

EFEKTIFITAS KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR DENGAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 3 PALU

Ayu Syifah Nabila^{*1}, Dhevy Puswiartika², Azam Arifyadi³

^{1,2,&3} Universitas Tadulako, Indonesia

Corresponding Author:  ayusyifah0206@gmail.com

Received: 20 Mei 2025

Revised: 12 Juni 2025

Accepted: 22 Juni 2025

Abstract

This study aims to identify the effectiveness of cognitive behaviour counselling services with mindfulness techniques to reduce student academic stress at SMA Negeri 3 Palu, the subjects in this study were 16 students and divided into 2 groups, namely the control and experimental groups. The data collection instrument in this study was a scale of students' academic stress level. The data that has been obtained is processed and analysed using descriptive and inferential methods with the mann whitney u test formula. The results of the descriptive analysis showed that before being given cognitive behaviour counselling services with mindfulness techniques there were 8 students from the experimental group having high levels of academic stress while 8 students from the control group had low levels of academic stress. After being given cognitive behaviour counselling services with mindfulness techniques there were 2 students from the experimental group with a low academic stress level classification and 6 students from the experimental group with a moderate academic stress level classification. While the control group did not have significant changes because they were not given cognitive behaviour group counselling services with mindfulness techniques. The results of inferential analysis show that the significance value is 0.00 and the value is <0.05, meaning that cognitive behaviour group counselling services with mindfulness techniques are effective in reducing students' academic stress levels at SMA Negeri 3 Palu.

Key Word: Cognitive Behaviour Counselling; Mindfulness; Academic Stress

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas layanan konseling cognitive behavior dengan teknik mindfulness untuk mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 3 Palu, subjek dalam penelitian ini berjumlah 16 siswa dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala Tingkat stress akademik siswa. Data yang telah diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan metode deskriptif dan inferensial dengan rumus uji mann whitney u test. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling cognitive behavior dengan teknik mindfulness terdapat 8 siswa dari kelompok eksperimen memiliki tingkat stres akademik yang tinggi sedangkan 8 siswa dari kelompok kontrol memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Setelah diberikan layanan konseling cognitive behavior dengan teknik mindfulness terdapat 2 siswa dari kelompok eksperimen dengan klasifikasi tingkat stres akademik yang rendah dan 6 siswa dari kelompok eksperimen dengan klasifikasi tingkat stres akademik yang sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak memiliki perubahan yang signifikan karena tidak diberi layanan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness. Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,00 dan nilai tersebut < 0,05 artinya layanan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa di SMA Negeri 3 Palu.

Kata Kunci: Konseling Cognitive Behavior,; Mindfulness; Stres Akademik

How to cite Nabila, A. S., Puswiartika, D, Arifyadi, A. (2025). Efektifitas Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Sma Negeri 3 Palu. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*,10 (1), 15-22.

E-ISSN 2502-4000

Published by Universitas Tadulako

Copyright Holder:

© Authors (2025)

First Publication Right:

© Jurnal Konseling dan Psikoedukasi

This article is under:



PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pertumbuhan, perkembangan, dan hidup itu sendiri. John Dewey memandang secara progresif dan berprinsip pada sikap optimistis tentang kemajuan siswa dalam proses pendidikannya (Mualifah, 2013). Ki Hadjar Dewantara mengemukakan pendidikan sebagai tuntunan untuk tumbuhnya potensi siswa agar menjadi pribadi dan bagian dari masyarakat yang merdeka sehingga mencapai keselamatan dan kebahagiaan (Amaliyah, 2021). Dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan proses untuk mengembangkan kepribadian, pengetahuan dan kemampuan melalui pengalaman belajar dalam lingkungan yang dirancang secara khusus untuk mendukung pertumbuhan anak

Tahun 2019 dilaporkan berbagai fenomena yang terjadi di Indonesia mengenai stres siswa, salah satunya sistem belajar di sekolah yaitu penggunaan kurikulum 2013 yang dirasa menimbulkan stres pada siswa. Survei menunjukkan 44% pelajar merasa stres menghadapi ujian dan tugas, sedangkan 12% diliputi kegalauan akibat rasa takut tidak naik kelas (Republika.co.id). Menurut Parker & DeCotiis (1983) dalam (Puswiartika & Ratu, 2020) Stres didefinisikan sebagai keadaan internal tubuh yang negatif, di mana seseorang mengalami perasaan tidak nyaman, disertai persepsi bahwa ia tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk menangani suatu pengalaman atau situasi.

