

Kampus Utama

Yuli Endah Ferawaty Purnomo

 DEWI

 Kampus 2

 Perpustakaan

Document Details

Submission ID

tm:oid:::1:3622451492

Submission Date

Aug 4, 2026, 5:12 PM GMT+7

Download Date

Aug 4, 2026, 5:18 PM GMT+7

File Name

Yuli_Endah_Ferawaty_Purnomo_221520100008_BAB_1-4_FILE_LAMA.docx

File Size

4.2 MB

7 Pages

4,361 Words

29,171 Characters

16% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Small Matches (less than 10 words)

Exclusions

- 12 Excluded Sources
- 5 Excluded Matches

Top Sources

- 14%  Internet sources
- 11%  Publications
- 8%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 14% Internet sources
- 11% Publications
- 8% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	journal.umg.ac.id	<1%
2	Internet	ejournal.sisfokomtek.org	<1%
3	Internet	wpcpublisher.com	<1%
4	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	<1%
5	Internet	repository.stikesrspadgs.ac.id	<1%
6	Internet	acopen.umsida.ac.id	<1%
7	Internet	mediaindonesia.com	<1%
8	Publication	Dedi Irawan. "Efektivitas Intervensi Keperawatan Komunitas dalam Menurunkan ...	<1%
9	Internet	jurnal.uinsu.ac.id	<1%
10	Student papers	Erciyes Üniversitesi	<1%
11	Publication	Kamila Giyantini, Lela Larasati, Siti Rochanah. "Hubungan Stres Dengan Ganggua...	<1%

12	Internet	journal.ubm.ac.id	<1%
13	Internet	metrodaily.jawapos.com	<1%
14	Internet	journal.uinsu.ac.id	<1%
15	Student papers	Universitas Negeri Jakarta	<1%
16	Internet	e-journal.sari-mutiara.ac.id	<1%
17	Internet	journal.larpainstitute.com	<1%
18	Internet	jurnal.unmuhjember.ac.id	<1%
19	Internet	library.unida.gontor.ac.id	<1%
20	Internet	www.tujuhcahaya.com	<1%
21	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
22	Internet	www.forikes-ejournal.com	<1%
23	Student papers	Middlesex University	<1%
24	Publication	Nadia Nurotussaniah, Sukesih Sukesih, Indanah Indanah. "Lavender Aromathera...	<1%
25	Internet	id.scribd.com	<1%

26	Internet	journal.al-matani.com	<1%
27	Internet	s3.amazonaws.com	<1%
28	Internet	scholar.archive.org	<1%
29	Publication	Asminarsih Zainal Prio, Sitti Rachmi Misbah, Fitri Wijayati. "Pengaruh Latihan Ger...	<1%
30	Internet	docplayer.info	<1%
31	Internet	e-journal.polkesraya.ac.id	<1%
32	Internet	jurnal.umsb.ac.id	<1%
33	Internet	myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id	<1%
34	Publication	Alfina Dwi Yulianti, Anny Rosiana, Ashri Maulida. "PENGARUH THOUGHT STOPPIN...	<1%
35	Student papers	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%
36	Publication	Lamya Hisyam Tamimi, Ryan Herardi, Sri Wahyuningsih. "Hubungan antara Tingk...	<1%
37	Internet	cmsdata.iucn.org	<1%
38	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
39	Internet	eprints.mercubuana-yogya.ac.id	<1%

40

Internet

openjournal.wdh.ac.id

<1%

41

Internet

repository.upi.edu

<1%

The Effect Of Mindfulness Breathing On Academic Stress Levels In Late Adolescent

[Pengaruh Mindfulness Breathing Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Akhir]

Yuli Endah Ferawaty Purnomo¹⁾, Nurul Azizah ^{*,2)}, Sri Mukhodim Faridah Hanum^{*,3)}

¹⁾Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

³⁾Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: nurulazizah@umsida.ac.id

