

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang terjadi pada usia sekitar 11 hingga 20 tahun (Appleton et al., 2023). Pada fase ini, individu mengalami berbagai transformasi dalam aspek biologis, kognitif, sosial, dan emosional (Fakhriyani, 2021). Kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan tersebut sangat mempengaruhi kondisi kesehatan mereka secara menyeluruh. Berdasarkan definisi dari World Health Organization (WHO), remaja adalah individu berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan remaja sebagai penduduk berusia 10 sampai 18 tahun. Di sisi lain, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengartikan remaja sebagai seseorang yang berusia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Malfasari et al., 2021).

Masa remaja dipandang sebagai periode yang khas dan krusial, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Dalam masa ini, remaja sering kali dihadapkan pada tantangan seperti tekanan akademik, konflik dalam hubungan sosial, serta tuntutan sosial yang tinggi, yang dapat memicu munculnya gangguan kesehatan mental. Mereka juga lebih rentan terhadap kondisi seperti kemiskinan, kekerasan, dan pelecehan, yang dapat memengaruhi perkembangan

psikologis secara negatif (Yuliandari et al., 2020). Dari sisi emosional, remaja cenderung mengalami perubahan suasana hati yang drastis dan kesulitan dalam mengatur emosi, yang dapat memicu konflik dengan diri sendiri maupun orang lain (Landolt et al., 2023). Sementara dari aspek sosial, teman sebaya memegang peran penting dalam membentuk identitas diri, di mana remaja mulai lebih memperhatikan penampilan diri dan persepsi orang lain terhadap mereka (Chen et al., 2023). Oleh sebab itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan edukasi mengenai kesehatan mental serta cara yang tepat untuk menghadapi perubahan-perubahan yang mereka alami (Landolt et al., 2023).

Pada tahap ini, remaja mulai mencari jawaban atas pertanyaan mengenai “Siapa dirinya?” serta bagaimana cara menampilkan diri yang sesuai dengan identitas yang mereka miliki. Pada fase ini, mereka merasa perlu membentuk dan menunjukkan citra diri, baik melalui penampilan, aktivitas, maupun dengan membandingkan diri dengan orang dewasa yang mereka kagumi. Menurut Harter dalam (Guindon, 2009), seiring meningkatnya kesadaran dan refleksi diri, remaja mulai menyadari adanya perbedaan antara diri nyata (*actual self*) dan diri ideal mereka. Perbedaan ini kemudian dapat memengaruhi tingkat harga diri (*self-esteem*) remaja, apakah menjadi tinggi atau rendah.

Pendidikan ialah suatu kegiatan dirancang secara sistematis guna membangun lingkungan proses belajar yang aktif, dan membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi (Junaedi, 2022). Tujuan

dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi individu serta membentuk karakter dan peradaban bangsa yang berintegritas, sebagai bagian dari upaya mencerdaskan kehidupan masyarakat (Hermanto, 2020).

Pelaksanaan pendidikan formal dilakukan dalam lingkungan yang terstruktur sebagai salah satu cara nyata untuk menciptakan sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas. Dalam konteks pendidikan, peserta didik memiliki tanggung jawab untuk mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Menurut Fitriani *et al.*, (2023) Tugas-tugas perkembangan remaja menengah antara lain: 1) Menjalin hubungan yang lebih dewasa dengan teman sebaya, 2) Mengembangkan peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan, 3) Menerima kondisi fisik diri sendiri dan memanfaatkannya secara optimal, 4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua maupun orang dewasa lainnya, 5) Menyiapkan diri untuk mandiri secara ekonomi, serta 6) Menentukan dan mempersiapkan pilihan karier atau pekerjaan, dan lain-lain. Pendidikan kejuruan memiliki tujuan untuk mengembangkan bakat dan minat individu dalam keterampilan tertentu, dengan mengutamakan pembelajaran yang lebih praktis dan berbasis kompetensi yang sesuai dengan kebutuhan dunia industri dan masyarakat (Patama, 2024).

