

Pengaruh *Mindfulness Breathing* Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Akhir

Oleh:

Yuli Endah Ferawaty Purnomo

Dosen Pembimbing:

Dr. Nurul Azizah, S.Keb.,Bd.,M.Sc

Progam Studi S1 Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2026



www.umsida.ac.id



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912)



[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



[universitas
muhammadiyah
sidoarjo](https://www.facebook.com/universitas.muhammadiyah.sidoarjo)



[umsida1912](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Latar Belakang

Stres akademik merupakan tekanan psikologis akibat tuntutan pembelajaran, tugas, ujian, dan pencapaian akademik yang melebihi kemampuan siswa. WHO (2025) melaporkan 1 dari 7 remaja mengalami masalah kesehatan mental, sedangkan I-NAMHS menunjukkan 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah serupa. Penelitian Rizka dkk. (2025) juga menemukan bahwa 61,08% siswa SMA di Jawa Timur mengalami stres akademik kategori tinggi. Kondisi ini berdampak pada konsentrasi, prestasi belajar, dan kesehatan reproduksi remaja. Meskipun berbagai intervensi nonfarmakologis telah digunakan, penelitian mengenai efektivitas *Mindfulness Breathing* pada siswa kelas XI SMA masih terbatas sehingga perlu dilakukan penelitian ini.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh Mindfulness Breathing terhadap tingkat stres akademik pada remaja akhir?

Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh Mindfulness Breathing terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo.

Kajian Teori

Stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya (Febriana & Simanjuntak, 2021). Tingginya beban tugas, tekanan memperoleh nilai yang baik, persaingan akademik, serta rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat meningkatkan tingkat stres pada remaja (Bella & Nastiti, 2024; Rivaldi, 2024). Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah *Mindfulness Breathing*, yaitu teknik latihan pernapasan sadar yang memusatkan perhatian pada kondisi saat ini tanpa memberikan penilaian terhadap pikiran maupun perasaan yang muncul (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Teknik ini membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks, menurunkan hormon stres kortisol, meningkatkan fokus, serta memperbaiki regulasi emosi (Fastina, 2025; Zulfa dkk., 2025). Berdasarkan teori tersebut dapat diduga bahwa pemberian *Mindfulness Breathing* mampu menurunkan tingkat stres akademik pada remaja.

Hipotesis

Terdapat pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap tingkat stres akademik pada remaja akhir.

Metode Penelitian

1. **Desain:** Quasi Experimental (Pretest–Posttest with Control Group Design)
2. **Lokasi & Waktu:** SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo, Bulan Mei 2026
3. **Populasi:** 246 siswa Kleas XI MIPA
4. **Sampel:** 80 responden (40 intervensi; 40 kontrol)
5. **Sampling:** Simple Random Sampling
6. **Variabel:**
 1. **Independen** = *Mindfulness Breathing*;
 2. **Dependen** = Stres akademik
7. **Kriteria Inklusi:** XI MIPA aktif, stres sedang–tinggi, bersedia mengikuti penelitian
8. **Kriteria Eksklusi:** Stres rendah, bukan XI MIPA, terapi psikologis, gangguan pernapasan/kondisi medis tertentu
9. **Instrumen:** SLSI (51 item, 9 subskala)
10. **Analisis:** Univariat dan Wilcoxon Signed Rank Test ($\alpha = 0,05$)

Hasil Penelitian

Penelitian melibatkan 80 responden (40 kelompok intervensi dan 40 kelompok kontrol) untuk menganalisis karakteristik responden, distribusi stres akademik, serta pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap tingkat stres akademik.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n = 40)	Kelompok Kontrol (n = 40)
Usia (tahun), rata-rata $\pm$ SD	16,83 $\pm$ 0,53	16,90 $\pm$ 0,37
Pendidikan sebelumnya		
Umum	37 (92,5%)	38 (95%)
Agama	3 (7,5%)	2 (5%)
Status keluarga		
Lengkap	36 (90%)	33 (82,5%)
Tidak lengkap	4 (10%)	7 (17,5%)

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 16,83 $\pm$ 0,53 tahun, sedangkan kelompok kontrol 16,90 $\pm$ 0,37 tahun. Mayoritas responden pada kedua kelompok berasal dari pendidikan umum dan keluarga lengkap, sehingga karakteristik dasar kedua kelompok relatif homogen.

