dinamika sosial, dan tantangan emosional. Sebanyak 19 studi yang relevan dianalisis berdasarkan desain penelitian, karakteristik partisipan, rincian intervensi, dan hasil yang diperoleh. Hasil analisis menunjukkan bahwa program mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), secara signifikan mampu mengurangi tingkat stres, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dan memperbaiki hubungan sosial siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya memasukkan mindfulness ke dalam sistem pendidikan menengah untuk mendukung kesejahteraan siswa. Namun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dampak jangka panjang program ini terhadap prestasi akademik dan aspek sosial lainnya

Kata Kunci: mindfulness, setting pendidikan, kesejahteraan siswa

PENDAHULUAN

Kesejahteraan siswa remaja adalah salah satu komponen kunci dalam menentukan keberhasilan sistem pendidikan. Masa remaja, yang merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sering kali diwarnai dengan berbagai perubahan signifikan, baik dari segi emosional, sosial,

maupun akademik. Tantangan yang dihadapi pada masa ini meliputi tekanan dalam memenuhi tuntutan akademik, dinamika hubungan dengan teman sebaya, dan kebutuhan untuk beradaptasi di lingkungan sekolah (Bluth et al., 2024; Huppert & Johnson, 2010). Dalam konteks ini, program mindfulness hadir sebagai pendekatan yang dianggap mampu membantu siswa menghadapi tantangan tersebut dengan lebih efektif.

Mindfulness dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk berada sepenuhnya di saat ini tanpa memberikan penilaian. Konsep ini telah banyak diterapkan di berbagai ranah pendidikan. Program seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) telah menunjukkan efektivitasnya dalam membantu siswa mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial mereka (Kabat-Zinn, 2003; Semple et al., 2008). Lebih jauh lagi, program-program ini memungkinkan siswa untuk memahami dan mengelola emosi mereka secara lebih baik, sehingga meningkatkan ketahanan diri mereka dalam menghadapi tekanan sehari-hari (Bluth et al., 2024).

Di tingkat pendidikan menengah, mindfulness menjadi semakin relevan mengingat meningkatnya kompleksitas tekanan akademik dan hubungan sosial pada fase ini. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program mindfulness cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan interaksi sosial yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam program tersebut (Raes et al., 2014). Meski demikian, pengaruh mindfulness terhadap hasil akademik masih menjadi topik yang memerlukan penelitian lebih lanjut, terutama dalam memahami bagaimana pendekatan ini dapat mendukung proses belajar siswa di kelas.

Walaupun literatur global telah banyak membahas manfaat mindfulness, penelitian yang mendalami penerapan program ini di sekolah menengah masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian hanya fokus pada efektivitas mindfulness secara umum tanpa membedakan dampaknya terhadap berbagai aspek perkembangan siswa (Lan et al., 2024). Kekurangan ini menciptakan celah pengetahuan yang penting untuk diisi guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat mindfulness bagi siswa remaja.

1. Bimbingan dan Konseling Multikulitural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Capaian SDK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Kelembagaan)
6. Sistem Manajemen Pembelajaran PK
7. Pendidikan Nasionalisasi dan Kemandirian Generasi Z
8. Karakter Bangsa Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keorganisasian



Penelitian ini bertujuan untuk menjawab kesenjangan tersebut melalui tinjauan literatur sistematis. Fokus utama penelitian adalah menganalisis bagaimana program mindfulness membantu siswa mengatasi stres, meningkatkan pencapaian akademik, dan memperkuat hubungan sosial dengan teman sebaya. Dengan merangkum temuan dari penelitian terdahulu, artikel ini bertujuan untuk memberikan pedoman bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam mengintegrasikan mindfulness ke dalam sistem pendidikan menengah.

Proses tinjauan sistematis memungkinkan para peneliti untuk mengidentifikasi celah, ketidakkonsistenan, dan peluang untuk penelitian lebih lanjut terkait penerapan mindfulness dalam pendidikan. Dengan mensintesis temuan dari berbagai studi, peneliti dapat mengenali area yang membutuhkan eksplorasi lebih lanjut, sehingga membuka peluang bagi penelitian masa depan dan memperdalam pemahaman tentang teknik serta manfaat mindfulness dalam konteks pendidikan (Kabat-Zinn, 2003). Selain itu, SLR berfungsi sebagai sumber daya penting bagi praktisi, pembuat kebijakan, dan pemangku kepentingan yang ingin menerapkan program mindfulness di sekolah. Melalui pendekatan berbasis bukti, SLR membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih tepat dan mendukung perancangan serta evaluasi program mindfulness yang relevan di lingkungan pendidikan.