Abstract. Academic stress in late adolescence is a common problem caused by increasing learning demands, school assignments, and pressure to achieve academic success. This condition may affect psychological health, learning concentration, and students' well-being. This study aimed to determine the level of academic stress and the effect of Mindfulness Breathing intervention on reducing academic stress among late adolescents. This study used a quantitative method with a quasi-experimental pretest-posttest with control group design. The sample consisted of 80 students of grade XI science program at SMA 2 Muhammadiyah Sidoarjo selected using simple random sampling and divided into intervention and control groups. Academic stress levels were measured using the Student-Life Stress Inventory (SLSI) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents experienced moderate academic stress, accounting for 71 students (88.75%). After the Mindfulness Breathing intervention, the mean academic stress score in the intervention group decreased from 146.40 to 96.83 with a p-value of 0.000. These findings indicate that Mindfulness Breathing is effective in reducing academic stress among late adolescents. This technique can be used as a simple, safe, and easily implemented non-pharmacological intervention in the school environment.

Keywords - Mindfulness Breathing, Academic Stress, Late Adolescence.

Abstrak. Stres akademik pada remaja akhir merupakan masalah yang sering terjadi akibat meningkatnya tuntutan pembelajaran, tugas sekolah, dan tekanan pencapaian akademik. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan psikologis, konsentrasi belajar, serta kesejahteraan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik dan pengaruh intervensi Mindfulness Breathing terhadap penurunan stres akademik pada remaja akhir. Penelitian ini mengaplikasikan metode kuantitatif melalui rancangan quasi eksperimen yang melibatkan pretest dan posttest dengan adanya kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa kelas XI MIPA SMA 2 Muhammadiyah Sidoarjo yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengukuran tingkat stres akademik dilakukan menggunakan kuesioner Student-Life Stress Inventory (SLSI). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Hasil penelitian menampilkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori sedang sebanyak 71 siswa (88,75%). Setelah diberikan intervensi Mindfulness Breathing, terjadi penurunan rata-rata skor stres akademik pada kelompok intervensi dari 146,40 menjadi 96,83 dengan nilai p-value 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa Mindfulness Breathing efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada remaja akhir. Teknik ini dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci - Mindfulness Breathing, Stres Akademik, Remaja Akhir.

I. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul dalam proses pendidikan ketika individu merasa terancam oleh kemungkinan kegagalan akademik, baik karena ketakutan terhadap hasil belajar yang tidak sesuai harapan maupun kesadaran bahwa kegagalan dapat terjadi selama proses pendidikan berlangsung [1]. Pada jenjang sekolah menengah atas, khususnya siswa kelas XI, tuntutan akademik yang semakin kompleks seperti tugas yang padat, evaluasi pembelajaran, serta persiapan menghadapi ujian akhir sering kali menjadi sumber tekanan yang memengaruhi keseimbangan emosional dan kemampuan belajar siswa. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan, penurunan konsentrasi, kurangnya rasa percaya diri, hingga gangguan dalam proses pembelajaran apabila

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan siswa untuk mengatasinya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingginya beban tugas, tekanan terhadap pencapaian nilai, serta rendahnya kemampuan regulasi emosi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik pada siswa sekolah menengah atas [2].

Stres akademik menjadi salah satu permasalahan yang paling sering dialami siswa dalam lingkungan pendidikan. Dorongan untuk memperoleh prestasi akademik yang tinggi, kebutuhan menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, serta tuntutan guna memenuhi harapan diri sendiri maupun orang lain dapat menyebabkan stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama [3]. Selain faktor akademik, stres pada remaja juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti masalah keuangan, kekhawatiran terhadap masa depan, konflik interpersonal, serta kesulitan menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik [4]. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah multiaspek yang bukan hanya berkaitan dengan tuntutan belajar, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosial remaja.