Di sisi lain, tantangan terbesar yang dihadapi oleh siswa SMK adalah tekanan akademik yang datang dari berbagai pihak, baik itu dari orang tua, guru maupun lingkungan sekitar. Tekanan ini bukan hanya

berasal dari aspek akademik semata, tetapi juga dari tuntutan untuk mengembangkan keterampilan yang dapat diterapkan langsung dalam dunia industri. Hal ini menyebabkan munculnya stres akademik yang mengganggu kesejahteraan mental siswa (Pienyu *et al.*, 2024). Dengan demikian, lingkungan sekolah juga dapat menjadi salah satu pemicu munculnya stres pada siswa.

Menurut Harnawati (2023), stres adalah kondisi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh faktor lingkungan dan dapat memicu berbagai masalah sosial maupun gangguan kesehatan. Masalah stres pada remaja tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang. Tingkat prevalensi stres dan kecemasan di kalangan remaja secara global berkisar antara 5% hingga 70% (Sahoo & Khess, 2015). Di Amerika Serikat, sekitar 60% kasus bunuh diri pada remaja berkaitan dengan stres dan depresi (Cash & Bridge, 2015).

Sementara itu, di Indonesia, prevalensi stres pada remaja menunjukkan peningkatan setiap tahunnya, yakni mencapai angka 6% dari total populasi. Meskipun persentasenya tampak kecil, tren kenaikan dari tahun ke tahun menjadi perhatian serius (Suratmini & Afriani, 2019). Dampak stres dapat diklasifikasikan ke dalam tiga jenis, yaitu dampak fisiologis, psikologis, dan perilaku (Thoomaszen & Murtini, 2014). Secara fisiologis, stres dapat mengganggu fungsi otot, seperti menyebabkan ketegangan otot atau miopati. Dari sisi psikologis, stres dapat memicu kelelahan emosional, rasa bosan, hingga penurunan

pencapaian pribadi. Sementara itu, dari aspek perilaku, stres dapat berdampak pada penurunan performa akademik dan sering kali berujung pada meningkatnya angka ketidakhadiran atau kurangnya keterlibatan dalam kegiatan belajar (Priyoto, 2014).

Menurut Afif *et al.*, (2022) stres akademik adalah persepsi individu terhadap faktor penyebab stres akademik dan bagaimana reaksinya terhadap stres tersebut, yang mencakup reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Lin dan Chen (2009) menyatakan bahwa stres akademik muncul akibat interaksi antara guru dan siswa, kecemasan terhadap hasil belajar, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi siswa tentang kemampuan belajarnya yang dapat memengaruhi kinerja akademik. Alkatheri *et al.*, (2020) menyatakan bahwa stres akademik adalah keadaan di mana seseorang merasakan ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dengan sumber daya biologis, psikologis, atau sosial yang dimilikinya. Stres muncul sebagai stimulus dari kejadian atau lingkungan yang dapat menyebabkan ketegangan dan tekanan, yang memaksa individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri (Lumban Gaol, 2021). Stres terjadi ketika tuntutan yang dihadapi seseorang melebihi kemampuannya untuk memenuhinya.

Sebagai data pendukung penulis melakukan, observasi dan melakukan wawancara terhadap salah satu guru BK serta 4 subjek yang

merupakan siswa kelas 10 TPM 3 . Subjek berinisial MA, AT, RS, RZ, JN dan IQ. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui adakah upaya pihak sekolah terhadap pengelolaan stres siswa menjelang ujian, serta untuk mengetahui apa yang siswa khawatirkan serta bagaimana cara siswa mengelola stres ketika menjelang ujian.