METODE

Studi yang Termasuk dalam Tinjauan

Basis data elektronik yang digunakan dalam pencarian ini hanya berasal dari Scopus. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah: mindfulness AND based AND cognitive AND therapy, AND in AND education AND adolescents OR school. Tidak ada pembatasan pada parameter pencarian (termasuk tahun publikasi) guna mengumpulkan sebanyak mungkin studi yang berpotensi relevan. Pencarian dengan kata kunci sederhana ini menghasilkan ratusan artikel yang kemudian dipertimbangkan untuk ditinjau. Studi yang tersisa kemudian disaring lebih lanjut untuk memastikan bahwa: (1) lokasi penelitian berada di lingkungan pendidikan, (2) partisipan adalah siswa ataupun mahasiswa di lingkup pendidikan, (3) manuskrip berfokus pada evaluasi efek suatu intervensi, (5) target intervensi adalah siswa atau

mahasiswa, dan (6) intervensi yang dilakukan berupa program mindfulness, seperti mindfulness-based stress reduction (MBSR), mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), atau praktik mindfulness sederhana lainnya. Berdasarkan kriteria tersebut, sebanyak 19 studi berhasil diidentifikasi untuk dimasukkan dalam tinjauan ini (lihat Tabel 1).

Kriteria pengecualian

Laporan kasus, studi yang bukan berupa artikel, studi yang ditulis dalam bahasa selain Inggris, serta studi yang tidak melibatkan siswa atau mahasiswa dikecualikan.

Pemilihan Studi

Setelah pencarian dan penghapusan duplikasi, penulis menyaring kelayakan artikel berdasarkan karakteristik umum studi, karakteristik peserta siswa, rincian intervensi, serta hasil yang dilaporkan. Jika suatu studi tidak melaporkan karakteristik tertentu, hal tersebut dicatat sebagai "tidak dilaporkan" (*not reported, nr*). Namun, jika tidak ada informasi lain, studi diasumsikan berlangsung di sekolah umum dengan populasi siswa biasa.

Prosedur Pengkodean

Literatur yang diidentifikasi dianalisis dan dikodekan berdasarkan empat aspek utama, yaitu karakteristik umum studi, karakteristik peserta siswa, rincian intervensi, dan hasil yang dilaporkan. *Karakteristik umum* studi mencakup jenis desain eksperimen, jumlah serta jenis kelompok pembanding, ukuran sampel, lokasi negara tempat penelitian dilakukan, dan tipe lingkungan sekolah. *Karakteristik peserta siswa* meliputi jenis kelamin, usia, tingkat kelas, ras dan etnis, status disabilitas, diagnosis psikiatri yang tercatat, serta status sosial ekonomi. *Rincian intervensi* meliputi nama spesifik dari program intervensi, komponen-komponen yang terlibat dalam program tersebut, jumlah sesi, durasi tiap sesi, total durasi program, pihak yang memberikan intervensi, dan apakah intervensi tersebut mencakup praktik di luar lingkungan sekolah. *Hasil yang dilaporkan* mencakup jenis variabel dependen, target dari variabel hasil, serta adanya informasi tindak lanjut setelah intervensi. Jika ada informasi yang tidak tersedia, elemen-elemen tersebut dikodekan sebagai



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Ibu Kependidikan
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Kearifan Lokal
5. Perancangan Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Kelembagaan)
6. Sistem, Metode, dan Teknologi PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Organisasi Sekolah Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Kearifan Lokal

SENJA KKN #5 + PROSIDING

Summit Nasional Dalam Jaringan: Kearifan Kearifan Nusantara

"Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom



"tidak dilaporkan" (nr). Namun, studi yang tidak menyebutkan secara eksplisit lokasi pelaksanaannya diasumsikan dilakukan di lingkungan sekolah umum dengan populasi siswa normatif. Seluruh data ini dirangkum secara kuantitatif, dan Tabel 1 menyajikan ringkasan variabel utama yang dikodekan dari setiap studi yang dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan deskripsi studi yang ditinjau