Fenomena stres pada remaja saat ini menjadi perhatian global karena berdampak terhadap kesehatan mental dan fungsi akademik. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1 dari 7 remaja usia 10-19 tahun di dunia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi [5]. Di Indonesia, hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 3 remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, sedangkan sekitar 1 dari 20 remaja mengalami gangguan mental berat yang membutuhkan penanganan profesional [6]. Penelitian lain pada siswa kelas XI SMA di Jawa Timur melaporkan bahwa 61,08% siswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi berdasarkan pengukuran Educational Stress Scale for Adolescents [7]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik pada remaja sekolah menengah atas merupakan fenomena yang signifikan dan memerlukan perhatian serius dalam konteks pendidikan maupun kesehatan mental.

Upaya penanganan stres akademik di Indonesia sebenarnya telah didukung melalui berbagai kebijakan pemerintah di bidang pendidikan dan kesehatan. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menekankan pentingnya pengembangan potensi dan kesehatan mental peserta didik [8]. Selain itu, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 mengatur layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai bentuk dukungan psikologis bagi peserta didik [9], sedangkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2017 mengatur pembatasan beban belajar siswa melalui kebijakan hari sekolah [10]. Dukungan tersebut juga diperkuat melalui Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa [11]. Pada praktiknya, sekolah telah menerapkan layanan bimbingan konseling, pengaturan beban belajar, dan pembelajaran berpusat pada siswa melalui implementasi Kurikulum Merdeka. Namun demikian, tingginya angka stres akademik menunjukkan bahwa strategi penanganan yang efektif dan mudah diterapkan masih perlu dikembangkan.

Stres akademik pada remaja akhir dipengaruhi oleh banyak faktor dari dalam maupun eksternal. Faktor internal seperti motivasi belajar, regulasi emosi, keyakinan diri, dan kemampuan adaptasi individu terhadap tekanan akademik. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan sekolah, dukungan orang tua, tuntutan sosial, serta latar belakang pendidikan sebelumnya. Penelitian menunjukkan bahwa nilai agama atau spiritualitas juga memiliki peran dalam membantu individu mengelola stres melalui regulasi emosi dan ketenangan batin [12]. Kompleksitas faktor penyebab tersebut menyebabkan setiap siswa memiliki respons yang berbeda terhadap tekanan akademik yang dialaminya.

Selain berdampak pada kesehatan psikologis, stres akademik juga dapat memengaruhi kesehatan reproduksi remaja, khususnya pada siswi SMA. Penelitian menunjukkan bahwa stres dapat memicu ketidakseimbangan hormon yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi seperti oligomenore, amenore, dan siklus menstruasi tidak teratur (Restiani dkk., 2026). Stres juga berhubungan dengan peningkatan kejadian dismenore akibat peningkatan hormon kortisol yang memengaruhi regulasi hormon reproduksi [13]. Selain itu, stres akademik dapat meningkatkan keluhan Premenstrual Syndrome (PMS), menurunkan daya tahan tubuh, dan memicu munculnya keputihan patologis. Penelitian lain menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor dominan penyebab gangguan menstruasi pada remaja yang berdampak pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari [14]. Oleh karena itu, stres akademik tidak hanya menjadi isu pendidikan dan kesehatan mental, tetapi juga menjadi perhatian dalam pelayanan kebidanan.

Tingginya prevalensi stres akademik serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan reproduksi menunjukkan bahwa diperlukan intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang banyak dikembangkan karena relatif mudah dilakukan dan minim efek samping. Beberapa metode yang sering digunakan antara lain yoga, akupresur, olahraga rutin, menjaga kualitas tidur, serta teknik relaksasi berbasis mindfulness. Intervensi tersebut bertujuan membantu remaja meningkatkan relaksasi, kesadaran diri, serta kemampuan mengelola emosi sehingga tekanan akademik tidak mengganggu proses belajar. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja lebih menyukai teknik penanganan stres yang sederhana dan mudah diterapkan secara mandiri, terutama melalui relaksasi dan pengelolaan pikiran [15].

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak dikembangkan adalah mindfulness. Mindfulness merupakan metode yang berfokus pada kesadaran yang utuh pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi. Praktik mindfulness terbukti membantu meningkatkan kualitas hidup, ketenangan, kesehatan mental, dan fokus belajar siswa [16]. Selain itu, meditasi dan mindfulness dapat membantu individu membangun pikiran positif dan meningkatkan kebahagiaan [17]. Dalam konteks pendidikan, mindfulness dinilai efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kemampuan regulasi emosi selama proses pembelajaran berlangsung.

