

INTERVENSI *MINDFUL BREATHING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS KELAS X

Fenti Ameliana¹, Eka Sari Setianingsih², Ardiatma Rio Respati³

¹PPG Prajabatan Universitas PGRI Semarang

²Universitas PGRI Semarang

³SMA N 6 Semarang

E-mail: amelianafenti@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya tingkat kecemasan pada peserta didik. Ketidakmampuan peserta didik untuk beradaptasi dengan program dan ketentuan kurikulum yang telah diterapkan dapat menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan akademik. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada peserta didik ialah dengan menerapkan *mindfulness training* teknik *breathing*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penerapan *mindfulness breathing* untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik peserta didik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain *The One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang dengan sampel penelitian adalah kelas X-A berjumlah 36 peserta didik menggunakan *purposiverandom sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan akademik sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) sebesar 70,06 atau 73% dan nilai rata-rata tingkat kecemasan akademik setelah diberikan perlakuan (*posttest*) sebesar 65,78 atau 69%. Sehingga dapat disimpulkan *intervensi mindfulness teknik breathing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada peserta didik.

Kata kunci: Penulis; *Mindful Training*, Teknik *Breathing*, Kecemasan Akademik

ABSTRACT

This research is motivated by the high level of anxiety in students. The inability of students to adapt to the program and curriculum provisions that have been implemented can cause students to experience academic anxiety. One way that can be done to reduce the level of anxiety in students is to apply mindfulness training breathing techniques. The purpose of this study was to determine the effectiveness of applying mindfulness breathing to help reduce students' academic anxiety levels. The research method used in this study uses experimental research with The One Group Pretest-Posttest design. The population in this study were all students of class X SMA Negeri 6 Semarang with a sample of 36 students from class X-A using purposive random sampling. The results showed that the average level of academic anxiety before being given treatment (pretest) was 70.06 or 73% and the average value of academic anxiety level after being given treatment (posttest) was 65.78 or 69%. So it can be concluded that mindfulness breathing technique intervention is effective in reducing the level of academic anxiety in students.

Keywords: Author; *Mindful Training*, *Thecnic Breathing*, *Academic Anxiety*

PENDAHULUAN

Proses kegiatan pembelajaran bertujuan untuk membentuk peserta didik agar mampu secara aktif untuk mengembangkan potensi diri serta memenuhi tugas perkembangannya. Namun, ketidakmampuan peserta didik untuk beradaptasi dengan program dan ketentuan kurikulum yang telah diterapkan juga dapat menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan. Peserta didik semakin terbebani oleh berbagai tuntutan seperti menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik yang terus meningkat. Kondisi inilah yang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan akademik (Barseli et al., 2017). Berdasarkan data yang diperoleh dari praktik pengalaman lapangan satu (PPL I) dan wawancara yang peneliti lakukan pada lima peserta didik, mereka mengungkapkan dengan adanya kurikulum merdeka yang diterapkan saat ini sangat berpengaruh pada kegiatan pembelajaran dimana tugas yang diberikan semakin banyak, banyaknya tugas secara berkelompok yang mengharuskan mereka untuk bekerjasama dengan peserta didik lain yang terkadang tidak bisa kooperatif serta jam sekolah yang cukup lama, sehingga mereka harus pulang lebih sore dan setelah itu harus mengikuti kegiatan lain seperti ekstrakurikuler, les, bekerja kelompok dan lain sebagainya.

Dari beberapa fenomena tersebut remaja sebagai pelajar memiliki tantangan yang kompleks. Tugas perkembangan pada remaja yaitu menghadapi perubahan fisik, psikologis dan psikososial, selain itu remaja juga dihadapkan pada tuntutan akademik dan sistem pembelajaran yang berubah. Peserta didik yang menjadi pelaku aktif dalam menerima pendidikan di sekolah, dituntut untuk mampu mengikuti seluruh kegiatan yang ada di sekolah khususnya pada kurikulum yang terbaru yakni kurikulum merdeka. Stres menjadi bagian dari kehidupan akademik siswa yang disebabkan oleh berbagai ekspektasi internal dan eksternal yang diberikan kepada mereka (Reddy, 2018). Govaerst (dalam Distina, 2021) menjelaskan bahwa kondisi seseorang yang mengalami tekanan sebagai hasil dari persepsi dan penilaiannya terhadap *stressor* akademik umumnya disebut sebagai kecemasan akademik.