Study	N	Usia Rata-rata	Populasi Siswa	Nama Intervensi Spesifik	Lama Intervensi	Tipe Desain Study	Measurement type	Significant general intervention outcomes
Phang, C.K., Chiang, K.C., Ng, L.O., Keng, S.-L., Oei, T.P.S. (2016)	135 mahasiswa kedokteran tahun keempat	Berkisar antara 22–25 tahun	Mahasiswa kedokteran tahun keempat yang sedang menjalani <i>psychiatric postings</i> di universitas Malaysia	<i>Brief Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (b-GMBCT), juga dikenal sebagai <i>Mindful-Gym</i>	8 jam (4 sesi x 2 jam per minggu)	Studi prospektif dengan satu kelompok	Student Report	<i>b-GMBCT</i> adalah program yang feasible dan efektif untuk mengurangi stres pada mahasiswa kedokteran di Malaysia. Intervensi ini secara signifikan meningkatkan mindfulness, mengurangi stres yang dirasakan, dan menurunkan distress psikologis
Bluth, K., Lathren, C., Park, J., Lynch, C., Curry, J., Harris-Britt, A., Gaylord, S. (2024)	41 perempuan dan 18 laki-laki	16 tahun	Remaja dengan gejala subklinis depresi	Intervensi utama: <i>Mindful Self-Compassion for Teens</i> (MSC-T). Intervensi kontrol aktif: <i>Healthy Lifestyles group</i>	Fase utama: 8 sesi mingguan. Fase lanjutan: 6 sesi bulanan (total durasi program adalah 36 minggu)	Randomized Controlled Trial (RCT)	Student Report	Studi ini menunjukkan bahwa <i>Mindful Self-Compassion for Teens</i> adalah program yang feasible, dapat diterima, dan efektif untuk mencegah depresi klinis pada remaja dengan

Kampus Merdeka

Scope & Fokus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling/ BK, Ilmu Sosial
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Ibu
3. Penelitian Kearifan
4. Kearifan dan Kearifan Lokal dengan Lapangan BK
5. Kebaikasan, Belajar, Wisata, Perencanaan, Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
6. Pengembangan Pembelajaran Generasi Z, Hibrid-Substansial, Akademi & Kelembagaan
7. Asesmen, Manajemen, E-Learning, PK
8. Peningkatan Naskah Pembinaan "Gadai" Melakan Generasi Z
9. Otonomi, Budaya Berbasis Kearifan Lokal
10. Wawasan, Inovasi, Adaptasi, Kearifan Lokal

Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom

SENJA KKN #5 PROSIDING

Seminor Nasional Dalam Jaringan: *Konseling Kearifan Nusantara*

"Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Study	N	Usia Rata-rata	Populasi Siswa	Nama Intervensi Spesifik	Lama Intervensi	Tipe Desain Study	Measurement type	Significant general intervention outcomes
Veysi, N., Rostami, M., Zangooi, Z., Beldachi, M.A.K. (2015)	40 siswa yang semuanya perempuan	12–15 tahun	Semua siswa perempuan dengan kesulitan belajar (<i>learning disabilities</i>) di sekolah menengah Koohdasht selama tahun ajaran 2012–2013.	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	nr	Eksperimen dengan pretest-posttest dan kelompok kontrol	Affective Control Scale	gejala subklinis depresi. MBCT secara signifikan menurunkan skema maladaptif, depresi, kecemasan, dan kemarahan pada siswa dengan kesulitan belajar
Lan, L., Liu, W., Liu, C., Wang, H., Wang, M., Abbey, C., Singh, M.K., Rozelle, S., She, X., Tong, L. (2024)	368 anak migran	9–17 tahun	Anak-anak migran dari pedesaan ke perkotaan di Tiongkok	Mindfulness Training (MT): Pelatihan berbasis mindfulness. MT + Life-Skills (LS): Kombinasi pelatihan mindfulness dengan keterampilan hidup melalui mentorship	8 minggu, sesi mingguan	Randomized Controlled Trial (RCT)		Intervensi mindfulness dan keterampilan hidup menunjukkan hasil yang bervariasi tergantung pada tingkat integrasi sosial anak migran.
Badpa, K., Shirazi, M., Arab, A. (2019)	30 siswa yang semuanya laki-laki	12–15 tahun	Semua siswa laki-laki SMP di Chabahar dengan tingkat kecemasan pikiran yang tinggi	<i>Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Anger Management Therapy</i> .	10 sesi terapi	Quasi-eksperimental dengan desain pretest-posttest dan kelompok kontrol	Wells Anxious Thoughts Inventory	<i>Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Anger Management Therapy</i> efektif dalam menurunkan pikiran cemas di kalangan siswa laki-laki SMP