Beberapa penelitian menunjukkan relevansi terkait stress akademik pada siswa yang cukup tinggi, (Taufik, 2021) Menemukan bahwa tingkat stress akademik pada siswa SMP berada pada tingkat sedang dan tinggi. Stres akademik yang tinggi dan sangat tinggi juga dialami oleh siswa SMA akibat tuntutan sekolah yang tinggi serta tekanan untuk memperoleh nilai KKM yang sesuai sehingga tekanan tersebut akan menghambat siswa dalam menerima materi Pelajaran dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas karena telah stress terlebih dahulu (Arsy & Annisa, 2022)

Stres adalah adanya masalah yang muncul diakibatkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik gangguan fisik maupun psikologis (Khotmi, 2023). Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat mengakibatkan depresi. Remaja yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan terhadap emosi, perilaku, motivasi serta kognitifnya (Tania et al., 2024). Tingkat stres yang tinggi mengganggu fungsi individu karena kurangnya minat atau kemampuan untuk memotivasi belajar yang merangsang. Sebaliknya, stres yang besarnya sedang bukanlah stres yang terlalu sedikit atau terlalu banyak dan justru dapat berkontribusi terhadap performa belajar optimal siswa (Septiana,dkk 2021). Stres yang terjadi di dalam lingkungan sekolah umumnya disebut Stres akademik. Telah menjadi salah satu masalah utama yang dihadapi oleh siswa di tingkat pendidikan (Sinaga, M. A. J. 2015; Rahmadani, C. S. M. 2014; Hikmah, Y. 2014; Taufik, 2021)

Stres akademik sebagai ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan perilaku yang disebabkan oleh tuntutan sekolah yang menekan, yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa (Desmita, 2012; Dalauleng et al., 2024). Baumel (Ade & Zikra, 2019) juga menambahkan bahwa stres akademik bisa berasal dari berbagai aspek seperti proses belajar-mengajar, penentuan jurusan, manajemen waktu, jumlah tugas, dan kekhawatiran akan ujian. Secara keseluruhan, dalam konteks pendidikan, stres dapat disebabkan oleh beban tugas yang tinggi, kesulitan dalam mengerjakan tugas, lingkungan belajar yang tidak nyaman, dan hubungan sosial yang buruk. Menurut (Febrianti et al., 2023; Rizqullah & Ansyah, 2024) kemampuan intelektual dari siswa yang mengalami stress akademik tinggi pasti akan menurun, sehingga proses belajar tidak dapat dilakukan secara maksimal untuk memenuhi tugas perkembangan individu.

Lingkungan sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran yang diharapkan memberikan kontribusi yang positif terhadap perkembangan jiwa remaja (Sarwanto, 2004; Rizqullah & Ansyah, 2024). Permendikbud No.111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan dasar dan menengah menjelaskan bahwa “setiap peserta didik/atau

konseli satu dengan lainnya berbeda berdasarkan kecerdasan, bakat, minat, kepribadian dan fisik serta latar belakang keluarga yang dihadapi peserta didik sehingga memerlukan bantuan layanan bimbingan dan konseling (Fitriani et al., 2023; Pulungan, 2024). Lebih lanjut (Palungan, 2024) juga menjelaskan salah satu cara dalam membantu siswa mengatasi stress akademik adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok karena anggota kelompok dapat saling berbagi cara dalam mengatasi tekanan akademik.

Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok untuk mengatasi stress akademik adalah pemberian teknik mindfulness. Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan konseling cognitive behavior (CBT). Konseling cognitive behavior (CBT) mengacu pada intervensi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang merugikan melalui identifikasi dan restrukturisasi pemikiran negative (Hasan et al., 2019). Di sisi lain, teknik mindfulness menekankan kesadaran diri terhadap pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan dan tanpa penilaian (Rizwari et al., 2023; Puswiartika et al., 2023).

Sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh (Hidayat & Fourianalistyawati, 2018) bahwa teknik mindfulness memiliki peranan dalam menurunkan stres akademik siswa. Pengurangan stres akademik siswa dapat dilihat dari beberapa gejala stres akademik sebagaimana yang di jelaskan oleh Sriati (2019:7), yaitu gejala fisiologi atau fisik, emosional, kognitif. Penelitian yang dilakukan oleh (Maulinda & Rahayu, 2022) juga menunjukkan bahwa teknik mindfulness mampu mempengaruhi stress akademik siswa saat masa covid-19 dengan menggunakan alat ukur *Child and Adolescent Mindfulness Measure*. Namun, belum banyak penelitian yang menggunakan skala student life stress inventori yang di kembangkan oleh Gadzela pada tahun 1991 dalam mengukur stress akademik siswa SMA dan dilakukan intervensi dalam bentuk layanan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness.

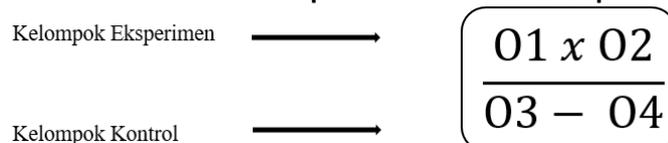
Penelitian ini bertujuan untuk menguji bahwa teknik mindfulness pendekatan konseling cognitive behavior melalui setting kelompok dapat mengatasi stress akademik siswa SMA Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani masalah stress akademik pada siswa. Selain itu, juga diharapkan hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi para guru bimbingan konseling dan penelitian selanjutnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen. Penelitian kuasi eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk menguji hubungan sebab-akibat, namun tidak sepenuhnya menggunakan pengacakan (randomisasi) dalam penentuan kelompok. Dalam desain ini, peneliti tetap memberikan perlakuan (treatment) kepada kelompok eksperimen dan membandingkannya dengan kelompok kontrol (Shinta et al., 2024).

Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Non Equeivalent Control Group Design. Menurut Sugiyono (2009) desein penelitian Non Equeivalent Control Group adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Model Non Equeivalent Control Group Design



Pengukuran akan dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) dalam satu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini teknik purposive sampling dan diperoleh berjumlah 16 siswa SMA kelas XI di salah satu sekolah yang berada di kota palu masing-masing 8 siswa untuk kelompok

eksperimen dan 8 siswa untuk kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala student life stress inventori yang di kembangkan oleh Gadzela pada tahun 1991 dengan tiga aspek yaitu emosi, fisik, dan pikiran. Skala ini disusun berdasarkan indikator stress akademik kemudian dilakukan ujicoba dan dianalisis untuk melihat validitas dan realibilitanya. Skala ini digunakan untuk mengukur bagaimana tingkat stress akademik siswa yang menjadi subjek dalam penelitian. Skala ini berjumlah 34 item yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial secara statistik dengan menggunakan analisis data mann whitney tes untuk menganalisis dan mengetahui perbedaan tingkat stres akademik siswa antara siswa kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness, dengan siswa kelompok kontrol hanya mendatkan layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus berbantuan IMB SPSS versi 25.

