

Jurnal Pengmas J-HICS: Intervensi Mindfulness sebagai Upaya Pengelolaan Kecemasan Remaja di Lingkungan Sekolah Kejuruan

Arni Nur Rahmawati^{a*}, Siti Haniyah^b, Roro Lintang Suryani^c, dan Adita Silvia Fitriana^d

^{a,b,c,d} Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100 Ledug, Purwokerto, Indonesia

Email: arninr@uhib.ac.id

Article History

Received: 24-07-2025

Revised: 8-10-2025

Accepted: 18-10-2025

Kata kunci:

Kecemasan,
Mindfulness, Remaja,
SMK, Pengabdian
Masyarakat

Keywords:

Anxiety, Mindfulness,
Adolescents, Vocational
School, Community
Service

Abtrak: Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang berdampak pada performa belajar dan kesejahteraan mental. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa melalui edukasi dan pelatihan teknik mindfulness breathing dengan pendekatan STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*). Kegiatan dilaksanakan di SMK Mulia Husada Kabupaten Banyumas, melibatkan siswa kelas XI, dan dilaksanakan dalam satu sesi pelatihan yang mencakup penyuluhan, diskusi interaktif, serta praktik langsung. Hasil skrining awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori kecemasan sedang. Setelah pelatihan, lebih dari 90% siswa melaporkan merasa lebih tenang dan menyatakan bahwa teknik yang diajarkan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Program ini menunjukkan bahwa latihan mindfulness yang dikemas secara edukatif dan partisipatif efektif sebagai intervensi promotif dan preventif dalam upaya penguatan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Kegiatan ini dapat direplikasi dan dikembangkan sebagai bagian dari program bimbingan konseling atau kegiatan rutin berbasis sekolah untuk mendukung ketahanan psikologis siswa.

Abstract: Academic anxiety is a common psychological problem experienced by adolescents, particularly vocational high school (SMK) students, impacting their academic performance and mental well-being. This community service program aims to reduce student anxiety levels through education and training in mindfulness breathing techniques using the STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*) approach. The activity was conducted at SMK Mulia Husada, Banyumas Regency, involving 11th-grade students, and was carried out in a single training session that included counseling, interactive discussions, and hands-on practice. Initial screening results indicated that most students were in the moderate anxiety category. After the training, more than 90% of students reported feeling calmer and stated that the techniques taught were easy to apply in their daily lives. This program demonstrated that mindfulness training, packaged in an educational and participatory manner, is effective as a promotive and preventive intervention in efforts to strengthen adolescent mental health in the school environment. This activity can be replicated and developed as part of a guidance and counseling program or routine school-based activities to support student psychological resilience.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian global yang semakin penting dalam tiga tahun terakhir. Menurut UNICEF (2023), satu dari tujuh remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai salah satu bentuk yang paling dominan. Angka ini mengalami peningkatan sejak pandemi COVID-19, di mana tekanan akademik, sosial, dan emosional semakin tinggi di kalangan remaja. Meta-analisis dari UNICEF (2023) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan remaja global meningkat dari 7% pada tahun 2021 menjadi 10% pada tahun 2023 (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2023).

Di Indonesia, hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan (2022) mencatat bahwa 5,5% remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, dan 3,7% di antaranya mengalami gangguan kecemasan. Proporsi ini mencerminkan sekitar 2,45 juta remaja Indonesia, yang menjadikan kecemasan sebagai gangguan mental tersering pada kelompok usia ini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Di tingkat provinsi, Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2023) melaporkan peningkatan konsultasi siswa terkait stres dan kecemasan sebesar 4% dibandingkan tahun sebelumnya (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2024).