Salah satu bentuk praktik mindfulness yang sederhana dan mudah diterapkan adalah Mindfulness Breathing. Teknik ini menggunakan latihan pernapasan sadar untuk membantu individu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini sehingga mampu mengurangi ketegangan fisik maupun emosional. Intervensi berbasis mindfulness saat ini semakin banyak digunakan sebagai pendekatan nonfarmakologis yang bersifat holistik dalam dunia pendidikan, baik pada tingkat perguruan tinggi maupun sekolah [18]. Namun, penerapan Mindfulness Breathing pada remaja akhir khususnya siswa kelas XI SMA masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya dalam menurunkan stres akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, Mindfulness Breathing dinilai berpotensi menjadi salah satu strategi efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik akibat tuntutan pembelajaran dan evaluasi akademik. Teknik ini mudah diterapkan, efisien, tidak perlu alat khusus, serta tidak menimbulkan gejala efek samping sehingga sesuai digunakan di lingkungan sekolah. Penerapan Mindfulness Breathing diharapkan mampu membantu siswa menjadi lebih fokus, tenang, serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik. Mengacu pada permasalahan tersebut penelitian ini dilakukan untuk mengkaji gambaran tingkat stres akademik pada remaja akhir serta pengaruh intervensi Mindfulness Breathing terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMA.

II. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan quasi-experimental melalui pendekatan Pretest–Posttest with Control Group Design untuk menganalisis pengaruh intervensi Mindfulness Breathing terhadap penurunan stres akademik pada remaja akhir. Penelitian dilaksanakan di SMA 2 Muhammadiyah Sidoarjo pada bulan Mei 2026 dengan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (perlakuan) dan kelompok kontrol (pembanding). Kelompok intervensi diberikan pelatihan Mindfulness Breathing, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan serupa. Pengukuran tingkat stres akademik dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi menggunakan instrumen yang sama pada kedua kelompok. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI MIPA SMA 2 Muhammadiyah Sidoarjo sebanyak 246 siswa yang aktif mengikuti proses pembelajaran. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling yang memungkinkan setiap anggota populasi memperoleh kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel penelitian. Berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 10%, diperoleh jumlah minimal sampel sebanyak 70 responden. Dalam penelitian ini digunakan 80 responden dengan kategori stres akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas XI MIPA yang aktif, memiliki skor stres akademik kategori sedang–tinggi, dan bersedia mengikuti penelitian melalui informed consent. Adapun kriteria eksklusi meliputi siswa dengan tingkat stres rendah, siswa di luar jurusan MIPA, siswa yang sedang menjalani terapi psikologis, serta siswa yang memiliki gangguan pernapasan atau kondisi medis tertentu.