Hasil wawancara terhadap MA (guru BK) (*personal communication* di SMKN 2 Palembang, 10 April 2025), menjelaskan bahwa tidak ada upaya dari pihak sekolah dalam menangani stres pada siswa sebelum ujian, dan tidak ada pemberian minggu tenang karena pusat tidak memperbolehkan memberi minggu tenang sebelum ujian kepada siswa. Tapi saat menjelang ujian wali kelas mengecek absen untuk melihat absen siswa yang jarang masuk sekolah, karena ada beberapa siswa yang suka tidak masuk sekolah tanpa kejelasan, guru terpaksa memberi tugas – tugas tambahan untuk siswa agar nilai mereka tidak menurun di akibatkan jarang masuk sekolah. MA pun menyarankan kepada penulis untuk melakukan observasi awal pada kelas 10 TPM 3, karena minat siswa dalam akademik pada kelas itu sangat kurang.

Observasi dilakukan pada hari Senin, 21 April 2024 di kelas X TPM (Teknik Permesinan), penulis memberikan pertanyaan seputar akademik dan non akademik kepada siswa, saat diberi pertanyaan seputar akademik hanya siswa yang duduk pada bangku pertama, kedua dan ketiga saja yang terlihat aktif untuk menjawab pertanyaan –

pertanyaan kuis, sementara siswa pada bagian bangku belakang terlihat sibuk mengobrol bahkan ada yang fokus dengan *handphone* mereka. Saat penulis memberikan pertanyaan seputar non akademik siswa terlihat aktif semua, seakan bersemangat untuk menjawab pertanyaan yang diberikan. Saat pemberian pertanyaan seputar game satu siswa dengan inisial FA mengatakan ” nah kak kan enak kalo pertanyaannya ga seputar pelajaran gini ”, setelah itu siswa dengan inisial RS juga mengatakan ” iya kak kami bosan belajar terus ”.

Stres akademik menurut Gaol (Mananna, 2024) stres akademik merupakan tekanan yang dialami oleh para pelajar yang timbul disebabkan adanya berbagai tugas dan ujian yang harus dihadapi oleh siswa. Menurut Indriyani dan Handayani (2019), stres akademik adalah tekanan yang berkaitan dengan aktivitas pendidikan. Kondisi ini muncul akibat berbagai tuntutan yang ada selama masa studi, dan apabila siswa gagal mengelola tuntutan tersebut dengan baik, maka stres akademik akan muncul. Stres akademik diartikan sebagai tekanan psikologis yang muncul akibat rasa frustrasi terhadap kemungkinan kegagalan dalam bidang akademik, dimana ketakutan tersebut justru dapat meningkatkan risiko kegagalan. Selain itu, stres akademik juga dipahami sebagai tekanan yang dirasakan seseorang ketika menghadapi stresor yang berkaitan dengan pendidikan, berdasarkan persepsi individu terhadap situasi tersebut (Musikhah & Nastiti, 2022).

Selanjutnya, penulis melakukan wawancara mendalam kepada 4 subjek pada hari Kamis, 15 Mei 2025. Hasil wawancara pada subjek pertama, RS (kelas X TPM 3) (*personal communication* di SMKN 2 Palembang), mengatakan bahwa ketika menjelang ujian ia merasa cemas praktik perbengkelan. Berdasarkan keterangannya ia sering kali tidak fokus karena kesulitan dan adanya tekanan dari guru yang terjadi pada saat praktik bengkel. Sering kali ia merasa cemas ketika tidak bisa menerapkan teori yang sudah dipelajari sebelumnya. Hal ini terjadi karena ia belum sepenuhnya paham terhadap teori yang telah diberikan. Hal yang dilakukannya ketika pada situasi ini adalah dengan bertanya kepada teman yang sudah paham teori tersebut dan meminta tolong temannya untuk membantunya.

Hasil wawancara subjek kedua, RZ (kelas X TPM 3) (*personal communication* di SMKN 2 Palembang), mengatakan bahwa ia sering mengalami stres ketika pelajaran menggambar. Berdasarkan keterangannya ketika guru memberikan tugas menggambar, objek yang di gambar harus benar – benar sesuai baik dari bentuk maupun ukuran cm. Jika tidak sesuai guru bisa mencoret kertas hasil gambar yang tidak sesuai tadi bahkan sesekali merobek kertas tersebut.