Faktor pemicu kecemasan akademik dapat berasal dari kegiatan belajar mengajar, seperti adanya tekanan untuk mendapatkan nilai yang bagus, banyaknya tugas, durasi waktu kegiatan belajar, manajemen waktu yang buruk, dan kecemasan dalam menghadapi soal ujian. Selain itu lokasi sekolah, kondisi kelas, fasilitas sekolah, kurikulum dan metode mengajar pun dapat menjadi pemicu *stressor* akademik (Desmita, 2013). Hal lain yang dapat mempengaruhi *stress* akademik antara lain; *self-efficacy*, kepribadian *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial orangtua (Yusuf, 2020).

Siregar (2020) menemukan bahwa siswa kelas X SMA memiliki tingkat kecemasan

akademik yang tinggi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebanyak 81,6% siswa SMA kelas 10 dan 11 mengalami kecemasan akademik (Gusella, 2020). Tingginya tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa SMA juga dipengaruhi oleh fase perkembangan mereka yang berada di usia remaja. Seseorang yang mengalami kecemasan akademik akan muncul reaksi baik secara fisik, emosional, sikap dan psikis. Azmy (2017) mengungkapkan bahwa reaksi stres dibagi menjadi empat macam, yang meliputi; (1) reaksi fisik seperti mudah lelah, sulit tidur, sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat; (2) reaksi emosional seperti merasa diabaikan, cemas, dan tidak memiliki kepuasan; (3) reaksi seperti sikap agresif, membolos, berbohong untuk menutupi kesalahan; dan (4) reaksi proses berpikir seperti sulit berkonsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif dan tidak memiliki prioritas hidup.

Kecemasan akademik memiliki berbagai dampak negatif bagi siswa. Kecemasan dan stres pada siswa dapat memicu *self-harm* (Evans, 2016). *Self-harm* atau *self-injury* adalah suatu perilaku yang dilakukan untuk mengatasi rasa sakit emosional dengan cara melukai diri sendiri. Perilaku ini dilakukan dengan sengaja tetapi tidak bertujuan untuk bunuh diri. *Self-harm* biasanya dilakukan sebagai bentuk pelampiasan dari emosi yang terlalu menyakitkan yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata (Maidah, 2013). Dengan demikian, *self-harm* sering dijadikan sebagai *coping stress* yang kurang tepat dan merugikan bagi seseorang. Bentuk *self-harm* yang umumnya dilakukan yakni dengan memotong, membakar, menggigit, membenturkan atau memukul kepala, menggores anggota tubuh, menjambak dan mencabut rambut hingga penyalahgunaan zat.

Brausch (Distina, 2021) mengungkapkan bahwa salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi stress dan kecemasan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* dijelaskan sebagai sebuah kondisi menghadirkan pikiran dengan penuh kesadaran pada keadaan atau momen saat ini (Creswell, 2017). Blackburn (2020) juga menjelaskan *mindfulness* sebagai kemampuan untuk hadir secara penuh pada kondisi saat ini secara fisik, pikiran dan juga kemampuan untuk menyaring hal-hal yang mengganggu dan situasi yang dapat membuat perasaan tertekan. Sedangkan *mindfulness breathing* dapat diartikan sebagai pernapasan secara sadar, mendalam, dan tenang. *Mindfulness breathing* membuat individu menyadari proses bernapas mereka (Zhu, 2017).

Mutawarudin (2022) dalam penelitiannya mengatakan bahwa *mindful breathing* telah terbukti efektif untuk mengatasi kecemasan. Praktik *mindfulness* dapat memberikan manfaat bagi individu yang mempraktikannya, seperti memiliki perhatian dan kesadaran yang baik (*mindful*), dapat menerima diri apa adanya, dapat meningkatkan hal-hal positif dalam hidup dan

menurunkan hal-hal negatif sehingga berdampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* sangat efektif membantu seseorang yang memiliki gangguan secara psikis dan dengan memiliki banyak manfaat, menjadikan *mindfulness* dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling (Sardi, 2021).