Instrumen penelitian menggunakan Student-Life Stress Inventory (SLSI) untuk menilai dan mengukur stres akademik siswa. Kuesioner SLSI terdiri dari 51 item yang terbagi dalam sembilan subskala meliputi lima jenis stresor dan empat reaksi terhadap stres dengan skala Likert 1–5. Kategori tingkat stres dibedakan menjadi stres rendah (51–119), stres sedang (120–188), dan stres tinggi (189–255). Variabel independen pada penelitian ini ialah intervensi Mindfulness Breathing, sedangkan variabel dependen ialah tingkat stres akademik siswa kelas XI MIPA SMA 2 Muhammadiyah Sidoarjo. Intervensi Mindfulness Breathing dilakukan melalui latihan pernapasan sadar selama 5–10 menit dengan melalui pola pernapasan 3–2–4, yaitu menarik napas selama 3 detik, menahan napas selama 2 detik, dan menghembuskan napas selama 4 detik secara perlahan dan teratur, sambil mengucapkan dzikir “Allah” secara perlahan dan berulang mengikuti ritme pernapasan, baik saat menarik maupun menghembuskan napas. Kombinasi antara pengaturan napas dan dzikir ini bertujuan untuk meningkatkan fokus, ketenangan, serta relaksasi fisik dan mental [19]. Dalam pola tersebut, satu siklus napas berlangsung sekitar 9 detik, sehingga dalam 1 menit terdapat kurang lebih 6–7 siklus napas dan dalam 10 menit sekitar 60–70 siklus napas. Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan terminasi. Tahap persiapan mencakup penyusunan proposal, pengurusan izin penelitian, berkolaborasi dengan pihak sekolah, penyiapan instrumen, serta penyusunan SOP intervensi. Tahap pelaksanaan mencakup penjelasan prosedur penelitian, pengisian lembar persetujuan, penerapan pre-test, pemberian intervensi pada kelompok perlakuan, dan pelaksanaan post-test. Tahap terminasi meliputi evaluasi kegiatan, pemeriksaan data, pengkodean data, serta pengolahan dan analisis statistik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode pengukuran (measurement) melalui pengisian kuesioner SLSI sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden seperti usia, pendidikan sebelumnya, dan status keluarga dalam bentuk rerata, simpangan baku, distribusi frekuensi, dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi Mindfulness Breathing. Uji statistik yang digunakan adalah Paired T-Test apabila data berdistribusi normal, sedangkan data yang tidak memenuhi asumsi normalitas dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan confidence interval sebesar 95%. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor ethical clearance No. 3349/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026. Seluruh responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta dijamin kerahasiaan identitas dan data pribadinya sesuai prinsip confidentiality, anonymity, dan informed consent dalam etika penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini melibatkan 80 responden yang terdiri atas 40 siswa pada kelompok intervensi dan 40 siswa pada kelompok kontrol. Analisis hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden, distribusi tingkat stres akademik, serta pengaruh intervensi Mindfulness Breathing terhadap penurunan stres akademik pada remaja akhir.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan sebelumnya, dan status keluarga. Data karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

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, diperoleh rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 16,83 $\pm$ 0,53 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 16,90 $\pm$ 0,37 tahun. Mayoritas responden pada kedua kelompok berasal dari pendidikan umum, yaitu 92,5% pada kelompok intervensi dan 95% pada kelompok kontrol. Selain itu, sebagian besar responden berasal dari keluarga lengkap, yaitu 90% pada kelompok intervensi dan 82,5% pada kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kedua kelompok relatif homogen sehingga dapat meminimalkan perbedaan karakteristik dasar antar kelompok penelitian.

Distribusi Tingkat Stres Akademik

Distribusi tingkat stres akademik responden sebelum pemberian intervensi dianalisis untuk mengetahui gambaran kondisi stres akademik pada siswa kelas XI. Hasil distribusi frekuensi tingkat stres akademik disajikan pada Tabel 2.

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

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori sedang, yaitu sebanyak 71 siswa (88,75%), sedangkan responden dengan kategori stres tinggi sebanyak 9 siswa (11,25%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XI mengalami tekanan akademik pada tingkat sedang, yang mengindikasikan adanya tuntutan akademik yang cukup tinggi selama proses pembelajaran.

Pengaruh Mindfulness Breathing terhadap Tingkat Stres Akademik

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi Mindfulness Breathing terhadap tingkat stres akademik pada remaja akhir. Perbandingan skor stres akademik sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol disajikan pada Tabel 3.

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	93,33-100,32
Mean Difference (Selisih Penurunan)	49,57	5,07		

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata tingkat stres akademik sebelum intervensi pada kelompok intervensi tercatat sebesar 146,40 ± 22,04 dan pada kelompok kontrol tercatat sebesar 145,60 ± 18,93. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,357, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok sebelum pemberian perlakuan. Setelah dilakukan intervensi Mindfulness Breathing, rata-rata tingkat stres akademik pada kelompok intervensi menurun menjadi 96,83 ± 10,92, sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami sedikit perubahan dengan rata-rata sebesar 140,53 ± 24,26. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 (<0,05), berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan intervensi Mindfulness Breathing terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja akhir. Selain itu, selisih penurunan skor stres pada kelompok intervensi sebesar 49,57 lebih besar dibandingkan kelompok kontrol sebesar 5,07, yang menunjukkan bahwa intervensi Mindfulness Breathing efektif dalam membantu menurunkan stres akademik siswa.

B. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia remaja akhir dengan rata-rata usia sekitar 16–17 tahun. Pada tahap perkembangan ini, remaja mulai menghadapi perubahan emosional, sosial, dan akademik yang lebih kompleks dibandingkan fase sebelumnya. Siswa kelas XI SMA berada pada masa transisi menuju tahap akhir pendidikan menengah sehingga tuntutan akademik yang dihadapi cenderung meningkat, baik dalam bentuk tugas, evaluasi pembelajaran, maupun persiapan menghadapi jenjang pendidikan berikutnya. Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja lebih rentan mengalami tekanan psikologis, terutama apabila kemampuan adaptasi dan regulasi emosinya belum berkembang secara optimal. Temuan ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa remaja akhir memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres akademik karena adanya peningkatan tuntutan prestasi dan ekspektasi terhadap keberhasilan akademik [20].

Mayoritas responden berasal dari pendidikan umum dan keluarga lengkap. Kesamaan latar belakang pendidikan memungkinkan siswa memperoleh pola pembelajaran dan tekanan akademik yang relatif serupa, sehingga stres akademik yang muncul cenderung dipengaruhi oleh tuntutan sekolah yang hampir sama. Lingkungan pendidikan yang kompetitif sering kali menjadi faktor pemicu munculnya kecemasan dan tekanan belajar pada remaja. Di sisi lain, keberadaan keluarga lengkap dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu remaja membangun rasa aman, meningkatkan motivasi belajar, serta memberikan dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan akademik. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga berhubungan dengan kemampuan coping yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah pada remaja sekolah [21].

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik masih menjadi masalah yang cukup umum dialami siswa SMA. Stres akademik pada remaja biasanya dipicu oleh banyaknya tugas sekolah, upaya mencapai prestasi akademik yang tinggi, persaingan antarsiswa, serta ekspektasi orang tua terhadap prestasi belajar anak. Selain faktor akademik, perubahan emosional pada masa remaja juga dapat memengaruhi cara individu merespons tekanan yang dialami. Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat berdampak terhadap penurunan konsentrasi belajar, motivasi akademik, kualitas tidur, hingga kesehatan fisik dan psikologis remaja. Temuan ini mendukung hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa stres akademik pada siswa sekolah menengah cenderung meningkat seiring bertambahnya tuntutan pembelajaran dan evaluasi akademik [22].

Gejala stres akademik yang dialami remaja umumnya ditunjukkan melalui rasa cemas, sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan munculnya kelelahan emosional akibat tekanan belajar yang terus-menerus. Dalam kondisi tersebut,

remaja membutuhkan strategi coping yang mampu membantu mereka mengendalikan tekanan psikologis secara efektif. Salah satu pendekatan yang saat ini banyak dikembangkan adalah teknik relaksasi berbasis mindfulness. Pendekatan mindfulness menunjang individu mengarahkan perhatian pada kondisi saat ini sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan tidak berfokus secara berlebihan pada tekanan atau kekhawatiran yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, mindfulness breathing dinilai sesuai diterapkan pada remaja karena bersifat sederhana, mudah dipraktikkan, dan dapat dilakukan secara mandiri di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi mindfulness breathing mampu menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Penurunan tingkat stres tersebut menunjukkan bahwa latihan pernapasan sadar mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Secara fisiologis, mindfulness breathing bekerja dengan cara mengatur pola napas menjadi lebih perlahan dan teratur sehingga membantu tubuh memasuki kondisi relaksasi. Kondisi relaksasi tersebut dapat menghambat respons sistem saraf simpatis serta menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, sehingga individu merasa lebih tenang dan nyaman. Selain itu, latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar membantu meningkatkan fokus perhatian dan mengurangi pikiran negatif yang sering muncul ketika siswa menghadapi tekanan akademik.