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden mengalami stres akademik kategori sedang sebanyak 71 siswa (88,75%), sedangkan 9 siswa (11,25%) berada pada kategori stres tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI masih menghadapi tekanan akademik pada tingkat sedang-tinggi selama proses pembelajaran.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik

Kategori Stres	Frekuensi (F)	Persentase
Stres Sedang	71	88,75%
Stres Tinggi	9	11,25%

Hasil Penelitian

Tabel 3. Analisis Pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap Tingkat Stres Akademik

Pengukuran	Kelompok Intervensi (n = 40) Rata-rata ± SD	Kelompok Kontrol (n = 40) Rata-rata ± SD	P-Value	CI 95%
Pre-test	146,40 ± 22,04	145,60 ± 18,93	0,357	139,35– 153,45
Post-test	96,83 ± 10,92	140,53 ± 24,26	0,000	93,33–
Pengukuran	Kelompok Intervensi (n = 40) Rata-rata ± SD	Kelompok Kontrol (n = 40) Rata-rata ± SD	P-Value	CI 95%
Mean Difference (Selisih Penurunan)	49,57	5,07		100,32

Berdasarkan Tabel 3, sebelum intervensi tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, ditunjukkan dengan rata-rata skor masing-masing sebesar $146,40 \pm 22,04$ dan $145,60 \pm 18,93$ serta nilai $p = 0,357$ ($>0,05$). Setelah diberikan intervensi *Mindfulness Breathing*, rata-rata skor stres akademik pada kelompok intervensi menurun menjadi $96,83 \pm 10,92$, sedangkan pada kelompok kontrol hanya menjadi $140,53 \pm 24,26$. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), dengan selisih penurunan skor sebesar 49,57 pada kelompok intervensi dan 5,07 pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis, **H_0 ditolak dan H_1 diterima**, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness Breathing* berpengaruh signifikan dan efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada remaja akhir.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mindfulness Breathing efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada remaja akhir. Penurunan tersebut terjadi karena latihan pernapasan sadar membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks, menurunkan aktivitas hormon kortisol, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki kemampuan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan teori mindfulness yang menyatakan bahwa kesadaran penuh terhadap kondisi saat ini dapat membantu individu mengendalikan pikiran negatif dan mengurangi kecemasan. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Dhamayanti dan Yudiarso (2020), Arofah (2025), serta Rahmawati dkk. (2025) yang menyatakan bahwa mindfulness efektif menurunkan stres, meningkatkan kemampuan coping, dan memperbaiki regulasi emosi. Oleh karena itu, Mindfulness Breathing dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dilakukan, dan berpotensi diterapkan sebagai program kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI SMA 2 Muhammadiyah Sidoarjo mengalami stres akademik pada kategori sedang akibat tuntutan pembelajaran, tugas sekolah, dan tekanan pencapaian akademik. Pemberian intervensi Mindfulness Breathing terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada remaja akhir, yang ditunjukkan oleh adanya penurunan skor stres yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Teknik Mindfulness Breathing membantu siswa menjadi lebih rileks, mampu mengontrol emosi, serta meningkatkan fokus dan ketenangan dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, Mindfulness Breathing dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi stres akademik pada remaja di lingkungan sekolah.

Referensi

- Arofah, L. (2025). *Menemukan kedamaian: Tinjauan sistematis penerapan mindfulness pada remaja*. **Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)**, 4, 971–989. <https://doi.org/10.29407/fhqaxq46>
- Bella, V. R., & Nastiti, D. (2024). *The correlation between self-efficacy and academic stress in class 12 senior high school students X at Malang: Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas X di Malang*. UMSIDA Preprints Server. <https://doi.org/10.21070/ups.3844>
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The effectiveness of mindfulness therapy for anxiety: A review of meta analysis. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, 19(2), 174–183. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350>
- Larasati, N. A. (2023). Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 71–79. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18720>
- Rahmawati, A. N., Haniyah, S., Suryani, R. L., & Fitriana, A. S. (2025). Intervensi mindfulness sebagai upaya pengelolaan kecemasan remaja di lingkungan sekolah kejuruan. *Journal of Health Innovation and Community Services*, 4(2), 82–87. <https://doi.org/10.54832/jhics.v4i2.675>
- Restiani, N. K. D. N., Sekarini, N. N. A. D., & Pratiwi, P. I. (2026). Apakah tingkat stres berhubungan dengan siklus menstruasi pada dewasa muda: Is stress levels related to menstrual cycles in young adults. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 9(1), 21–28. <https://doi.org/10.35473/ijm.v9i1.4959>
- Rizka, M. D. Y., Priasmoro, D. P., & Koesrini, J. (2025). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur terhadap siswa kelas XII. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 8(2), 219–226. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v8i2.421>
- Sari, P. Y., Sulistyowati, E. T., Iswantingsih, E., & Nugroho, H. (2025). Kondisi kesehatan mental remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 495–500.
- Sembiring, N. M. P., Hasibuan, M. S., Dosriamaya, E., Manurung, B., Pinem, S. B., & Ernamari, E. (2025). The relationship between stress levels and the incidence of menstrual pain in adolescents at State High School (SMA) 1 Kutalimbaru District Kutalimbaru in 2023. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 3(1), 148–160. <https://doi.org/10.61132/natural.v3i1.1130>
- World Health Organization. (2025). *Adolescent mental health*. World Health Organization.
- Zulfa, H., Jamhur, H. P., Salsa, R. A., Madina, Z. A., & Hudayana, I. (2025). Relaksasi nafas dan dzikir untuk menurunkan emosi negatif. *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, 4(2), 1–11.

