ANALISIS PENGARUH KONSELING MINDFULNESS DALAM MENGATASI KECEMASAN SISWA

Yenny Kurnia Dewi[1], Annisa[2], Nanda Qanita[3], Risma Anita Puriani[4], Rizki Novirson[5]

[1,2,3,4,5]*Universitas Sriwijaya*
E-mail : dewiyenny171@gmail.com[1], nandaqanita2020@gmail.com[2], icaannisa058@gmail.com[3]

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah yang sering dialami siswa dan dapat mengganggu proses belajar serta kesejahteraan mereka. Konseling mindfulness sebagai salah satu pendekatan konseling diharapkan mampu memberi kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, yang bertujuan membantu siswa mengelola kecemasan secara efektif. Artikel ini menganalisis pengaruh konseling mindfulness dalam mengatasi kecemasan siswa berdasarkan berbagai penelitian terkini. Hasil tinjauan pustaka menunjukkan bahwa teknik mindfulness seperti pernapasan sadar, afirmasi positif, dan visualisasi terbukti dapat mengatasi kecemasan siswa dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Konseling mindfulness juga dapat diterapkan dalam sesi bimbingan konseling secara individu maupun kelompok, sehingga menjadi strategi intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah. Dengan demikian, pengaruh konseling mindfulness berperan penting dalam untuk membantu mengatasi kecemasan siswa.

Kata Kunci : *Konseling Mindfulness, Kecemasan, Siswa, Bimbingan Konseling*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang biasanya dialami oleh siswa dan dapat mengganggu proses belajar serta kesejahteraan psikologis mereka. Tekanan akademik, perubahan sosial, dan tuntutan lingkungan sekolah menjadi faktor utama yang memicu munculnya kecemasan pada siswa, khususnya dimasa remaja (Norpi & Sri Silvia, 2024). Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menurunkan prestasi akademik dan kualitas hidup siswa secara keseluruhan (Indarna dkk., 2024). Dalam konteks pendidikan, terutama pada masa remaja dan awal dewasa, tekanan akademik, adaptasi sosial, dan perubahan lingkungan menjadi faktor pemicu utama munculnya kecemasan (Jannah & Setiyowati, 2024). Kecemasan juga dianggap sebagai pertanda akan terjadi sesuatu yang buruk. Kecemasan dapat memengaruhi fisik dan perilaku seseorang, membuat mereka merasa terjebak dan kehilangan kebebasan. Gejala umum dari gangguan kecemasan termasuk sakit kepala, nyeri dada, menggigil, sesak napas, keringat berlebihan, dan detak jantung yang cepat (Norpi & Sri Silvia, 2024).

Faktor penyebab kecemasan berasal dari berbagai aspek kegiatan belajar mengajar. Tekanan untuk mendapatkan nilai baik, banyak tugas, waktu belajar panjang, manajemen

waktu buruk, dan kecemasan saat ujian adalah contoh-contohnya. Selain itu, faktor lingkungan seperti lokasi sekolah, kondisi ruang kelas, fasilitas, kurikulum, dan metode pengajaran juga dapat menyebabkan stres. Aspek psikologis seperti self-efficacy, sifat keras, optimisme, motivasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial dari orangtua juga berperan penting. Kecemasan siswa sering dipicu oleh fase perkembangan remaja, yang dapat muncul dalam bentuk fisik, emosional, perilaku, dan psikologis (Ameliana dkk., 2023).

Kecemasan merupakan respons normal terhadap stres. Namun, ketika menjadi berlebihan dan mengganggu kehidupan sehari-hari, kecemasan dapat menjadi masalah kesehatan mental yang serius. Siswa rentan terhadap kecemasan karena tekanan akademik, tekanan sosial, dan perubahan hormonal. Kecemasan dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental secara keseluruhan (Aqillah & Wahyudi, 2023). Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan prestasi akademik dan kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan tersebut. Intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan tersebut. Salah satu pendekatan yang saat ini banyak dikaji dan diaplikasikan adalah konseling mindfulness(Wiguna dkk., 2018).

Mindfulness adalah suatu teknik yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian, yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi stres serta kecemasan(Jannah & Setiyowati, 2024). Mindfulness dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang hadir sepenuhnya dengan kesadaran pada momen atau keadaan saat ini. Hal ini mencakup kemampuan untuk terlibat secara fisik dan mental dalam pengalaman yang sedang berlangsung, serta kemampuan untuk menyaring gangguan dan situasi yang bisa memicu perasaan tertekan (Ameliana dkk., 2023). Mindfulness adalah metode untuk meningkatkan kualitas hidup, kepercayaan diri, dan ketenangan. Praktiknya melibatkan kesadaran penuh pada saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Ini dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, serta membantu siswa fokus.