Sehingga terkadang ia merasa takut untuk mencoba menggambar ulang objek tersebut. Ketika menjelang ujian ia mengaku cukup tertekan memikirkan hal ini karena munculnya ketakutan tidak bisa menggambar objek saat ujian

berlangsung. Ketika pikiran ini muncul ia mengaku suka mengalihkannya dengan mengajak temannya untuk bermain game bersama.

Hasil wawancara subjek ketiga, AT (kelas X TPM 3) (*personal communication* di SMKN 2 Palembang), mengatakan bahwa saat menjelang ujian ia merasa khawatir nilainya akan rendah. Berdasarkan keterangannya ia merasa tertekan dan sulit dalam pembelajaran jurusan teknik mesin ini, ia mengakui bahwa masuk ke jurusan teknik mesin ini karena perintah orang tua bukan keinginannya sendiri. Ketika sedang kesusahan mempelajari materi – materi yang ada ia mengaku belum menemukan solusi yang tepat untuk permasalahan itu.

Hasil wawancara subjek ke empat, IQ (kelas X TPM 3) (*personal communication* di SMKN 2 Palembang), mengatakan bahwa ketika menjelang ujian ia khawatir dengan pelajaran bahasa inggris. Berdasarkan keterangannya ketika pelajaran bahasa inggris ia sering kali merasakan tidak fokus karena banyaknya kosa kata bahasa inggris yang harus dihafal dan rumus – rumus yang harus dimengerti. Sehingga ia merasa kesulitan dalam pembelajaran bahasa inggris ini.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap empat subjek tersebut, dapat di simpulkan bahwa siswa tersebut mengalami gejala stres seperti cemas, takut, stres akademik, tekanan dari guru, tekanan dari orang tua, dan tidak fokus. Menurut Sarafino dan Smith (2014), stres merupakan kondisi yang muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan

di sekitarnya, yang kemudian menimbulkan persepsi terhadap tuntutan yang berasal dari aspek biologis, psikologis, dan sosial individu tersebut (Oktavia *et al.*, 2019). Stres bisa dialami seseorang karena berbagai penyebab dan memiliki tingkatan yang berbeda, mulai dari ringan, rendah, sedang, hingga berat. Dan berdasarkan hasil wawancara yang dijabarkan dan mengacu pada konsep stres positif (eustress) dan stres negatif (distress), pada kasus para siswa mereka mengalami kecemasan, ketakutan gagal, tekanan dari guru / orang tua, kesulitan memahami pelajaran, hingga kehilangan fokus yang semuanya merupakan ciri – ciri distress. Ditambah tidak ditemukan indikasi bahwa tekanan tersebut mendorong mereka ke arah yang konstruktif, justru sebaliknya, mereka mencari pelarian seperti bermain game atau belum menemukan cara mengatasinya. Keempat subjek menunjukkan gejala stres yang berkaitan dengan tekanan akademik dan sosial. Berdasarkan klasifikasi dalam PPDGJ III, kondisi tersebut kemungkinan besar dapat diklasifikasikan sebagai Gangguan Penyesuaian apabila gejalanya berlangsung terus-menerus dan secara berlebihan mengganggu fungsi sosial maupun emosional. Sementara itu, apabila gejalanya muncul secara tiba-tiba disertai perubahan emosi dan perilaku, maka dapat dikategorikan sebagai Reaksi Stres Akut. Gejala-gejala ini termasuk dalam kelompok gangguan neurotik dan gangguan yang berkaitan dengan stres (kode F40–F48 dalam PPDGJ).

Dalam hal ini, *Mindfulness* dapat menjadi solusi yang efektif

untuk membantu siswa mengatasi beban mental yang mereka hadapi. *Mindfulness* adalah pendekatan yang berfokus pada kesadaran diri, dimana individu diajak untuk mengenali dan menerima pengalaman mereka saat ini dengan penuh perhatian. Praktik *Mindfulness* dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi, mengelola stres, dan memperkuat kesejahteraan mental mereka.