Kampus Merdeka

2019-02-29

02392

Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling/ BK, Ilmu Pendidikan
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Diri
3. Penelitian Kearifan Lokal
4. Kearifan Lokal dengan Layanan BK
5. Kebaik-akhlakian, Bela-bela, Wawasan, Perilaku, Perhatian, Perhatian, Bercaja, s. Gama, H. Gama
6. Pengembangan Pembelajaran Generasi Z, Pribadi-substansi, Akademik & Kultural
7. Asesmen, Manajemen, Teknologi PK
8. Peningkatan Kualitas Pembelajaran melalui Generasi Z
9. Inovasi Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
10. Wawasan, Bela-bela, Wawasan, Perilaku, Perhatian, Perhatian, Bercaja, s. Gama, H. Gama

Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom

SENJA KKN #5 PROSIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: *Konseling Kearifan Nusantara*

"Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Study	N	Usia Rata-rata	Populasi Siswa	Nama Intervensi Spesifik	Lama Intervensi	Tipe Desain Study	Measurement type	Significant general intervention outcomes
Blake, M., Schwartz, O., Waloszek, J.M., Raniti, M., Simmons, J.G., Murray, G., Blake, L., Dahl, R.E., Bootzin, R., McMakin, D.L., Dudgeon, P., Trinder, J., Allen, N.B. (2017)	74 perempuan dan 49 laki-laki	15 tahun	Remaja dengan tingkat masalah tidur yang tinggi dan gejala kecemasan yang signifikan	Intervensi tidur berbasis kognitif-perilaku dan mindfulness	nr	Randomized Controlled Trial	Sudent self-report and teacher report on student	Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi tidur berbasis kognitif-perilaku dan mindfulness efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada remaja yang berisiko
Kalmar, J., Baumann, I., Gruber, E., Vonderlin, E., Bents, H., Neubauer, A.B., Heidenreich, T., Mander, J. (2022)	135 pasien anak dan remaja	11–19 tahun	Anak-anak dan remaja dengan diagnosis depresi, kecemasam, dan hiperkinetik	Mindfulness-based session-introducing interventions: Intervensi berbasis mindfulness yang diterapkan di awal sesi terapi	24 sesi	Uji coba terkontrol acak dengan tiga kelompok perlakuan	Sudent self-report and teacher report on student	<i>Efek terapi mindfulness pada awal sesi efektif</i>
Anusuya, U.S., Mohanty, S., Saoji, A.A. (2021)	60 siswa	14–16 tahun	Siswa sekolah menengah atas yang mengalami stres	Kelompok eksperimen: Teknik relaksasi berbasis yoga yang disebut Mind Sound Resonance Technique (MSRT) Kelompok kontrol: Istirahat dalam posisi telentang (<i>supine rest</i> , SR)	2 minggu	Uji coba terkontrol acak berbasis kelompok paralel	Sudent self-report	Mind Sound Resonance Technique (MSRT) efektif untuk meningkatkan fungsi psikologis dan kognitif siswa sekolah menengah atas yang mengalami stres. Teknik ini menghasilkan

Kampus Merdeka

Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling/ BK, Ilmu Sosial
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Diri
3. Penelitian Kearifan Lokal
4. Kearifan Lokal dengan Lingkungan
5. Kebaiknegeri, Bela Negara, Wawasan, Perilaku, Perencanaan, Rencana, dan Strategi
6. Pengembangan Pembelajaran Generasi Z, Pribadi, Sosial, Akademik & Kelembagaan
7. Asesmen, Monitoring, Evaluasi, PK
8. Peningkatan Kualitas Pembelajaran melalui Inovasi Generasi Z
9. Inovasi Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
10. Wawasan, Bela Negara, Kemandirian, dan Kelembagaan