Namun, penerapan mindfulness di kalangan siswa, khususnya terkait stres akademik, masih butuh eksplorasi lebih lanjut. Intervensi mindfulness dikembangkan di pendidikan untuk membantu siswa mengatasi stres dan masalah psikologis (Fastina, 2025). Dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah, konseling mindfulness muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan. Konseling ini

menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian, sehingga membantu siswa untuk lebih mengenali dan mengelola emosi serta stres yang mereka alami (Septiani, 2024). Teknik-teknik mindfulness seperti pernapasan sadar, self talk positif, dan visualisasi terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi siswa.

Bimbingan dan konseling dengan pendekatan mindfulness tidak hanya memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan masalahnya, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih tenang dan percaya diri. Dengan demikian, penerapan konseling mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting untuk mendukung kesehatan

mental siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling mindfulness dalam mengatasi kecemasan siswa berdasarkan berbagai penelitian terkini, serta mengkaji bagaimana pendekatan ini dapat diintegrasikan dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

METODE

Penulisan artikel ini menggunakan metode studi pustaka (library research) sebagai pendekatan utama. Studi pustaka dipilih karena bertujuan untuk mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik konseling mindfulness dan kecemasan siswa dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah. Sugiyono (2016) menggambarkan studi kepustakaan sebagai proses di mana seorang peneliti menentukan topik penelitian mereka, kemudian melakukan penelitian yang berkaitan dengan teori tersebut dengan mengumpulkan informasi sebanyak mungkin dari pustaka yang relevan. Menurut Zed (2008), studi kepustakaan memiliki karakteristik seperti tidak turun langsung ke lapangan dan kondisi waktu data pustaka tidak dibatasi waktu atau wilayah. Dalam penelitian studi kepustakaan, sumber data dapat berasal dari karya ilmiah, buku-buku, laporan penelitian, jurnal, tesis, disertasi, peraturan, ketetapan, dan sumber tertulis, baik cetak maupun elektronik (Danial & Wasriah 2009). Studi ini mengkaji 20 artikel. pada rentang 2020-2025 yang memuat kajian yang berisikan kajian konseling

Tabel 1. Sumber Data Penelitian

Judul Artikel	Tahun	Penulis
Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik	2021	Riza Adi Wicaksono, Rian Rokhmad Hidayat, Ulya Makhmudah
Efektifitas mindfulness terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru	2024	Asep Aep Indarna, Agus Miraj Derajat, Widyawati
Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z	2023	Akhmad Bukhori, Agustin Revi Yanti, Arida Rahmawati
Pengaruh Meditasi Mindfullness terhadap Perubahan Cemas (The Effect of Mindfullness Meditation on Anxiety Changes)	2023	Dewi Keumala Sari, Riko Hengki Nababan, Wardiyah Daulay

The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis	2020	Treshinta Putri Dhamayanti; Ananta Yudiarso
Intervensi Mindful Breathing Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kelas X	2023	Fenti Ameliana, Eka Sari Setianingsih, Ardiatma Rio Respati
Penerapan Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Bullying Di SMA Negeri 1 Ciomas Kabupaten Bogor Tahun 2023	2023	Qori Aqillah, Udi Wahyudi
Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar	2023	Uung Gondo Saputro, Herawati Susilo, Ratna Ekawati
Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa yang Menghadapai Aturan Masuk Sekolah Jam 5 Pagi di SMA Negeri 7 Kota Kupang	2025	Tomas A. Kolina , Petrisia A. Waluwandjab , Wilhelmina Olokc
Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas	2023	Lilis, Herdi
Konseling Individu Dengan Pendekatan Mindfulnes Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung	2024	Indri Septiani
Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa	2024	Suwandia, Riska Putrib, Siti Mariyatul Koimahc, Nur Amalia Zahrad, Mas Fierna Janvierna Lusie Putrie
Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kemampuan koping adaptif pada siswa pelaku nonsuicidal self injury (NSSI)	2025	Rina Dwi Pramesti, Widyastuti, dan Kartika Cahyaningrum
Pelatihan Mindfullness Counseling Bagi Guru Bk Untuk Mengurangi Kecemasan Pasca Pandemi Bagi Remaja Di Mts Muhammadiyah 3 Al Furqon	2022	Farial, Eka Sri Handayani, Husnul Madihah
Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam Mengatasi Kecemasan Para Remaja Di LPKA Kelas I Palembang	2023	Poppy Ulandari, Abdur Razzaq, Lena Marianti
Pengembangan Program Mindfulness Berbasis Sekolah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar	2024	Kristina Betty Artati
Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z	2025	Rifka Fauzan , Loeziana Uce , Risma Oktarina & Rini Otafiani