Temuan penelitian ini selaras dengan berbagai temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas intervensi mindfulness dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kemampuan konsentrasi pada remaja maupun mahasiswa [23]. Latihan mindfulness membantu individu menyadari emosi dan pikiran yang muncul tanpa memberikan penilaian negatif terhadap pengalaman tersebut. Dengan demikian, siswa menjadi lebih mampu mengontrol respons emosional ketika menghadapi tuntutan akademik. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa mindfulness breathing dapat meningkatkan kemampuan coping adaptif sehingga individu lebih mudah mengelola kecemasan dan tekanan psikologis yang dialami selama proses pembelajaran [24].

Selain efektif menurunkan stres akademik, mindfulness breathing juga memiliki kelebihan karena mudah diterapkan, tidak membutuhkan alat khusus, dan tidak menimbulkan efek samping. Teknik ini dapat dilakukan kapan saja ketika siswa mulai merasakan tekanan atau kecemasan akibat aktivitas akademik. Kemudahan tersebut menjadikan mindfulness breathing sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang potensial diterapkan dalam lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan konseling maupun program kesehatan remaja. Dengan penerapan yang dilakukan secara rutin dan terarah, mindfulness breathing dapat membantu siswa meningkatkan ketenangan, konsentrasi, dan kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan akademik sehari-hari.

IV. SIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan 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.

V.

REFERENSI

- [1] Irma Suryani, Febriana Sari, Riyanti Riyanti, Sonia Novita Sari, and Juliana Munthe, "Manajemen Asuhan Kebidanan pada NY.S Masa Nifas Fisiologis 3 Hari Post Partum di PMB BD. Riyanti, STR.KEB Bangetayu Kulon Genuk Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah Tahun 2024," *J. Rumpun Kesehat. Umum*, vol. 2, no. 4, pp. 64–71, 2024, doi: 10.62027/vitamedica.v2i4.188.
- [2] M. S. Viona Roza Bella, Dra. Dwi Nastiti, *HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS 12 SEKOLAH MENENGAH ATAS X DI MALANG.*, vol. 8762. 2024.
- [3] M. Fadilla, S. Hartantri, S. Siagian, W. Dasopang, and I. Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental," *Jayapangus Press Metta J. Ilmu Multidisiplin*, vol. 4, no. 1, pp. 1–11, 2024, [Online]. Available: <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- [4] E. Santoso and T. Adiansyah, "Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Remaja Pendahuluan Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan dimana seseorang Organization dalam (Wilujeng et al ., diatas 15 tahun mengalami gangguan data survei Global Health Data kesehatan kejiwaan ,” vol. 5, no. 1,