Mindfulness merupakan sikap menerima sepenuhnya tanpa memberikan penilaian atau bersikap menghakimi. Menurut Germer, Siegel, dan Fulton (Maharani, 2016), *Mindfulness* didefinisikan sebagai bentuk perhatian yang penuh terhadap kondisi saat ini, disertai dengan penerimaan secara sadar. Tujuan dari *Mindfulness* adalah membantu individu untuk lebih fokus, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan sekitarnya. Dengan sikap terbuka terhadap emosi, *Mindfulness* dapat meningkatkan kesehatan mental, misalnya dengan membantu seseorang mengelola rasa sakit secara lebih efektif melalui kesadaran terhadap emosi yang dirasakan.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek pertama, RS (kelas X TPM 3) (*personal communication* di SMKN 2 Palembang), mengatakan bahwa ketika menjelang ujian ia merasa cemas praktik perbengkelan. Berdasarkan keterangannya ia sering kali tidak fokus karena kesulitan dan adanya tekanan dari guru yang terjadi pada saat praktik bengkel. Meskipun demikian subjek dapat mengelola situasi tersebut dengan bertanya kepada teman yang dianggap nya paham dengan materi

perbengkelan ini dan meminta temannya menjelaskan kepadanya materi perbengkelan yang belum ia kuasai, hingga ia paham walaupun berada dalam situasi kesulitan.

Berdasarkan hasil wawancara subjek kedua, RZ (kelas X TPM 3) (*personal communication* di SMKN 2 Palembang), mengatakan bahwa ia sering mengalami stres ketika pelajaran menggambar. Berdasarkan keterangannya ketika guru memberikan tugas menggambar, objek yang di gambar harus benar – benar sesuai baik dari bentuk maupun ukuran cm. Ketika menjelang ujian ia mengaku cukup tertekan memikirkan hal ini karena munculnya ketakutan tidak bisa menggambar objek saat ujian berlangsung. Subjek mengungkapkan ketika mulai pikiran seperti itu datang ia memilih mengajak teman – temannya bermain game untuk mengalihkan pikirannya. Menurutnya dengan bermain game ia merasa bisa bersantai tanpa memikirkan hal – hal yang ia takutkan tadi.

Berdasarkan hasil wawancara subjek ketiga, AT (kelas X TPM 3) (*personal communication* di SMKN 2 Palembang), mengatakan bahwa saat menjelang ujian ia merasa khawatir nilainya akan rendah. Ketika sedang kesusahan mempelajari materi – materi yang ada ia mengaku belum menemukan solusi yang tepat untuk permasalahan itu selama ini, ia menjelaskan jika sedang kesusahan ia sungkan untuk bertanya atau malu untuk meminta bantuan orang lain. Tetapi pada hal ini subjek mengatakan bahwa kedepannya ia ingin ikut les tambahan agar ia bisa lebih paham dalam bidang akademik untuk kedepannya.

Berdasarkan hasil wawancara ke empat, IQ (kelas X TPM 3) (*personal communication* di SMKN 2 Palembang), mengatakan bahwa ketika menjelang ujian ia khawatir dengan pelajaran bahasa inggris. Berdasarkan keterangannya ketika pelajaran bahasa inggris ia sering kali merasakan tidak fokus karena banyaknya kosa kata bahasa inggris yang harus dihafal dan rumus – rumus yang harus dimengerti. Dalam situasi ini subjek menjelaskan bahwa ia tidak banyak menghabiskan waktu luangnya dirumah untuk belajar melainkan untuk istirahat, karena menurutnya dengan istirahat yang cukup pikiran bisa tenang dan badan menjadi fresh. Subjek juga membuat tabel kosa kata bahasa inggris yang ia tempel dikamar dengan tujuan ketika ia sedang dikamar dan melihat tabel itu ia bisa menghafal beberapa kosa kata.

Berdasarkan hasil wawancara pada 4 subjek diatas, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan stres akademik menjelang ujian pada siswa kelas X TPM 3 di SMKN 2 Palembang dilakukan dengan berbagai cara yang sesuai dengan kondisi dan karakter masing-masing siswa mulai dari mencari dukungan sosial, melakukan distraksi positif, menggunakan strategi belajar mandiri, hingga merencanakan bantuan akademik tambahan, meskipun beberapa siswa masih memerlukan penguatan keterampilan coping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan menjelang ujian.