HASIL

Hasil analisis data penelitian tentang stress akademik pada siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan layanan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness dapat dilihat pada klasifikasi dan persentase siswa kelompok eksperimen yang ditunjukkan pada tabel 1. Pada saat pre-tes, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki stres akademik pada kategori rendah dan kategori sedang. Namun terdapat 8 responden atau sebesar 100% siswa memiliki tingkat stres akademik tinggi. Tingginya stres akademik pada siswa ditandai dengan sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, lebih mudah marah, produksi keringat berlebihan saat menghadapi tuntutan akademik, membolos sekolah sebagai wujud ketidaksiapan menghadapi tuntutan akademik, serta suka berbohong terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan sekolah.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik mindfulness, tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan. Terdapat 6 siswa atau 75% yang berada pada kategori sedang lalu terdapat 2 siswa atau 25% berada pada kategori rendah. Dan tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan konseling cognitive bahavior dengan teknik mindfulness. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat stress akademik siswa seperti berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, menahan diri ketika sedang marah, jantung berdebar normal, mampu mengikuti proses belajar mengajar, serta berkata jujur terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan sekolah.

Tabel 1. Hasil Data Stres Akademik Kelompok Eksperimen Pre-test dan Post-test.

No.	Nama	Kelompok Eksperimen					Ket.
		Pre-test		keterangan	Post-test		
Frekuensi	Presentase	frekuensi	Presentase				
1.	NKC	106	77%	Tinggi	68	50%	Rendah
2.	AVM	104	76%	Tinggi	81	59%	Sedang
3.	YM	103	75%	Tinggi	85	62%	Sedang
4.	A	104	76%	Tinggi	65	47%	Rendah
5.	NSH	104	76%	Tinggi	95	69%	Sedang
6.	MJIH	108	79%	Tinggi	90	66%	Sedang
7.	RA	104	76%	Tinggi	90	66%	Sedang
8.	AF	104	76%	Tinggi	91	67%	Sedang

Selanjutnya, Hasil analisis data penelitian tentang stress akademik pada siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus dapat

dilihat pada klasifikasi dan persentase siswa kelompok kontrol yang ditunjukkan pada tabel 2. Berdasarkan table 2 dapat diketahui, terdapat 8 responden atau 100% berada pada kategori rendah. Rendahnya tingkat stres akademik siswa dapat membuat siswa yang jauh berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, pandai menahan diri ketika sedang marah, jantung berdebar normal mengikuti proses belajar mengajar, serta berkata jujur terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan sekolah

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti saat post-test. Pada saat post-test terdapat juga 8 responden atau 100% berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada stres akademik pada kelompok kontrol

Tabel 2. Hasil Data Stres Akademik Kelompok Kontrol Pre-test dan Post-test.

No.	Nama	Kelompok Kontrol					
		Pre-test			Post-test		
		Frekuensi	Persentase	Ket.	frekuensi	Persentase	Ket.
1.	SA	61	44%	Rendah	52	38%	Rendah
2.	CD	56	41%	Rendah	55	40%	Rendah
3.	PFS	49	36%	Rendah	55	40%	Rendah
4.	RF	48	35%	Rendah	52	38%	Rendah
5.	KAG	53	38%	Rendah	54	47%	Rendah
6.	F	42	30%	Rendah	60	44%	Rendah
7.	AG	54	39%	Rendah	46	33%	Rendah
8.	CT	46	33%	Rendah	59	43%	Rendah

Lebih lanjut, sebelum data hasil penelitian ini dianalisis secara inferensial menggunakan teknik statistik yang di gunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik uji mann whitney non parametrik dengan taraf signifikan 0,05, dengan menggunakan bantuan SPSS 25 for windows. Dalam uji mann whitney test tidak diperlukan data penelitian yang berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitasnya dapat dilihat pada tabel 3. Hasil uji normalitas Shapiro wilk menunjukkan keseluruhan nilai sig < 0,05 sehingga data tidak normal.

Tabel 3. Hasil uji normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Prestes	0,402	8	0,000	0,749	8	0,008
	Eksperimen						
	Postes Eksperimen	0,229	8	.049*	0,855	8	0,007
	Prestes Konrol	0,137	8	.000*	0,689	8	0,033
	Postest Kontrol	0,189	8	.050*	0,741	8	0,042

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Setelah dilakukannya uji normalitas, selanjutnya dapat dilakukan uji mann whitney test, hasil uji dapat di lihat pada tabel 4. Berdasarkan uji mann whitney pada post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diporeleh nilai signifikansi 0,00. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,00 dan nilai tersebut < 0,05 artinya layanan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa di SMA.