Fenomena ini juga tercermin di tingkat kabupaten. Di Kabupaten Banyumas, Dinas Pendidikan melaporkan adanya peningkatan keluhan siswa terkait stres akademik dan gangguan kecemasan dalam dua tahun terakhir. Sementara di wilayah Kecamatan Purwokerto, laporan dari beberapa sekolah menengah menunjukkan bahwa lebih dari 100 kasus gangguan emosi ringan hingga sedang dilaporkan oleh guru Bimbingan Konseling (BK) dalam tahun 2023 saja. Di SMK Mulia Husada, hasil survei internal sekolah pada Desember 2023 menunjukkan bahwa sekitar 15% hingga 20% siswa menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga berat, yang berdampak langsung

pada penurunan konsentrasi, keaktifan belajar, serta interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil temuan tersebut, permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra dalam program pengabdian ini adalah tingginya prevalensi kecemasan di kalangan siswa, khususnya berkaitan dengan tekanan akademik dan tuntutan masa depan. Meskipun pihak sekolah telah memiliki layanan bimbingan konseling, intervensi yang bersifat preventif dan partisipatif, seperti *mindfulness*, belum diterapkan secara terstruktur. Program pengabdian ini memprioritaskan pelatihan *mindfulness* karena pendekatan ini bersifat nonfarmakologis, praktis, dan relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan vokasional. Justifikasi pemilihan prioritas ini juga berdasarkan kebutuhan nyata mitra dan hasil asesmen awal yang menunjukkan minimnya strategi pengelolaan kecemasan yang efektif di kalangan siswa.

Kerangka pemikiran dari kegiatan ini didasarkan pada teori *mindfulness* oleh Kabat-Zinn yang menyatakan bahwa kesadaran penuh terhadap momen kini—tanpa penilaian—dapat membantu individu merespons stres dengan cara yang lebih adaptif (Kabat-Zinn, 2003). Penelitian oleh Johnstone et al., menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* terbukti menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional remaja (Johnstone et al., 2020; Pujiati et al., 2025). Hal ini juga diperkuat oleh studi yang menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* meningkatkan *self-regulation* dan kesadaran tubuh yang sangat dibutuhkan oleh remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik (Bockmann & Yu, 2023). Model *community empowerment* yang digunakan dalam program ini menekankan pelibatan guru BK dan siswa sebagai fasilitator dalam keberlanjutan pelatihan, sehingga mendukung transformasi perilaku secara kolektif (Pujiati et al., 2025).

Tujuan dari program pengabdian ini adalah untuk menurunkan kecemasan siswa melalui edukasi dan praktik latihan *mindfulness*. Secara spesifik, kegiatan ini

bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman siswa terhadap kecemasan dan cara mengelolanya secara sehat; (2) membekali siswa dengan keterampilan mindfulness untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial; dan (3) memberdayakan sekolah melalui pelibatan guru BK dalam replikasi dan kelanjutan kegiatan. Adapun manfaat dari kegiatan ini mencakup peningkatan kesejahteraan psikologis siswa, penciptaan lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesehatan mental, serta tersedianya materi edukatif (poster atau booklet) yang dapat digunakan sebagai panduan mandiri oleh siswa dan tenaga pendidik.

Dengan pendekatan yang berbasis bukti dan melibatkan komunitas sekolah, diharapkan pelatihan mindfulness ini dapat menjadi salah satu solusi strategis dan berkelanjutan untuk mendukung kesehatan mental remaja, khususnya dalam lingkungan pendidikan kejuruan (Af'idah et al., 2022; Pujiati et al., 2025).

METODE

Permasalahan utama yang dihadapi mitra, yaitu siswa SMK Mulia Husada di Kabupaten Banyumas, adalah tingginya tingkat kecemasan yang berkaitan dengan tekanan akademik dan sosial. Untuk mengatasi hal tersebut, solusi yang ditawarkan dalam program pengabdian ini adalah pelatihan mindfulness berbasis pendidikan kesehatan. Latihan mindfulness dipilih karena terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, efisien, dan dapat diterapkan di lingkungan sekolah. Mindfulness juga telah diakui secara ilmiah mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki fokus belajar siswa (Bockmann & Yu, 2023; Johnstone et al., 2020).