- pp. 234–254, 2026.
- [5] World Health Organization, “Mental health of adolescents,” *World Heal. Organ.*, 2025, [Online]. Available: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source
 - [6] H. N. Pritta Yunita Sari, Endang Tri Sulistyowati, Istiqomah, Elisabeth Iswantingsih, “KONDISI KESEHATAN MENTAL REMAJA,” *J. Penelit. Perawat Indones.*, vol. 2, no. 5474, pp. 1333–1336, 2025.
 - [7] J. K. Maulid Dhiva Yuanshanda Rizka, Dian Pitaloka Priasmoro, “Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Terhadap Siswa Kelas XII Maulid,” *J. Keperawatan Florence Nightingale*, vol. 8, no. 2, pp. 219–226, 2025, doi: 10.52774/jkfn.v8i2.421.
 - [8] W. Astuti, “Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama,” *Pros. Semin. Nas. 2024 - Pendidik. Jasm. dan Kesehat. Ment. Peserta Didik*, pp. 380–394, 2024.
 - [9] Achmad Badaruddin, “Langkah Awal Sistem Konseling Pendidikan Nasional Analisis Permendikbud No. 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah,” no. 1544, 2015.
 - [10] M. Takwin, “Kebijakan Sekolah Sehari Penuh (Full Day School) Dalam Perspektif Hak Anak,” *Badamai Law J.*, vol. 6, no. 1, p. 1, 2021, doi: 10.32801/damai.v5i1.11752.
 - [11] Odilia Esem, “Perlindungan Hak Atas Pelayanan Kesehatan Bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Daerah Istimewa Yogyakarta Berdasarkan Undang Undang Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa,” *Chmk Heal. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 40–50, 2019.
 - [12] L. A. Lacoste and H. G. Carreon, “The Mediating Effect of Student Teacher Relationship on the Student Engagement and Science Motivation,” *J. Educ. Learn. Manag.*, vol. 2, no. 2, pp. 100–115, 2025, doi: 10.69739/jelm.v2i2.864.
 - [13] N. Mandala, P. Sembiring, M. S. Hasibuan, and E. Dosriamaya, “The Relationship between Stress Levels and the Incidence of Menstrual Pain in Adolescents at State High School (SMA) 1 Kutalimbaru District Kutalimbaru in 2023,” *J. Pelaks. Pengabd. Berger. bersama Masy.*, vol. 3, 2025.
 - [14] N. A. Larasati, “Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja,” *J. Ris. Kesehat. Masy.*, 2023, doi: 10.14710/jrkm.2023.18720.
 - [15] A. R. Cahyani and R. Tasalim, “Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir,” *J. Heal.*, vol. 11, no. 1, pp. 052–060, 2024, doi: 10.30590/joh.v11n1.719.
 - [16] T. P. Dhamayanti and A. Yudiarto, “The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis,” *Psikodimensia*, vol. 19, no. 2, p. 174, 2020, doi: 10.24167/psidim.v19i2.2734.
 - [17] L. Fastina, “Efektivitas Pendekatan Mindfulness Terhadap Siswa yang Mengalami Stres Akademik,” vol. 25, no. 1, pp. 142–146, 2025.
 - [18] H. E. W. Ningsih, M. Dwidiyanti, and E. Hartati, “Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review,” *Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 1, no. 2, p. 116, 2018, doi: 10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125.
 - [19] H. Zulfa, H. Phadmawati Jamhur, R. Anastasya salsa, Z. Al Madina, I. Hidayana, and U. Saiffudin Zuhri, “Relaksasi Nafas Dan Dzikir Untuk Menurunkan Emosi Negatif,” *J. Pendidik. dan Sos. Agama*, vol. 4, no. 2, pp. 1–11, 2025, [Online]. Available: <https://journal.nabest.id/index.php/annajah>
 - [20] U. Rachmawati, G. F. Fadillah, S. Handar, and M. L. Hakim, “Stres Akademik pada Siswa SMK: Demografi berdasarkan Jenjang Kelas, Jurusan, dan Kecenderungan Gejala Stres Akademik,” *SLEAD J. Couns. Appl.*, vol. 1, no. 1, pp. 15–25, 2026.
 - [21] A. Meiriana, “Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Bercerai,” *Psikoborneo*, vol. 4, no. 2, pp. 396–406, 2016.
 - [22] H. O. Utami, R. Pratama, and Y. Handoko, “Stres Akademik dan Burnout Pada Siswa SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi,” *J. Sist. Informasi, Tek. Komput. dan Teknol. Pendidik.*, vol. 5, pp. 296–301, 2026.
 - [23] L. Arofah, U. Nusantara, P. Kediri, and U. N. Malang, “Menemukan Kedamaian: Tinjauan Sistematis Penerapan Mindfulness pada Remaja,” *Pros. Konseling Kearifan Nusantara*, vol. 4, pp. 971–989, 2025, [Online]. Available: <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/6606>
 - [24] dan A. S. F. Arni Nur Rahmawati, Siti Haniyahb, Roro Lintang Suryanic, “Intervensi Mindfulness sebagai Upaya Pengelolaan Kecemasan Remaja di Lingkungan Sekolah Kejuruan,” *J. Heal. Innov. Community Serv.*, vol. 4, no. 2, pp. 82–87, 2025.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.