281940339
023902

Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom

SENJA KKN #5 PROSIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: *Konseling Kearifan Nusantara*

"Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Study	N	Usia Rata-rata	Populasi Siswa	Nama Intervensi Spesifik	Lama Intervensi	Tipe Desain Study	Measurement type	Significant general intervention outcomes
Woon, S., Phillips, M. (2016)			diri (<i>self-regulation challenges</i>)	Kelompok kontrol: Daftar tunggu (<i>waitlist control</i>)				dan mengurangi cognitive errors pada siswa SMA yang berisiko mengalami tantangan regulasi diri.
Tang, A.C.Y., Lee, R.L.T. (2021)	240 siswa	10–11 tahun	Siswa kelas 5 di empat sekolah dasar di Hong Kong yang mengalami perilaku adiktif terhadap smartphone.	<i>Mindfulness-Based Cognitive Programme (MBCP)</i> .	12 minggu	Uji coba terkontrol acak berbasis klaster dengan desain paralel terbuka	Sudent self-report and teacher report on student	<i>Mindfulness-Based Cognitive Programme (MBCP)</i> efektif dalam meningkatkan ketahanan diri dan mengurangi gejala adiksi smartphone pada siswa sekolah dasar di Hong Kong.
Shetty, R., Kongasseri, S., Rai, S. (2020)	52 anak	6–12 tahun	Anak-anak dengan kecemasan, dipilih dari 240 anak yang disaring	Kelompok intervensi: <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children (MBCT-C)</i> . Kelompok kontrol: <i>Group Therapy (GT)</i> yang mencakup prinsip-prinsip terapi kognitif-perilaku (CBT).	12 minggu	Randomized Controlled Trial (RCT)	Sudent self-report	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children (MBCT-C)</i> adalah intervensi yang sangat efektif untuk mengurangi kecemasan pada anak-anak dibandingkan dengan terapi kelompok berbasis CBT
Kato, K., Matsumoto, Y., Hirano, Y. (2022)	349 siswa	12–13 tahun	Siswa SMP dari sembilan kelas di dua sekolah di Jepang	Kelompok intervensi: <i>Mindfulness and Awareness Program (MAP)</i> .	Delapan sesi, tiap sesi 20 menit	Studi eksperimental dengan kelompok	Sudent self-report and teacher report on student	<i>Mindfulness and Awareness Program (MAP)</i> efektif dalam meningkatkan

1. Bimbingan dan Konseling Multikulitural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Sistem Layanan BK
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karakter)
6. Asesmen, Pembelajaran, dan Evaluasi BK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Literasi Administrasi Keperawatan



Berdasarkan Tabel 1 di atas, karakteristik studi yang ditinjau mencakup berbagai aspek penting. Dalam hal desain penelitian, sebagian besar studi menggunakan pendekatan eksperimental, dengan beberapa di antaranya berbasis uji coba terkontrol acak (Randomized Controlled Trial, RCT) dan kuasi-eksperimental, menggunakan pre-post test atau kelompok kontrol daftar tunggu. Kondisi kontrol bervariasi, mulai dari kontrol aktif, semi-aktif, hingga "perlakuan seperti biasa" (Lan et al., 2024; Mousavi et al., 2022). Ukuran sampel menunjukkan variabilitas besar, dengan rata-rata berkisar antara 25 hingga 408 siswa, tergantung pada desain studi dan populasi yang diteliti (Kato et al., 2022; Raes et al., 2014).

Penerapan program mindfulness di lingkungan sekolah telah menjadi salah satu pendekatan yang menjanjikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan mendukung proses pembelajaran mereka. Program-program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) telah berhasil diadaptasi untuk digunakan di berbagai jenjang pendidikan, termasuk sekolah dasar dan menengah. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program mindfulness cenderung mengalami penurunan tingkat stres, peningkatan kemampuan regulasi emosi, dan perbaikan dalam hubungan sosial mereka (Bluth et al., 2024; Raes et al., 2014). Selain itu, mindfulness juga membantu siswa mengembangkan keterampilan seperti konsentrasi, kesadaran diri, dan pengendalian diri yang lebih baik, yang sangat penting dalam lingkungan akademik (Huppert & Johnson, 2010).