Menurut Dhamayanti & Yudiarso (2020) *Mindfulness* sangat bermanfaat dengan apa yang terjadi dengan diri sendiri dengan

memfokuskan perhatian pada lingkungan sekitarnya, tidak hanya bermanfaat untuk lingkungan sekitarnya saja tetapi juga untuk fisik, maupun kesehatan mental individu tersebut, dimana ini dapat mengurangi rasa stres yang dialami oleh seseorang. *Mindfulness* ini dapat membuat pikiran positif bisa berkembang dengan lebih mudah, lalu bisa membuat tujuan bisa lebih mudah untuk dicapai dan juga menjadikan seseorang lebih bahagia. Melatih kesadaran diri dapat membantu seseorang lebih fokus menikmati setiap momen yang terjadi, tidak hanya itu seseorang yang telah belajar *Mindfulness* ini maka hidupnya tidak mudah terjebak oleh kekhawatiran terkait masa depan ataupun terjebak dengan kesalahan dan penyesalan dimasa lampau, *Mindfulness* ini juga bisa mengatasi stres yang dialami oleh seseorang dimana *Mindfulness* ini dapat mengurangi pikiran-pikiran negatif pada diri dan juga bisa meningkatkan kualitas tidur dengan begini maka seseorang tidak cenderung tidak mudah untuk mengalami stres akademik.. Yuliana *et al.*, (2022) mengatakan terapi *Mindfulness* bisa menurunkan stres, kelelahan, depresi, kecemasan, kesehatan mental yang meningkat, kesejahteraan pada diri, kepercayaan diri, rasa pengembangan, dan meningkatkan rasa kasih sayang terhadap orang lain. Penelitian dari Epel dkk yang menjelaskan bahwa *Mindfulness* dapat mengurangi stres kognitif dan keterubahan reaktif akibat stres, serta meningkatkan kondisi mental yang positif.

Menurut Jiménez-Gómez *et al.*, (2022) *Mindfulness* sangat bermanfaat dengan apa yang terjadi pada diri sendiri dengan memfokuskan perhatian pada lingkungan sekitarnya, tidak hanya bermanfaat untuk lingkungan sekitarnya saja tetapi juga untuk fisik, maupun kesehatan mental individu tersebut, dimana ini dapat mengurangi rasa stres yang dialami seseorang. *Mindfulness* ini dapat membuat pikiran positif bisa berkembang lebih mudah, lalu bisa membuat tujuan bisa lebih mudah untuk dicapai dan juga menjadikan seseorang lebih bahagia. Melatih kesadaran diri dapat membantu seseorang lebih fokus menikmati setiap momen yang terjadi, tidak hanya itu seseorang yang telah belajar *Mindfulness* ini maka hidupnya tidak mudah terjebak oleh kekhawatiran terkait masa depan ataupun terjebak dengan kesalahan dan penyesalan dimasa lampau, *Mindfulness* ini juga bisa mengatasi stres yang di alami seseorang dimana *Mindfulness* ini dapat mengurangi pikiran – pikiran negatif pada diri dan juga bisa meningkatkan kualitas tidur dengan begini maka seseorang cenderung tidak mudah mengalami stres akademik.

Mindfulness telah terbukti efektif dalam tujuan klinis, seperti mengatasi stres, nyeri kronis, kecemasan, depresi, gangguan kepribadian, gangguan makan, dan kecanduan. Selain itu, *Mindfulness* semakin banyak diterapkan oleh pendidik untuk membantu mengurangi stres, meningkatkan perhatian yang terfokus, dan meningkatkan kualitas hidup siswa sehari-hari. *Mindfulness* sangat penting dalam