Effects of mindfulness on test anxiety: a meta-analysis	2024	Eda Yılmazer, Zeynep Hamamci and Fulya Türk
Mindfulness and Anxiety in Adolescents: Systematic Literature Review Based on Big Data	2024	Dwi Susi Miftakhul Jannah, Ninik Setiyowati
Peran Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Studi Literature Review	2025	Akmal Hidayatullah, Netty Merdiaty

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN

Berdasarkan analisis mendalam terhadap duapuluh artikel yang terpilih (diringkas dalam Tabel 1), beberapa temuan sentral mengemuka mengenai pengaruh konseling mindfulness dalam merespons kecemasan pada siswa, khususnya dalam ranah bimbingan dan konseling di sekolah.

Efektivitas Konseling Mindfulness dalam Mengatasi Kecemasan Siswa

Berdasarkan analisis mendalam terhadap 20 artikel terpilih, konseling mindfulness terbukti sangat efektif dalam mengatasi kecemasan siswa di berbagai jenjang pendidikan. Konseling mindfulness merupakan pendekatan yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, sehingga siswa dapat lebih mengenali, menerima, dan mengelola emosi maupun stres yang mereka alami (Jannah & Setiyowati, 2024). Teknik-teknik utama yang digunakan meliputi latihan pernapasan sadar, afirmasi positif, self-talk, dan visualisasi. Penelitian oleh Indarna, Derajat, dan Widyawati (2024) menunjukkan bahwa konseling mindfulness secara signifikan menurunkan kecemasan siswa SMK dalam menghadapi tahun ajaran baru, ditandai dengan penurunan gejala fisik seperti detak jantung berdebar, keringat berlebih, dan perasaan takut yang tidak terkendali.

Ameliana dkk. (2023) membuktikan bahwa intervensi mindful breathing mampu menurunkan kecemasan pada remaja SMA kelas X, di mana siswa yang mengikuti sesi mindfulness melaporkan perasaan lebih tenang, mampu mengendalikan pikiran negatif, serta lebih fokus dalam belajar. Meta-analisis oleh Dhamayanti & Yudiarso (2020) juga memperkuat temuan ini dengan menyimpulkan bahwa terapi mindfulness secara konsisten efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dan dewasa muda. Penelitian lain dari Sari dkk. (2023) menunjukkan bahwa meditasi mindfulness mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan dan meningkatkan kontrol diri siswa.

Konseling mindfulness tidak hanya efektif untuk kecemasan yang bersifat akademik, tetapi juga kecemasan sosial, seperti kecemasan berbicara di depan kelas (Lilis & Herdi, 2023), kecemasan menghadapi aturan sekolah baru (Kolina dkk., 2025), maupun kecemasan akibat bullying (Aqillah & Wahyudi, 2023). Program mindfulness berbasis sekolah yang dikembangkan oleh Artati (2024) juga terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SD, memperbaiki hubungan sosial, dan membangun kepercayaan diri. Selain itu, pelatihan mindfulness untuk guru BK, seperti yang dilakukan oleh Farial dkk. (2022), mampu meningkatkan kemampuan guru dalam membantu siswa menghadapi kecemasan, khususnya pasca pandemi.

Konseling mindfulness dapat diterapkan baik secara individu maupun kelompok dalam layanan bimbingan konseling di sekolah. Siswa yang mendapatkan intervensi mindfulness tidak hanya mengalami penurunan gejala kecemasan secara fisik dan psikologis, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam regulasi emosi, konsentrasi belajar, dan kesejahteraan mental secara umum

(Suwandia dkk., 2024). Dengan demikian, konseling mindfulness merupakan strategi intervensi yang efektif, aplikatif, dan berbasis bukti untuk mengatasi kecemasan siswa serta mendukung kesehatan mental mereka di lingkungan sekolah.