Pendekatan yang digunakan dalam program ini adalah pendidikan kesehatan berbasis partisipatif yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Program dirancang dengan metode ceramah, diskusi, serta demonstrasi praktik latihan mindfulness. Kegiatan dilakukan secara interaktif untuk

membangun pemahaman siswa mengenai konsep kecemasan dan pentingnya pengelolaan emosi melalui latihan pernapasan sadar. Selain itu, pelibatan guru BK dan tim kesiswaan menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan berkelanjutan terhadap intervensi ini. Pendekatan ini mengacu pada model *community-based mental health promotion*, yang menekankan keterlibatan aktif komunitas sekolah dalam pencegahan masalah psikologis siswa (Seo & Lee, 2021).

Prosedur pelaksanaan program diawali dengan pengumpulan informasi awal mengenai tingkat pemahaman siswa terhadap kecemasan dan strategi koping yang mereka ketahui. Tim pengabdian kemudian berkoordinasi dengan kepala sekolah dan tim kesiswaan untuk menentukan teknis pelaksanaan, jumlah peserta, serta lokasi kegiatan. Setelah memperoleh perizinan dari LPPM Universitas Harapan Bangsa dan pihak sekolah, dilakukan penyusunan materi edukatif yang terdiri dari materi PowerPoint, video mindfulness breathing, dan poster prosedur latihan.

Pada hari pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pre-assessment informal, dilanjutkan pemaparan materi edukasi mengenai kecemasan dan mindfulness, serta praktik demonstrasi teknik mindfulness breathing dengan pendekatan STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*). Kegiatan berlangsung secara tatap muka dan berlangsung dalam satu sesi di aula sekolah. Siswa diajak untuk memahami teknik pernapasan, mengenali sinyal tubuh saat cemas, serta berlatih kesadaran saat ini tanpa penilaian.

Program pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 di SMK Mulia Husada, yang berlokasi di Jalan Kembaran-Sumba No.86, Karangcegak, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Kegiatan berlangsung selama satu hari penuh, dengan peserta utama adalah siswa kelas XI yang telah dipilih oleh pihak sekolah berdasarkan masukan dari guru BK.

Melalui pelatihan ini, diharapkan siswa memperoleh keterampilan praktis dalam mengelola kecemasan dan mampu menerapkannya dalam konteks akademik maupun sosial sehari-hari. Selain itu, keterlibatan pihak sekolah juga memungkinkan program ini untuk direplikasi atau dikembangkan secara mandiri ke depannya.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 di SMK Mulia Husada, Kabupaten Banyumas, dengan peserta utama adalah siswa kelas XI. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama satu hari dan terbagi dalam tiga sesi utama: pemaparan materi edukatif, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik latihan mindfulness breathing menggunakan pendekatan STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*).

Sesi pertama dimulai dengan penyampaian materi mengenai konsep kecemasan, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan performa akademik siswa. Pemaparan dilakukan menggunakan media PowerPoint yang dirancang interaktif, dan dilengkapi dengan pemutaran video edukatif tentang latihan mindfulness. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi ini, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait pengalaman mereka menghadapi stres belajar dan tekanan sosial.

Sesi kedua adalah praktik demonstrasi mindfulness breathing. Siswa diajak untuk melakukan latihan pernapasan sadar secara bersama-sama di aula sekolah. Dengan panduan pemateri, siswa mempraktikkan teknik mindfulness dengan iringan musik relaksasi dan visualisasi gerakan dari video. Latihan dilakukan dalam dua putaran berdurasi masing-masing 5–7 menit. Sebagian besar siswa menunjukkan respons positif, mengikuti gerakan dengan tenang, dan menyampaikan bahwa mereka merasa lebih rileks dan fokus setelah latihan.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan skrining awal terhadap tingkat kecemasan siswa menggunakan instrumen observasi sederhana. Hasil menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi, dengan mayoritas berada pada kategori sedang. Berikut adalah hasil proporsi tingkat kecemasan akademik siswa SMK Mulia Husada yang diidentifikasi dalam skrining awal:

Gambar 1. Diagram Proporsi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa SMK Mulia Husada