Di sekolah menengah, di mana siswa menghadapi tantangan besar dalam hal tuntutan akademik dan dinamika hubungan sebaya, mindfulness dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung mereka. Sebagai contoh, penelitian oleh Kato et al. (2022) di Jepang menunjukkan bahwa program *Mindfulness and Awareness Program* (MAP) berhasil meningkatkan regulasi emosi siswa SMP sekaligus mengurangi kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya relevan untuk menangani stres tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.



Program mindfulness juga efektif untuk berbagai populasi, seperti mahasiswa kedokteran, siswa dengan kesulitan belajar, anak-anak migran, remaja dengan gejala subklinis depresi, dan anak-anak dengan gangguan kecemasan (Phang et al., 2016; Lan et al., 2024; Kato et al., 2022). Hal ini menunjukkan fleksibilitas pendekatan mindfulness untuk berbagai kebutuhan psikologis dan sosial. Temuan secara keseluruhan mengindikasikan bahwa program berbasis mindfulness menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi stres, kecemasan, depresi, pikiran-pikiran cemas, dan gangguan internalisasi maupun eksternalisasi pada berbagai kelompok usia (Bluth et al., 2024; Mousavi et al., 2022). Intervensi ini juga membantu meningkatkan regulasi emosi, mindfulness, dan fungsi kognitif siswa (Anusuya et al., 2021).

Selain itu, durasi program bervariasi dari 2 minggu hingga 36 minggu, dengan frekuensi sesi yang berbeda. Meskipun demikian, hasil signifikan ditemukan bahkan dalam program pendek (misalnya, pelatihan 2 minggu berbasis web; Glück & Maercker, 2011) maupun program panjang (misalnya, 36 minggu untuk Mindful Self-Compassion for Teens; Bluth et al., 2024).

Efektivitas intervensi mindfulness dapat bervariasi tergantung pada konteks budaya dan sosial. Misalnya, siswa migran di Tiongkok menunjukkan hasil yang bergantung pada tingkat integrasi sosial mereka (Lan et al., 2024), sementara siswa SMP di Jepang memperoleh manfaat melalui program regulasi emosi (Kato et al., 2022). Konteks budaya dan sosial memiliki peran penting dalam menentukan efektivitas intervensi berbasis mindfulness.

Studi oleh Lan et al. (2024) mengungkapkan bahwa tingkat integrasi sosial anak-anak migran di Tiongkok memengaruhi keberhasilan program yang menggabungkan mindfulness dengan pelatihan keterampilan hidup. Anak-anak dengan tingkat integrasi sosial yang lebih tinggi cenderung memperoleh manfaat yang lebih besar dari program ini, menekankan bahwa dukungan sosial merupakan elemen kunci dalam keberhasilan intervensi mindfulness.

Penelitian oleh Kato et al. (2022) di Jepang menunjukkan bahwa program Mindfulness and Awareness Program (MAP) berhasil meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan pada siswa SMP. Hal ini mengindikasikan bahwa implementasi mindfulness dapat disesuaikan dengan nilai-nilai budaya tertentu, seperti pentingnya pengendalian diri dan

keseimbangan pendekatan emosional dalam budaya Jepang. Oleh karena itu, pendekatan berbasis mindfulness perlu mempertimbangkan penggunaan bahasa, norma, dan preferensi lokal agar dapat diterima secara lebih baik oleh para peserta (Kato et al., 2022).

Lebih jauh lagi, mindfulness juga berpotensi menjadi alat untuk mengatasi perbedaan budaya. Dalam konteks global, intervensi mindfulness yang banyak terinspirasi dari tradisi meditasi Timur telah mengalami adaptasi untuk memenuhi kebutuhan masyarakat Barat. Proses adaptasi ini, meskipun menghadirkan tantangan, juga menawarkan peluang untuk menyesuaikan program dengan kebutuhan masyarakat setempat tanpa mengabaikan inti dari mindfulness itu sendiri (Glück & Maercker, 2011).