Penerapan Konseling Mindfulness dalam Konteks yang Beragam

Penerapan konseling mindfulness dalam bimbingan dan konseling di sekolah terbukti sangat adaptif dan dapat disesuaikan dengan berbagai konteks kebutuhan siswa. Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 artikel yang dirangkum dalam Tabel 1, konseling mindfulness telah diterapkan pada beragam situasi, mulai dari mengatasi kecemasan akademik, kecemasan sosial, hingga masalah psikologis yang lebih spesifik seperti kecemasan akibat bullying dan tekanan menghadapi perubahan aturan sekolah. Konteks kecemasan akademik, konseling mindfulness banyak digunakan untuk membantu siswa menghadapi stres ujian, tekanan tugas, dan tuntutan prestasi. Misalnya, penelitian oleh Riza Adi Wicaksono dkk. (2021) menyoroti efektivitas mindfulness dalam mereduksi stres akademik pada siswa, sedangkan Yılmazer dkk. (2024) melalui meta-analisisnya menunjukkan bahwa mindfulness efektif menurunkan kecemasan ujian di berbagai level pendidikan. Teknik seperti mindful breathing, visualisasi, dan self-talk positif digunakan secara individual maupun kelompok untuk meningkatkan fokus dan menurunkan gejala kecemasan.

Konseling mindfulness juga diterapkan untuk mengatasi kecemasan sosial, seperti rasa takut berbicara di depan kelas atau kecemasan berinteraksi dengan teman sebaya. Lilis & Herdi (2023) mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling berbasis mindfulness untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan saat tampil di depan kelas, dan hasilnya menunjukkan peningkatan kepercayaan diri serta kemampuan regulasi emosi. Dalam kasus kecemasan akibat bullying, Aqillah & Wahyudi (2023) membuktikan bahwa terapi mindfulness mampu membantu remaja korban bullying untuk lebih menerima diri, mengelola emosi negatif, dan mengurangi rasa takut yang berlebihan. Penerapan mindfulness juga relevan untuk konteks perubahan lingkungan dan aturan sekolah. Studi Kolina dkk. (2025) mengungkap bahwa guru BK yang menerapkan konseling mindfulness dapat membantu siswa menyesuaikan diri dengan aturan masuk sekolah yang baru, seperti jam masuk pagi, sehingga siswa lebih siap secara mental dan tidak mudah stres. Di sisi lain, mindfulness juga digunakan sebagai intervensi untuk siswa dengan kebutuhan khusus, seperti pelaku nonsuicidal self injury (NSSI), di mana pelatihan mindfulness terbukti meningkatkan kemampuan koping adaptif (Pramesti dkk., 2025).

Konseling mindfulness dapat diberikan dalam berbagai format, baik secara individu maupun kelompok. Pada layanan individu, konselor dapat menyesuaikan teknik mindfulness dengan kebutuhan spesifik siswa, seperti latihan pernapasan sadar untuk mengatasi serangan panik atau visualisasi untuk menenangkan pikiran sebelum ujian. Pada layanan kelompok, mindfulness dapat diintegrasikan dalam sesi bimbingan rutin untuk membangun kebersamaan, meningkatkan empati, dan menciptakan lingkungan belajar yang suportif (Artati, 2024; Suwandia dkk., 2024). Secara keseluruhan, penerapan konseling mindfulness dalam berbagai konteks membuktikan fleksibilitas dan efektivitasnya dalam mendukung kesehatan mental siswa. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mengelola kecemasan, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis untuk menghadapi tekanan akademik, sosial, dan psikologis di lingkungan sekolah. Dengan demikian, konseling mindfulness sangat relevan untuk diintegrasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan kondusif.

Peran Strategis Guru BK/Konselor dalam Implementasi Mindfulness

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor sekolah memegang peran yang sangat strategis dalam implementasi konseling mindfulness untuk mengatasi kecemasan siswa. Berdasarkan analisis dari berbagai artikel yang dirangkum dalam studi pustaka, guru BK bukan hanya sebagai fasilitator, tetapi juga sebagai agen perubahan yang mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang sehat secara mental.

