

Efektivitas *Mindfulness* Dalam Menurunkan Stres Akademik Pada Remaja Akhir

Dina Putri Maharani¹, Ady Irawan. AM², Fakhrudin Nasrul Sani³

^{1,2,3} Universitas Duta Bangsa Surakarta

Email: dinap9013@gmail.com

Abstrak

Stres akademik merupakan masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja akhir akibat tingginya tuntutan tugas, tekanan ujian, dan persaingan akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil studi pendahuluan pada siswa SMA Negeri 3 Sukoharjo, sementara penanganan yang tersedia di sekolah masih bersifat kuratif dan belum memiliki program pencegahan stres yang terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi *mindfulness* dalam menurunkan tingkat stres akademik pada remaja akhir sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain quasi experiment melalui rancangan pretest-posttest with control group. Sampel penelitian berjumlah 63 responden yang terdiri atas 31 siswa kelompok intervensi dan 32 siswa kelompok kontrol, menggunakan teknik purposive sampling, dengan instrumen Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), serta analisis data menggunakan uji Paired Samples T-Test dan Independent Samples T-Test. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan skor stres akademik yang bermakna, sedangkan kelompok kontrol cenderung tetap. Uji Paired Samples T-Test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $p=0,008$, sedangkan uji Independent Samples T-Test antara kedua kelompok menghasilkan nilai $p=0,030$ dan effect size Cohen's d sebesar 0,51 yang termasuk kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi *mindfulness* secara signifikan efektif menurunkan stres akademik, melalui mekanisme peningkatan kesadaran diri, serta perbaikan regulasi emosi terhadap tekanan akademik yang dihadapi siswa. *Mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik pada remaja akhir, sehingga dapat dijadikan intervensi keperawatan komunitas dan kesehatan sekolah yang mudah diterapkan untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Kata kunci: *Mindfulness*, Stres akademik, remaja akhir

Abstract

Academic stress is a mental health problem widely experienced by late adolescents due to high task demands, exam pressure, and academic competition, as shown by the results of a preliminary study among students at SMA Negeri 3 Sukoharjo, while the handling available at school remains curative and lacks a structured stress-prevention program. This study aims to analyze the effectiveness of *mindfulness* intervention in reducing academic stress levels among late adolescents before and after the intervention. The research is quantitative with a quasi-experimental design through a pretest-posttest with control group design. The research sample consisted of 63 respondents comprising 31 students in the intervention group and 32 students in the control group, using purposive sampling, with the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) as the instrument, and data analyzed using Paired Samples T-Test and Independent Samples T-Test. The results showed that the intervention group experienced a meaningful decrease in academic stress scores, while the control group tended to remain unchanged. The Paired Samples T-Test in the intervention group showed a value of $p=0.008$, while the Independent Samples T-Test between the two groups produced a value of $p=0.030$ and a Cohen's effect size of 0.51, categorized as medium. These results indicate that the *mindfulness* intervention was significantly effective in reducing academic stress, through mechanisms of increased self-awareness and improved emotion regulation toward the academic pressure faced by students. *Mindfulness* has proven effective in reducing academic stress among late adolescents, so it can be applied as a community and school health nursing intervention that is easy to implement to support students' psychological well-being.

Keyword: *Mindfulness*, Academic stress, Late adolescents

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang berlangsung antara usia 10 sampai 19 tahun, sehingga upaya melindungi remaja dari hambatan, meningkatkan

keterampilan sosial dan emosional, menyediakan akses ke perawatan kesehatan mental sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka [1]. Prevalensi stres di dunia cukup tinggi, hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan menjadi penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (Wahyuni & Handayani, 2024). Secara global prevalensi stres pada pelajar berkisar 38-71%, di Asia 39,6-61,3%, dan di Indonesia 36,7-71,6% [3]. Prevalensi stres remaja di Indonesia terus meningkat hingga mencapai 64 juta jiwa (27,6% dari total penduduk), dengan Jawa Tengah mencatat 608.000 kasus pada tahun 2022 [4].

Penelitian pada SMA Unggulan di Sukoharjo tahun 2025v menemukan 55,4% siswa mengalami stres kategori sedang, 23,0% stres berat, dan 21,6% stres ringan, yang dipicu oleh tingginya tuntutan akademik, persaingan antar siswa, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang kompetitif [5]. Penelitian lain pada siswa SMA di Sukoharjo pada tahun 2022 menunjukkan distribusi stres dalam kategori ringan 45,5%, sedang 35,1%, dan berat 1,5% yang dipengaruhi oleh perubahan sistem pembelajaran daring, kesulitan memahami materi tanpa pendampingan langsung, serta menurunnya motivasi belajar [6].

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat menurunkan stres akademik adalah *mindfulness*, yaitu pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan elemen kognitif dan meditasi untuk membimbing individu memberikan perhatian penuh tanpa penilaian terhadap kejadian yang sedang berlangsung, sehingga individu mampu melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif [7]. Penelitian terdahulu membuktikan efektivitas *mindfulness* terhadap penurunan stres akademik, di antaranya pada siswa SMA Negeri 3 Palu yang berhasil mengubah klasifikasi stres tinggi menjadi rendah dan sedang ($p=0,00$) [8], siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin dengan penurunan skor rata-rata dari 181,2 menjadi 118,5 [9], serta siswa SMA Negeri 1 Polewali yang menunjukkan penurunan stres pembelajaran daring secara nyata (Ariyanti et al., 2023).