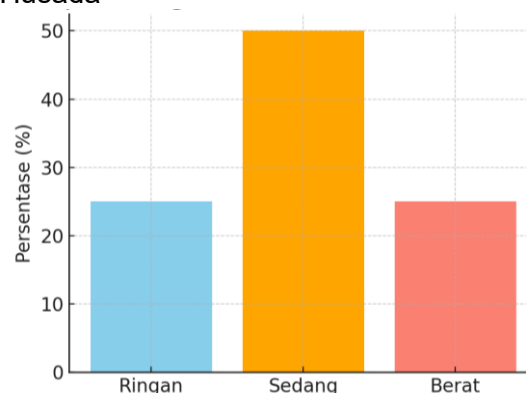


Diagram tersebut menunjukkan distribusi kecemasan siswa pada kategori ringan 25%, sedang 50%, dan berat 25%.

Selama proses evaluasi akhir, siswa diminta mengisi lembar refleksi dan menyampaikan pendapat mereka secara lisan mengenai pengalaman mengikuti kegiatan. Sebanyak 90% siswa menyatakan bahwa latihan mindfulness membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu mengatur napas ketika merasa gugup atau tertekan. Selain itu, para siswa juga mengusulkan agar latihan ini dapat dijadikan sebagai kegiatan rutin sebelum memulai pelajaran.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pelatihan mindfulness yang dilaksanakan di SMK Mulia Husada menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengatasi permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Hal ini tercermin dari tingginya tingkat kepuasan siswa terhadap materi dan praktik yang diberikan, serta laporan subjektif bahwa mereka merasa lebih tenang dan

fokus setelah melakukan latihan pernapasan sadar dengan pendekatan STOP. Tingginya partisipasi dan keterlibatan aktif siswa dalam praktik serta tingginya skor “setuju” terhadap manfaat kegiatan menunjukkan bahwa metode yang diterapkan mampu menjawab kebutuhan psikososial siswa secara efektif.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan konsep mindfulness dari Kabat-Zinn (2003), yang mendefinisikan mindfulness sebagai kemampuan untuk hadir penuh di saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Praktik ini telah terbukti meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan tingkat stres dan kecemasan, terutama pada individu yang mengalami tekanan psikologis. Dalam konteks remaja, mindfulness memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali respons tubuh mereka terhadap stres dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif (Andriyani, 2019; Bockmann & Yu, 2023; Seo & Lee, 2021).

Partisipasi siswa dalam kegiatan ini sangat tinggi, yang terlihat dari antusiasme mereka selama sesi edukasi maupun demonstrasi praktik. Selain siswa, pihak sekolah melalui guru BK dan kesiswaan juga berperan aktif dalam memfasilitasi kegiatan, mulai dari perizinan, pemilihan peserta, hingga mendampingi kegiatan di lapangan. Partisipasi mitra ini sangat penting, tidak hanya untuk kelancaran kegiatan, tetapi juga dalam menciptakan keberlanjutan program melalui integrasi pelatihan ke dalam kegiatan rutin sekolah.

Jenis luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini meliputi: (1) peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep kecemasan dan strategi pengelolaannya, (2) peningkatan keterampilan siswa dalam menerapkan teknik mindfulness sederhana, serta (3) dokumen edukatif berupa poster prosedur latihan yang dapat digunakan ulang oleh siswa dan guru. Selain itu, kegiatan ini juga dirancang untuk menghasilkan luaran ilmiah berupa artikel jurnal pengabdian kepada masyarakat dan pengajuan HKI (Hak Kekayaan Intelektual) atas materi visual edukatif yang digunakan.

Implikasi dari keberhasilan program ini cukup luas. Pertama, pelatihan mindfulness dapat dikembangkan menjadi bagian dari program bimbingan konseling sekolah, baik sebagai sesi mingguan maupun bagian dari pembiasaan pagi sebelum pelajaran dimulai. Kedua, hasil kegiatan menunjukkan potensi besar untuk mereplikasi kegiatan ini di sekolah lain dengan profil siswa serupa, khususnya SMK di wilayah Kabupaten Banyumas. Ketiga, pelatihan ini juga dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mendukung pencapaian tujuan kesehatan jiwa remaja dalam program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah).