Pertama, guru BK berperan sebagai pendamping utama siswa dalam mengenali, menerima, dan mengelola kecemasan yang mereka alami. Melalui sesi konseling individu maupun kelompok, guru BK membimbing siswa untuk mempraktikkan teknik-teknik mindfulness seperti pernapasan sadar, self-talk positif, dan visualisasi. Indri Septiani (2024) menegaskan bahwa konseling individu dengan pendekatan mindfulness secara signifikan membantu remaja mengurangi kecemasan, karena siswa merasa didampingi dan mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan mereka.

Kedua, guru BK bertindak sebagai pengembang program dan inovator layanan. Guru BK dapat merancang dan mengintegrasikan mindfulness dalam berbagai bentuk layanan bimbingan, seperti pelatihan rutin, workshop, atau program kelas. Studi Kristina Betty Artati (2024) menunjukkan bahwa pengembangan program mindfulness berbasis sekolah yang difasilitasi guru BK mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, membangun kepercayaan diri, dan memperbaiki hubungan sosial. Dengan inovasi layanan, guru BK dapat menyesuaikan teknik mindfulness dengan kebutuhan spesifik siswa, baik untuk mengatasi kecemasan akademik, sosial, maupun masalah psikologis lainnya.

Ketiga, guru BK berperan sebagai pelatih dan model praktik mindfulness. Guru BK yang telah mendapatkan pelatihan mindfulness akan lebih efektif dalam membimbing siswa, karena mereka mampu memberikan contoh nyata praktik mindfulness dalam kehidupan sehari- hari. Farial dkk. (2022) membuktikan bahwa pelatihan mindfulness untuk guru BK meningkatkan kompetensi mereka dalam membantu siswa menghadapi kecemasan, terutama dalam situasi pasca pandemi yang penuh tekanan. Guru BK juga dapat melatih guru mata pelajaran lain agar mindfulness menjadi budaya positif di lingkungan sekolah.

Keempat, guru BK berfungsi sebagai advokat kesehatan mental di sekolah. Mereka berperan aktif dalam mengedukasi seluruh warga sekolah tentang pentingnya kesehatan mental dan manfaat mindfulness. Dengan demikian, guru BK dapat mendorong terciptanya lingkungan belajar yang suportif dan kondusif, di mana siswa merasa didengar, dihargai, dan didukung dalam mengelola tekanan akademik maupun sosial (Septiani, 2024; Kolina dkk., 2025).

Terakhir, guru BK juga menjadi penghubung antara sekolah, orang tua, dan pihak eksternal dalam upaya mendukung kesehatan mental siswa. Mereka dapat memberikan edukasi kepada orang tua tentang pentingnya mindfulness di rumah, serta bekerja sama dengan psikolog atau lembaga terkait untuk memberikan intervensi lebih lanjut jika diperlukan.

Peran strategis guru BK/konselor sangat menentukan keberhasilan implementasi konseling mindfulness di sekolah. Dengan pengetahuan, keterampilan, dan komitmen yang kuat, guru BK dapat membekali siswa dengan keterampilan praktis untuk menghadapi kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan membangun kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan temuan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa keberhasilan intervensi mindfulness sangat bergantung pada peran aktif dan kompetensi guru BK dalam mendampingi siswa (Artati, 2024; Farial dkk., 2022; Septiani, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis mendalam terhadap 20 artikel ilmiah yang membahas pengaruh konseling mindfulness dalam mengatasi kecemasan siswa, dapat disimpulkan bahwa konseling mindfulness merupakan pendekatan yang sangat efektif dan aplikatif untuk merespons berbagai bentuk kecemasan di lingkungan sekolah. Konseling mindfulness, yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, terbukti mampu membantu siswa mengenali, menerima, dan mengelola stres serta emosi negatif yang mereka alami. Berbagai teknik seperti pernapasan sadar, afirmasi positif, self-talk, dan visualisasi secara konsisten menunjukkan dampak positif dalam menurunkan gejala kecemasan, baik yang bersifat akademik, sosial, maupun psikologis.

Efektivitas konseling mindfulness tercermin pada penurunan gejala fisik dan psikologis kecemasan, peningkatan regulasi emosi, serta perbaikan konsentrasi dan kesejahteraan mental siswa. Konseling ini dapat diterapkan secara fleksibel, baik secara individu maupun kelompok, dan relevan untuk berbagai konteks masalah siswa, seperti kecemasan menghadapi ujian, tekanan tugas, perubahan aturan sekolah, hingga pengalaman bullying. Selain itu, keterlibatan guru BK/konselor sangat strategis dalam mengimplementasikan mindfulness di sekolah, baik sebagai pendamping, pengembang program, pelatih, maupun advokat kesehatan mental.