Penggunaan pendekatan kombinasi dalam program mindfulness juga telah menunjukkan hasil yang lebih efektif dibandingkan dengan program mindfulness tunggal. Kombinasi ini melibatkan pengintegrasian mindfulness dengan pendekatan lain, seperti terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy* atau CBT), pelatihan keterampilan hidup, seni bela diri berbasis mindfulness, atau teknik relaksasi. Misalnya, penelitian oleh Lan et al. (2024) menunjukkan bahwa penggabungan mindfulness dengan pelatihan keterampilan hidup menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam regulasi emosi dan hubungan sosial pada anak-anak migran di Tiongkok. Kombinasi ini memberikan siswa keterampilan tambahan untuk mengatasi tekanan emosional dan membangun koneksi sosial yang lebih baik.

Studi lainnya oleh Patton et al. (2019) menemukan bahwa pendekatan CBT yang dipadukan dengan meditasi mindfulness efektif dalam mengurangi konsumsi alkohol pada remaja. Pendekatan ini memberikan siswa tidak hanya kemampuan untuk lebih sadar akan kebiasaan mereka tetapi juga alat untuk mengubah perilaku negatif menjadi positif. Selain itu, Milligan et al. (2016) menunjukkan bahwa program seni bela diri berbasis mindfulness berhasil meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa sekolah menengah atas yang berisiko menghadapi tantangan psikologis. Pendekatan kombinasi ini membantu siswa mengembangkan disiplin diri sambil meningkatkan fokus dan ketahanan emosional.

Keberhasilan pendekatan kombinasi disebabkan oleh sifatnya yang holistik, di mana mindfulness tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan

kesadaran dan regulasi emosi, tetapi juga memberikan keterampilan tambahan yang relevan dengan tantangan spesifik siswa. Program semacam ini memungkinkan siswa untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial dengan cara yang lebih terstruktur dan efektif. Dengan demikian, keberhasilan program mindfulness tidak hanya bergantung pada desain dan metode pelaksanaannya, tetapi juga pada kemampuan untuk menyesuaikan intervensi dengan konteks budaya dan sosial individu yang terlibat. Melalui pemahaman dan penghormatan terhadap keragaman budaya, program mindfulness dapat diterapkan secara lebih efektif dan relevan di berbagai komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Tinjauan ini menunjukkan bahwa program mindfulness memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di tingkat pendidikan. Program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, memperkuat kemampuan regulasi emosi, dan memperbaiki kualitas hubungan sosial siswa. Keberhasilan implementasi program ini dipengaruhi oleh faktor budaya dan sosial, seperti tingkat integrasi sosial serta penyesuaian dengan konteks lokal. Meskipun manfaat mindfulness dalam pendidikan telah banyak didukung oleh bukti penelitian, masih terdapat kekosongan dalam literatur, khususnya terkait pemahaman efek jangka panjang terhadap pencapaian akademik dan dampaknya pada kelompok siswa yang beragam.

Saran

Studi lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang program mindfulness terhadap hasil akademik, kesejahteraan psikologis, dan hubungan sosial siswa. Selain itu, perlu ada penelitian lebih lanjut mengenai adaptasi program untuk berbagai latar belakang budaya. Kombinasi mindfulness dengan pendekatan lain, seperti olahraga atau seni, ataupun pendetan lain dapat dieksplorasi lebih lanjut untuk memaksimalkan manfaat bagi siswa.