Berdasarkan penjabaran di atas, maka akan dilakukan penelitian dengan tujuan mengetahui efektifitas teknik *mindfulness breathing* untuk menurunkan kecemasan akademik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *The One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan selama tiga pertemuan pada bulan maret tahun 2023 di SMA N 6 Semarang dengan subyek penelitian yakni kelas X A sejumlah 36 siswa. Pemilihan subyek untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik sampling insidental dimana pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pada kelas yang diampu oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan skala kecemasan akademik dan skala *mindfulness* yang diberikan pada subyek sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif deskriptif maupun inferensial. Analisis data kuantitatif deskriptif dilakukan dengan menggunakan teknik presentase untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan akademik peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa praktik *mindfulness breathing*. Penentuan kriteria penilaian adalah menggunakan rumus

$$P = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$$

Hasil kriteria penilaian kecemasan adalah sebagai berikut.

Interval	Kriteria
84-96	Sangat Tinggi
69-83	Tinggi
54-68	Sedang
39-53	Rendah
24-38	Sangat Rendah

Tabel 1. Kriteria Penilaian Tingkat Kecemasan Akademik

Analisis data kuantitatif inferensial dengan tujuan mengetahui efektifitas *mindfulness breathing* untuk mengurangi kecemasan akademik dengan menggunakan uji *Wilcoxon matched pairs*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini mengacu pada prosedur eksperimental dengan tiga tahap penelitian:

1. Tahap pra-eksperimen yang meliputi
 - a. Absensi subjek
 - b. Penjelasan tahapan eksperimen
2. Tahap eksperimen

- a. Pertemuan I

Pada pertemuan pertama dibagi menjadi dua sesi yang berlangsung selama 2JP atau 90 menit. Sesi pertama diawali dengan pengisian *pre-test* kemudian dilanjutkan dengan apersepsi dan pemberian materi mengenai kecemasan akademik.

- b. Pertemuan II

Pada pertemuan kedua diawali dengan apersepsi mengenai *mindfulness* kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai *mindfulness* khususnya teknik *breathing*. Selanjutnya pada sesi kedua peserta didik mengetahui intervensi *mindfulness breathing* dan melakukan latihan pernafasan dasar sebelum melakukan praktik.

- c. Pertemuan III

Pada pertemuan ketiga peserta didik diperintahkan untuk menuliskan segala kecemasan-kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik dan kemudian dilanjutkan dengan melakukan praktik *mindfulness breathing* yang dilakukan selama dua sesi yang didampingi oleh praktikan dan guru BK.

- d. Pertemuan IV

Pada pertemuan keempat yakni kegiatan refleksi, evaluasi serta pengisian *post-test*.

Pada hasil penelitian ini akan dipaparkan gambaran mengenai efektivitas *mindfulness breathing* untuk mengurangi kecemasan akademik yang meliputi hasil analisis kuantitatif deskriptif untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik peserta didik sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan perlakuan serta hasil analisis deskriptif inferensial untuk mengetahui efektivitas teknik *mindfulness breathing* untuk mengurangi kecemasan akademik peserta didik.

Berikut dipaparkan tabel distribusi frekuensi tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas X A SMA N 6 Semarang sebelum diberikan perlakuan (*pretest*).

Tabel 1
Nilai Pretest dan Posttest Peserta Didik

		Pre Test	Post Test
N	Valid	36	36
	Missing	0	0
Mean		70,06	65,78
Median		70,00	66,00
Mode		68 ^a	66
Std. Deviation		5,302	4,310

Data statistik menunjukkan bahwa peserta didik sebelum diberikan perlakuan *mindfulness breathing* melalui layanan bimbingan klasikal nilai rata-rata kecemasan peserta didik sebesar 70,06 atau 73%. Sedangkan data setelah peserta didik melakukan praktik *mindfulness therapy teknik breathing* nilai rata-rata tingkat kecemasan peserta didik menurun menjadi sebesar 65,78 atau 69%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *therapy mindfulness breathing* berhasil menurunkan tingkat kecemasan akademik peserta didik.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Sri Pannavaro (dalam Wijaya, 2014) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat dipraktikkan dengan menggunakan metode meditasi. Salah satunya yakni dengan memperhatikan nafas atau mengamati pengalaman tanpa memberikan makna padanya, tanpa menilai, dan tanpa merubah pengalaman dengan dengan cara apa pun.