Secara keseluruhan, integrasi konseling mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat dianjurkan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, mendukung kesehatan mental, dan meningkatkan kualitas hidup siswa. Dengan pendekatan berbasis bukti ini, siswa tidak hanya terbantu dalam mengatasi kecemasan, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial secara lebih tenang, percaya diri, dan adaptif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian terkini yang menegaskan bahwa konseling mindfulness merupakan salah satu strategi intervensi paling efektif untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa di era pendidikan modern.

DAFTAR PUSTAKA

Ameliana, F., Setianingsih, E. S., & Respati, A. R. (2023). INTERVENSI MINDFUL BREATHING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS KELAS X.

Aqillah, Q., & Wahyudi, U. (2023). Penerapan Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Bullying Di SMA Negeri 1 Ciomas Kabupaten Bogor Tahun 2023.

Artati, K. B. (t.t.). PENGEMBANGAN PROGRAM MINDFULNESS BERBASIS SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA KELAS BESAR SEKOLAH DASAR.

Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (t.t.). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z.

Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. PSIKODIMENSIA, 19(2), 174. https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734

Farial, F., Handayani, E. S., & Madihah, H. (2022). PELATIHAN MINDFULLNESS COUNSELING BAGI GURU BK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PASCA PANDEMI BAGI REMAJA DI MTS MUHAMMADIYAH 3 AL FURQON. Jurnal

Pengabdian Al-Ikhlas, 8(2). https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v8i2.7944

Fastina, L. (2025). Efektivitas Pendekatan Mindfulness Terhadap Siswa yang Mengalami Stres Akademik. Pustaka : Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya, 25(1), 142. https://doi.org/10.24843/PJIIB.2025.v25.i01.p20

Fauzan Rifka, Loeziana Uce, Risma Oktarina, & Rini Otafiani. (t.t.). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. Jurnal pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi, 5. https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046

Indarna, A. A., Derajat, A. M., & Widyawati, W. (2024). Efektifitas mindfulness terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru. JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 4(2), 139–144. https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.477

Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Mindfulness and Anxiety in Adolescents: Systematic Literature Review Based on Big Data. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 6(1). https://doi.org/10.51214/00202406835000

Kolin, T. A., Waluwandja, P. A., & Olok, W. (2025). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa yang Menghadapai Aturan Masuk Sekolah Jam 5 Pagi di SMA Negeri 7 Kota Kupang. 8(1).

Norpi, N., & Sri Silvia, Y. (2024). Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness terhadap Remaja Dengan Gangguan Kecemasan. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 9(1), 14–30. https://doi.org/10.21067/jki.v1i9.9322

Novita, R. (2022). EFEKTIFITAS TEKNIK KONSELING MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA DI SMP NEGERI 6 PADANG PANJANG. Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 7(1), 283. https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264

Pramesti, R. D., Widyastuti, W., & Cahyaningrum, K. (2025). Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kemampuan koping adaptif pada siswa pelaku Nonsuicidal Self-Injur (NSSI). Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi, 13(1), 33–43. https://doi.org/10.22219/procedia.v13i1.37716

Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(2), 1214– 1219. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630

Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfullness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfullness Meditation on Anxiety Changes. Jurnal Kesehatan, 12(1), 19–25. https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118

Septiani, I. (t.t.). Program Studi: Bimbingan Dan Konseling Islam.

Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa. Academy of Social Science and Global Citizenship Journal, 4(2), 65–72. https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679

Ulandari, P., Razzaq, A., & Marianti, L. (t.t.). Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam Mengatasi Kecemasan Para Remaja Di LPKA Kelas I Palembang.

Wiguna, R. I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2018). The Influence of Mindfulness on the Decreasing Anxiety in Nursing Students to Support Academic Learning: A Literature Review. Holistic Nursing and Health Science, 1(1), 24. https://doi.org/10.14710/hnhs.1.1.2018.24-34

Yılmazer, E., Hamamci, Z., & Türk, F. (2024). Effects of mindfulness on test anxiety: A meta- analysis. Frontiers in Psychology, 15, 1401467. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401467

Zahara, C., Lubis, L., & Aziz, A. (2019). Hubungan Persepsi Siswa terhadap Konselor dan Sarana Prasarana Bimbingan Konseling dengan Minat Layanan Konseling. Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 1, 116–123. https://doi.org/10.31289/tabularasa.v1i2.266