Tabel 4. Hasil uji Mann-Whitney Test

		Ranks		
	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil	Eksperimen	16	24.50	392.00
	Kontrol	16	8.50	136.00
Total		32		

Test Statistics^a

	Hasil
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	136.000
Z	-4.835
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa di SMA. Hal ini terlihat dari hasil identifikasi tingkat stres akademik setelah di berikan layanan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi. Sementara siswa dalam kelompok kontrol sebelum dan sesudah di berikan layanan tetap memiliki tingkat stres akademik yang rendah.

Pelaksanaan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan dapat membantu siswa dalam menangani stress akademik dengan teknik mindfulness melalui kontrol diri ataupun rileks. Menurut (Romadhon et al., 2019) kontrol diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja tetapi adapun hal lainnya terkait kontrol emosi, kontrol cognitive atau cara berpikir dan kontrol dalam mengambil keputusan. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu memusatkan perhatian serta tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar, dan menggunkan waktu belajarnya dengan baik sehingga tidak mengalami stres akademik.

Menurut (Ulfa et al., 2024) stres akademik secara garis besar adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar. Oleh karena itu, pemberian layanan konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness dapat mengurangi stres akademik sebab membuat siswa menyadari untuk mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang disebabkan oleh stres akademik.

Selama pelaksanaan konseling kelompok siswa diajak untuk mengidentifikasi sumber stres akademik yang mereka alami, seperti tekanan dari orang tua, konflik pertemanan, beban tugas, dan kecemasan menghadapi ujian (Mardatilla et al., 2025; Lestari et al., 2025). Selanjutnya, siswa dilatih untuk mempraktikkan teknik mindfulness, seperti fokus pada pernapasan dan kesadaran terhadap pikiran dan emosi, guna membantu mereka merespons stres dengan cara yang lebih tenang dan rasional. (Rosanti et al., 2022) Proses ini mendorong siswa untuk lebih mengenali pola pikir dan reaksi emosional mereka, serta menggantinya dengan respons yang lebih adaptif, sehingga stres akademik dapat berkurang secara bertahap.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian (Srianturi et al., 2025) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan Teknik mindfulness dapat

mengurangi stres akademik yang dialami siswa. Dari pikirannya tidak melayang pada hal-hal yang telah terjadi pada hari kemarin atau hal-hal yang akan direncanakan atau akan terjadi pada esok hari, dan hanya memusatkan perhatian pada hal-hal yang sedang dikerjakan saat ini.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok cognitive behavior dengan teknik mindfulness efektif untuk menangani stress akademik pada siswa sehingga temuan penelitian ini secara praktis dapat menjadi acuan bagi konselor sekolah dalam merancang layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *mindfulness*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami siswa SMA menurun secara signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior teknik mindfulness. Keberhasilan intervensi ini didukung oleh dinamika kelompok yang memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta belajar strategi koping secara bersama-sama. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan cognitive behavior dengan teknik mindfulness dalam setting kelompok dapat menjadi alternatif efektif dalam menangani stres akademik di kalangan pelajar. Selain itu, teknik mindfulness memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya, seperti overthinking, kecemasan, konsentrasi dalam belajar, kepercayaan diri, dan anxiety, sehingga dapat memperluas cakupan manfaatnya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