Hipotesis dari penelitian ini terbukti, bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik pada peserta didik kelas X A SMA N 6 Semarang. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Distina (2021) bahwa *mindfulness breathing* efektif dalam mengatasi kecemasan akademik. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Mutawarudin (2022) juga menyatakan bahwa *mindfulness breathing* yang dilakukan dapat menekan rasa cemas yang dialami oleh konseli dan ini terbukti efektif dalam mengurangi persepsi dan gejala kecemasan.

Kemudian korelasi antara variable X *mindfulness breathing* dengan variable Y kecemasan akademik peserta didik dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 2
Korelasi antar variable

Post Test – Pre Test	
Z	-4,357 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Dari data di atas, dapat diketahui bahwa nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$, hal tersebut dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, maka terdapat perbedaan kecemasan akademik peserta didik sebelum dan sesudah melakukan praktik *mindfulness therapy* teknik breathing.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai intervensi *mindfulness* dengan teknik breathing untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik yang dilakukan di SMA N 6 Semarang kelas X A, diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) tingkat kecemasan akademik peserta didik sebelum diberikan perlakuan *mindfulness breathing* berada pada kategori tinggi, (2) tingkat kecemasan akademik peserta didik setelah diberikan perlakuan *mindfulness* teknik breathing meningkat menjadi berada pada kategori sedang, (3) praktik *mindfulness* teknik breathing secara signifikan efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada peserta didik dari adanya penurunan skor kecemasan akademik sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Penurunan tingkat kecemasan akademik setelah diberikan perlakuan berupa *mindfulness* teknik breathing diharapkan mampu membantu mengurangi kecemasan akademik bagi peserta didik yang dapat memicu adanya stress akademik. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah dapat menggunakan praktik *mindfulness* dengan teknik lain untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik padapeserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmy, A.N., Nurihsan, A.J., & Yudha, E.S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping pada siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208
- Barseli, M., Ihdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148
- Blackburn, T. (2020). *The relationship between mindfulness, academic stress, and attention. Thesis*. Utah State University
- Creswell, J.D. (2017). Mindfulness interventions. *The Annual Review Psychology*, 68(18), 1-26.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Distina, Primalita Putri. (2021). Intervensi *Mindful Breathing* Untuk Mengatasi Stres Akademik

- pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 3(2), 124-140
- Evans, R., & Hurell, C. (2016). *The role of schools in children and young people’s self-harm and suicide: Systematic review and meta-ethnography of qualitative research*. *BMC Public Health*, 16, 1-16
- Gusella, M. (2020). Gambaran stres akademis siswa sma selama pandemi covid-19. *Skripsi*. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
- Maidah, D. (2013). Self-injury pada mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa pelaku self-injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1), 6-13
- Mutawarudin. (2022) Teknik *deep breathing*. Untuk mengatasi kecemasan. *Islamic Guidance dan Counseling Journal*, 2(2), 32-40
- Reddy, K.J., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537
- Sardi, S., Budianto, B., Pranata, J., & Suryanti, S. (2021). “Penerapan Konseling Realita dan *Mindfulness* untuk Mengatasi Kenakalan Remaja pada Siswa *Broken Home*.” *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)*, 4(1), 48-59.
- Siregar, A.M.L. (2020). Gambaran stres akademik siswa kelas x SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
- Yusuf, N.M., & Yusuf, J.M. (2020). Faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239
- Zhu, B., Hedman, A., Feng, S., Li, H., & Osika, W. (2017). Designing, prototyping and evaluating digital mindfulness applications: A case study of mindful breathing for stress reduction. *Journal of Medical Internet Research*, 19(6)