dunia pendidikan karena mengajarkan keterampilan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa, serta memberikan manfaat besar terhadap aspek sosial dan emosional dalam pembelajaran (SEAL), seperti kesadaran diri, penerimaan diri, kecerdasan emosional, motivasi, dan keterampilan sosial. Selain itu, *Mindfulness* juga berhubungan dengan salah satu tujuan layanan Bimbingan dan Konseling yang diatur dalam Permendikbud RI No. 111 Tahun 2014, yaitu untuk membantu konseling memahami dan menerima diri serta lingkungannya.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hasanah & Dinni (2020) dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Mindfulness* sebagai intervensi mampu mengurangi tingkat stres pada siswi kelas X, hal ini terbukti melalui analisis data menggunakan uji Wilcoxon yang merupakan analisis statistik *non-parametrik*. Berdasarkan data yang diperoleh dari catatan proses pelatihan, hasil diskusi selama sesi *follow-up*, dan data dari *worksheet* yang dikerjakan sebagai pekerjaan rumah, mayoritas peserta melaporkan adanya perubahan positif selama mengikuti pelatihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dianita Maulinda & Makmuroh Sri Rahayu (2022) menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang dialami peserta setelah diberikan intervensi terapi *Mindfulness*, yang terlihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Proses terapi kelompok, mulai dari asesment hingga intervensi, dinilai memberikan perubahan positif. Pemberian terapi *Mindfulness* memiliki peran yang

penting dalam penelitian ini sebagai bentuk intervensi yang dirasakan cukup efektif dalam mengurangi stres.

Hasil penelitian (Hayati, 2023) menunjukkan bahwa penerapan program *Mindfulness* berhasil meningkatkan konsentrasi belajar siswa SMK BMR Pekanbaru, yang dibuktikan dengan peningkatan signifikan pada skor *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Peningkatan ini menggambarkan kemampuan siswa untuk lebih fokus dalam mengikuti proses belajar, yang pada akhirnya mempengaruhi pemahaman mereka terhadap materi. *Mindfulness*, yang mengajarkan siswa untuk lebih sadar dan terhubung dengan momen saat ini, berperan penting dalam mengurangi gangguan mental seperti kecemasan dan stres yang sering menjadi penghalang utama konsentrasi dalam belajar.

Pada penelitian diatas bisa disimpulkan jika *Mindfulness* dapat mempengaruhi stres akademik dengan diberikan terapi *Mindfulness*, oleh karena itu mahasiswa dapat mengelola stres akademik lebih baik. Penulis tertarik untuk mengetahui adakah pengaruh *Mindfulness* terhadap pengelolaan stres akademik menjelang ujian pada siswa SMKN 2 Palembang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang akan diteliti yaitu, " Apakah ada Pengaruh *Mindfulness* terhadap pengelolaan stres akademik menjelang ujian pada Siswa SMKN 2 Palembang. "

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* terhadap pengelolaan stres akademik menjelang ujian pada Siswa SMKN 2 Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Maka hasil analisis yang diperoleh dari penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan untuk mengetahui seberapa penting *Mindfulness* pada kehidupan kita. Selain itu penelitian ini bisa memperluas kajian teori khususnya pada bidang psikologi klinis yang berhubungan dengan *Mindfulness* terhadap stres akademik serta bisa dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa untuk memahami dan mengaplikasikan teknik *Mindfulness*, yang terbukti efektif dalam mengurangi stres. Dengan mengelola stres dengan lebih baik, siswa dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka sebelum menghadapi ujian.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi dan masukan untuk pihak – pihak yang akan melakukan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh *Mindfulness* terhadap pengelolaan stres akademik menjelang ujian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang difokuskan pada pengaruh *Mindfulness* terhadap pengelolaan stres akademik menjelang ujian pada siswa SMKN 2 Palembang. Berikut ini merupakan penelitian yang terkait :