REFERENSI

- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students Academic Stress And Implications In Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>.
- Amaliyah, S. (2021). Konsep Pendidikan Keluarga Menurut Ki Hadjar Dewantara. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 5(9), 1766–1770. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1171>
- Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022). Tingkat Stres Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Siswi SMA Kartika VIII-1 Di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 68–74.
- Dalauleng, A. S. A., Widyastuti, & Ridfah, A. (2024). Expressive Writing Dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(4), 1094–1103.
- Fitriani, D., Arifyadi, A., & Hasan, H. (2023). Analisis Karakteristik dan Kepribadian Ideal Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kualitas Bimbingan dan Konseling di Kota Palu. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(2), 237–242
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Group counseling of cognitive behavior with self instruction technique on self efficacy and academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91–96.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Journal Psikogenesis*, 5(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Khotmi, N. (2023). Factor Stress Keluarga Pada Remaja SMK Di Salah Satu Sekolah Negeri Di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 1(3), 108–119. <https://journal.politeknik-pratama.ac.id/index.php/bersatu/article/view/331><https://journal.politeknik-pratama.ac.id/index.php/bersatu/article/download/331/293>
- Lestari, M., Aras, N. F., Puswiartika, D., Hasan, H., Wulandari, R. A., & Irawan, A. W. (2025). Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Untuk Mengurangi Loneliness Pada Siswa. *Ristekdik:*

Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(2), 206-214.

- Maulinda, D., & Rahayu, M. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMAN X Cianjur Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1, 100–108. <https://doi.org/10.29313/Jrp.V1i2.461>
- Mardatilla, M., Hasan, H., Syahrani, R., Zuniati, M., & Latief, A. A. (2025). Effectiveness of Group Counseling Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) To Reduce Abuse of Smartphones by Students. *Grief and Trauma*, 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.59388/gt.v3i1.690>
- Mualifah, I. (2013). Progresivisme John Dewey Dan Pendidikan Partisipatif Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 01(01), 1–14. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TE RPUSAT_STRATEGI_MELESTARI](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TE RPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Pulungan, A. S. (2024). Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa Di Sekolah Vokasi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 67–73.
- Puswiartika, D., & Ratu, B. (2020). The Effect Of Mindfulness-Based Intervention On Work Stress Of Nurses Who Work In An Emergency Department In A Hospital In Indonesia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.30604/Jika.V5i1.728>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Hasan, H., Misnah, M., Rizal, R., & Aditya, R. (2023). Pelatihan mindfulness sebagai upaya peningkatan komitmen pelayanan perangkat Desa Kabupaten Sigi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 331-339
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah. *Pubmedia Journal Of Islamic Psychology*, 1(2), 1–11.
- Rizwari, M. C. A. P., Wiswanti, I. U., & Pramita, F. A. (2023). Learning To BREATHE: Intervensi Berbasis Mindfulness Pada Remaja Dengan Nonsuicidal Self-Injury (NSSI). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 140. <https://doi.org/10.24127/Gdn.V13i1.6419>
- Romadhon, Wahyudi, I., & Rohyati, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Melanggar Peraturan pada Santri Pondok Pesantren X Di Kabupaten Sleman. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 27–33.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/Jppk.V11i9.58102>
- Shinta, A. L., Yanzi, H., & Mentari, A. (2024). Pengaruh Metode Project Based Learning Terhadap Kepekaan Sosial Peserta Didik. *HEMAT: Journal Of Humanities Education Management Accounting And Transportation*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.57235/Hemat.V1i1.2060>
- Srianturi, Y., Munir, A. F., & Fuadina, N. (2025). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Siswa*. 14(1), 715–723.
- Tania, M., Irawan, E., Soewignjo, P., & Saputra, A. (2024). GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMAN 10 KOTA BANDUNG. *Jurnal Keperawatan BSI*, 12(2). <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/Keperawatan/index>
- Taufik, T. (2021). Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri Di Kabupten Barru. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(2), 113–122. <https://doi.org/10.31851/Juang.V4i2.6354>
- Ulfa, N., Putri, S. A., Moudlotun, N., Nasikhah, Nasuha, F., & Nugraha, J. T. (2024). Mengukur Tingkat Stress Siswa: Kajian Pada Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Di Sman 1 Kota Magelang. *Journal Of Governance And Public Administration (Jogapa)*, 2(1), 61–73.