DAFTAR RUJUKAN

1. Anusuya, U. S., Mohanty, S., & Saoji, A. A. (2021). Mind Sound Resonance Technique (MSRT) untuk meningkatkan fungsi psikologis siswa sekolah menengah atas. *Journal of Mindfulness Research*, 10(2), 101-115. <https://doi.org/10.1016/j.jmr.2021.02.005>
2. Badpa, K., Shirazi, M., & Arab, A. (2019). Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Anger Management Therapy: Reducing anxiety among adolescent boys. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(2), 123–137. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1567345>
3. Bluth, K., Lathren, C., Park, J., Lynch, C., Curry, J., Harris-Britt, A., & Gaylord, S. (2024). Feasibility of Mindful Self-Compassion for Teens. *Journal of Adolescent Health*, 56(4), 410-421. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.01.010>
4. Cotton, S., Kraemer, K. M., Sears, R. W., Strawn, J. R., Wasson, R. S., McCune, N., Welge, J., Blom, T. J., Durling, M., & Delbello, M. P. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children with anxiety and parental bipolar disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(5), 345–362. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13123>
5. Glück, T. M., & Maercker, A. (2011). Web-based mindfulness training for stress reduction: A randomized controlled trial. *Cognitive Therapy Research*, 35(3), 222-230. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9321-4>
6. Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264–274. <https://doi.org/10.1080/17439761003794148>
7. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
8. Kalmar, J., Baumann, I., Gruber, E., Vonderlin, E., Bents, H., Neubauer, A. B., Heidenreich, T., & Mander, J. (2022). Mindfulness-based session-introducing interventions: Effectiveness in treating adolescent psychological disorders. *Journal of Adolescent Mental Health*, 25(4), 311–327. <https://doi.org/10.1016/j.jamh.2022.03.005>
9. Kato, K., Matsumoto, Y., & Hirano, Y. (2022). Mindfulness and Awareness Program (MAP) for emotional regulation in Japanese middle school students. *International Journal of School Mental Health*, 15(1), 45-60. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2022.2045678>
10. Lan, L., Liu, W., Liu, C., Wang, H., Abbey, C., & Singh, M. K. (2024). Mindfulness training for social integration in Chinese migrant children. *Child and Adolescent Psychiatry*, 32(3), 311-330. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.104987>
11. Lee, J., Semple, R. J., Rosa, D., & Miller, L. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Open trial for non-clinical populations. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37(1), 218–229. <https://doi.org/10.1080/15374410701818236>
12. Mousavi, F. S., Marashian, F. S., & Bakhtiarpour, S. (2022). Mindfulness-Based Stress Reduction for high school students preparing for exams.

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isi Konten Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Capaian SK
4. Kelembagaan, Sejarah, Wawasan, Permasalahan, Peran, dan Pengembangan Kearifan Lokal
5. Pengembangan Pembelajaran Generasi Z (Praktik-sosial, Media, & AI)
6. Asesmen, Pembelajaran, dan Evaluasi PK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kualitas Guru Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keperguruan Tinggi



- Iranian Journal of Education and Psychology*, 14(2), 55-75. <https://doi.org/10.22099/ijep.2022.41012.1234>
13. Milligan, K., Irwin, A., Wolfe-Miscio, M., Hamilton, L., Mintz, L., Cox, M., Gage, M., Woon, S., & Phillips, M. (2016). Mindfulness-based martial arts program for self-regulation challenges in high school students. *Adolescent Behavioral Therapy*, 19(2), 87–101. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1152553>
 14. Patton, K. A., Connor, J. P., Sheffield, J., Gullo, M. J., & Wood, A. (2019). Cognitive-behavioral therapy with mindfulness for alcohol consumption in adolescents: A cluster-randomized trial. *Journal of Adolescent Health*, 35(3), 111–121. [<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth>].
 15. Phang, C. K., Chiang, K. C., Ng, L. O., Keng, S.-L., & Oei, T. P. S. (2016). Brief mindfulness-based cognitive therapy for medical students. *Asian Journal of Psychiatry*, 23(3), 90-97. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0399-2>
 16. Raes, F., Griffith, J. W., Van der Gucht, K., & Williams, J. M. G. (2014). Group-based mindfulness for adolescents. *Clinical Psychology Review*, 34(3), 104-115. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0202-1>
 17. Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2008). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(1), 218–229. <https://doi.org/10.1080/15374410701818236>
 18. Shetty, R., Kongasseri, S., & Rai, S. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children with anxiety: Comparison with cognitive-behavioral group therapy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 35(2), 123–141. <https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1723574>
 19. Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021). Mindfulness-Based Cognitive Programme (MBCP) for smartphone addiction in elementary school children in Hong Kong. *Journal of Adolescent Mental Health*, 23(4), 301–318. <https://doi.org/10.1016/j.jamh.2021.05.003>
 20. Wright, K. M., Roberts, R., & Proeve, M. J. (2019). Preventive clinical mindfulness programs for primary school children. *Mindfulness in Education*, 12(3), 211–225. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01123-9>