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Kristianingsih & Purwandari (2020) dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Mindfulness* sebagai intervensi mampu mengurangi tingkat stres pada siswi kelas X, hal ini terbukti melalui analisis data menggunakan uji Wilcoxon yang merupakan analisis statistik non-*parametrik*. Berdasarkan data yang diperoleh dari catatan proses pelatihan, hasil diskusi selama sesi *follow-up*, dan data dari *worksheet* yang dikerjakan sebagai pekerjaan rumah, mayoritas peserta melaporkan adanya perubahan positif selama mengikuti pelatihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dianita Maulinda & Makmuroh Sri Rahayu (2022) menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang dialami peserta setelah diberikan intervensi terapi *Mindfulness*, yang terlihat dari perbandingan hasil *pre- test* dan *post-test*. Proses terapi

kelompok, mulai dari asesment hingga intervensi, dinilai memberikan perubahan positif. Pemberian terapi *Mindfulness* memiliki peran yang penting dalam penelitian ini sebagai bentuk intervensi yang dirasakan cukup efektif dalam mengurangi stres.

Hasil dari penelitian Af'idah (2022) mengungkapkan bahwa penerapan *Mindfulness* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental siswa di SMK Gelora Jaya Nusantara. Melalui praktik *Mindfulness*, siswa terbantu untuk lebih mampu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini secara sadar tanpa memberikan penilaian atau terjebak pada tekanan masa lalu maupun kekhawatiran akan masa depan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program *Mindfulness* mengalami penurunan tingkat stres, peningkatan konsentrasi, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengatur emosi. Dengan melatih kesadaran diri melalui teknik pernapasan dan meditasi, siswa menjadi lebih tenang dan fokus dalam menghadapi stres. Hal ini berperan penting dalam mendukung mereka menyelesaikan tugas-tugas akademik serta mempersiapkan diri memasuki dunia kerja secara lebih optimal.

Penerapan *Mindfulness* di lingkungan pendidikan SMK turut membuka peluang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan interpersonal mereka. Kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi secara positif mendukung terciptanya hubungan yang lebih harmonis dengan rekan sekelas maupun guru. Seiring dengan

meningkatnya kesejahteraan mental, siswa menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tekanan yang muncul dari suasana belajar yang kompetitif.

Penelitian Oleh Nabilah *et al.*, (2024) yang melibatkan tujuh peserta terapi kelompok dengan permasalahan serupa, yaitu mengalami stres pada tingkat yang bervariasi, menunjukkan bahwa terapi *Mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan stres yang dialami oleh para peserta. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikansi sebesar $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan adanya penurunan tingkat stres setelah peserta menjalani intervensi terapi *Mindfulness*, yang terlihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Seluruh rangkaian terapi kelompok, mulai dari tahap asesmen hingga intervensi, memberikan dampak positif. Dalam konteks penelitian ini, penerapan terapi *Mindfulness* terbukti efektif dan relevan sebagai metode intervensi untuk membantu mengurangi stres.

Berbeda dari penelitian sebelumnya, studi ini menawarkan kebaruan dalam beberapa aspek utama:

- 1) Penelitian ini secara khusus memfokuskan pada konteks stres akademik menjelang ujian, yang merupakan momen krusial dan umum dialami oleh siswa SMK, terutama di SMKN 2 Palembang.
- 2) Kebaruan lainnya terletak pada pemilihan lokasi dan subjek penelitian, yaitu siswa kelas X TPM 3 di SMKN 2 Palembang.

3) Penelitian ini menggunakan pendekatan *Mindfulness* sebagai upaya preventif sekaligus responsif dalam pengelolaan stres akademik, dengan mempertimbangkan karakteristik siswa SMK jurusan teknik yang memiliki tekanan belajar baik secara teori maupun praktik. Hal ini membedakannya dari studi sebelumnya yang umumnya dilakukan pada siswa SMA atau tidak menyebutkan secara spesifik bidang keahlian peserta.

Dengan demikian, studi ini tidak hanya memperkuat temuan penelitian sebelumnya mengenai efektivitas *Mindfulness* dalam menurunkan stres, tetapi juga memperluas pemahaman tentang bagaimana *Mindfulness* dapat diimplementasikan secara adaptif dalam konteks pendidikan vokasi, terutama saat menghadapi periode ujian yang menimbulkan tekanan psikologis cukup tinggi bagi siswa.