Pembelajaran penting dari program ini adalah bahwa intervensi sederhana seperti mindfulness, ketika dikemas secara kontekstual dan partisipatif, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap penguatan kesehatan mental remaja. Keterlibatan aktif siswa dan dukungan institusional dari sekolah menjadi kunci keberhasilan program. Pengalaman ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Cristiana et al. (2025), yang menemukan bahwa pelatihan mindfulness secara kelompok mampu menurunkan kecemasan pada siswa SMK Negeri 1 Limboto secara signifikan dalam dua minggu intervensi (Cristiana et al., 2025). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Hayati dalam kegiatan PKM di SMK BMR Pekanbaru, di mana siswa yang mengikuti pelatihan mindfulness melaporkan peningkatan konsentrasi belajar secara signifikan pada skor fokus dan atensi (Hayati & Doi, 2025).

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan solusi terhadap permasalahan mitra secara langsung, tetapi juga membuka peluang untuk inovasi program pendidikan berbasis kesehatan jiwa yang berorientasi pada pencegahan. Harapan yang akan datang, pelatihan serupa dapat dikembangkan ke arah *train-the-trainer*, dengan melatih guru atau *peer counselor* sebagai fasilitator pelatihan untuk menjamin keberlanjutan program di sekolah masing-masing.

KESIMPULAN

Pelatihan *mindfulness* terbukti efektif menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan ketenangan siswa SMK Mulia Husada. Metode edukatif-partisipatif yang diterapkan mudah dipahami dan diaplikasikan oleh siswa, dengan dukungan aktif dari pihak sekolah. Program ini berpotensi dikembangkan lebih lanjut sebagai intervensi promotif-preventif kesehatan mental remaja berbasis sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Af'idah, H., Syahputri Siregar, N., Siregar, S. S., Neza, M., Sitompul, H., Jannah, W., & Sunjaya, D. (2022). Pentingnya Mindfulness dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Ssiswa SMK Gelora Jaya Nusantara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using Mindfulness-Based Interventions to Support Self-regulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 693–703. <https://doi.org/10.1007/S10643-022-01333-2/METRICS>
- Cristiana, I., Rahma, S., Antu, M. S., Penelitian, A., & Kunci, K. (2025). Pengaruh Latihan Mindfulness Breathing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa di SMK Negeri 1 Limboto: *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(6), 3144–3153. <https://doi.org/10.56338/JKS.V8I6.7701>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2024). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2024*.
- Hayati, N., & Doi, : (2025). Implementasi Program Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi*
- Pengabdian Pendidikan*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.64008/QFJ2Z839>
- Johnstone, J. M., Ribbers, A., Jenkins, D., Atchley, R., Gustafsson, H., Nigg, J. T., Wahbeh, H., & Oken, B. (2020). Classroom-Based Mindfulness Training Reduces Anxiety in Adolescents: Acceptability and Effectiveness of a Cluster-Randomized Pilot Study. *Journal of Restorative Medicine*, 10(1), 10.14200/jrm.2020.0101. <https://doi.org/10.14200/JRM.2020.0101>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 10, Issue 2, pp. 144–156). <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Pujiati, E., Lestari, P., Fitriana, V., Yuliana, A. R., Ambarwati, A., Pramudaningsih, I. N., Cahyanti, L., Nur, H. A., & Jamaludin, J. (2025). Pelatihan Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Stres pada Remaja di Panti Asuhan Budi Luhur. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2), 114–124. <https://doi.org/10.70109/JUPENKES.V2I2.58>
- Seo, M. K., & Lee, M. H. (2021). Effects of Community-Based Programs on Integration into the Mental Health and Non-Mental Health Communities. *Healthcare 2021*, Vol. 9, Page 1181, 9(9), 1181. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE9091181>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2023). *The state of the world's children: for every child, vaccination*. UNICEF Innocenti - Global Office of Research and Foresight.