Upaya penanganan stres akademik yang dilakukan SMA Negeri 3 Sukoharjo hingga kini masih bersifat kuratif melalui layanan Bimbingan Konseling (BK) dan pendekatan spiritual, tanpa disertai program pencegahan yang terstruktur dan berkelanjutan seperti pelatihan manajemen stres atau teknik relaksasi. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 11 Februari 2026 terhadap 35 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo menunjukkan 37,1% siswa merasa terbebani dengan tugas sekolah dan 41,2% siswa merasa stres saat menghadapi ujian, dengan faktor pemicu utama berupa banyaknya tugas (51,4%) dan tekanan nilai akademik (20%), serta respons yang paling banyak muncul berupa perasaan cemas (54,3%). Dalam perspektif keperawatan komunitas dan kesehatan sekolah (*School Health Nursing*), perawat memiliki peran vital sebagai edukator dan *caregiver* untuk memberikan intervensi mandiri non-farmakologis guna mencegah dampak buruk tersebut. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi *mindfulness* dalam menurunkan tingkat stres akademik pada remaja akhir sebelum dan sesudah intervensi.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasi experiment* melalui rancangan *pretest-posttest with control group*, yaitu peneliti melakukan intervensi pada satu kelompok dengan kelompok pembandingan [11]. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo

Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 358 siswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus *Isaac Michael* [12] dan diperoleh 63 responden yang terbagi menjadi 31 responden kelompok intervensi dan 32 responden kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi bersedia menjadi responden (*informed consent*), siswa aktif SMA Negeri 3 Sukoharjo, berusia 16-19 tahun, memiliki skor stres akademik kategori sedang atau berat

berdasarkan skrining *ESSA*, bersedia mengikuti intervensi *mindfulness*, mampu mengikuti instruksi, dan belum pernah mendapatkan intervensi *mindfulness* sebelumnya.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Sukoharjo pada 14 April sampai dengan 2 Mei 2026. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi karakteristik responden, Standar Operasional Prosedur (SOP) *mindfulness* yang diberikan sebanyak 4 sesi selama 2 minggu, serta kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* yang terdiri dari 16 item dengan rentang skor 16-80. Instrumen *ESSA* telah teruji valid dengan koefisien *r-pearson* $\geq 0,3$ dan reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,81 (Pambudi, 2022). Pengolahan data meliputi tahap *editing*, *coding*, *data entry*, dan *cleaning* menggunakan program SPSS. Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji *Paired Samples T-Test* untuk membandingkan skor *pretest-posttest* pada masing-masing kelompok, uji *Independent Samples T-Test* untuk membandingkan efektivitas antarkelompok, serta perhitungan *effect size Cohen's d* dengan kriteria 0,2 (kecil), 0,5 (sedang), dan 0,8 (besar). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dan menerapkan prinsip *autonomy*, *beneficence*, *non-maleficence*, *justice*, *confidentiality*, dan *veracity*, termasuk pemberian *informed consent* kepada seluruh responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 63 responden siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Karakteristik responden didominasi oleh usia 17 tahun, yaitu sebanyak 26 orang (83,9%) pada kelompok intervensi dan 27 orang (84,4%) pada kelompok kontrol, serta didominasi oleh jenis kelamin laki-laki, yaitu 19 orang (61,3%) pada kelompok intervensi dan 24 orang (75,0%) pada kelompok kontrol, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=63)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia				
16	4	12,9%	4	12,5%
17	26	83,9%	27	84,4%
18	1	3,2%	1	3,1%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	19	61,3%	24	75%
Perempuan	12	38,7%	8	25%
Total	31	100%	32	100%

Hasil Uji Paired T-Test dan Independent T-Test

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan seluruh data *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi maupun kontrol, baik per sesi maupun total skor, memiliki nilai signifikansi $p > 0,05$ sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis bivariat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Paired Samples T-Test* dan *Independent Samples T-Test*.

Hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat penurunan skor stres akademik yang signifikan (*mean difference*=5,387; $p=0,008$), sedangkan

pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan skor stres akademik yang bermakna antara *pretest* dan *posttest* (*mean difference*=0,625; *p*=0,528) sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Samples T-Test*

	Variabel	Mean Difference	Std. Deviation	Sig.
Intervensi	<i>Pre-test</i>	5,387	10,484	0,008
	<i>Post-test</i>			
Kontrol	<i>Pre-test</i>	0,625	5,540	0,528
	<i>Post-test</i>			

Hasil uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan perbedaan efektivitas yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam menurunkan stres akademik (*mean difference*=-4,762 dan *p*=0,030). Analisis *effect size* menggunakan *Cohen's d* menghasilkan nilai sebesar 0,51 yang termasuk dalam kategori efek sedang (*medium effect*), sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji *Independent Samples T-Test* dan *Effect Size*

Variabel	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Penurunan skor stres akademik	-4,762	0,030	Signifikan

Sumber : Data Primer 2026

Pembahasan

Responden penelitian ini didominasi oleh usia 17 tahun, sejalan dengan temuan bahwa rentang usia tersebut merupakan fase remaja akhir yang sarat dengan tantangan psikososial, kognitif, dan akademik dalam proses transisi menuju masa dewasa awal [14];(Paputungan et al., 2023). Pada tahap perkembangan ini, remaja dituntut menyelesaikan berbagai tugas perkembangan seperti pencapaian identitas diri, kemandirian emosional, dan pencapaian prestasi akademik yang optimal, sehingga rentan mengalami tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kematangan strategi dan coping yang memadai [16]. Sejalan dengan hal tersebut, karakteristik responden pada penelitian ini turut menggambarkan kondisi serupa dengan populasi remaja akhir lain yang memiliki risiko stres akademik tinggi akibat tuntutan kurikulum yang padat [17]. Dominasi responden laki-laki pada penelitian ini sejalan dengan temuan bahwa stres akademik lebih dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan faktor situasional dibandingkan jenis kelamin [18], beberapa penelitian melaporkan skor stres laki-laki sedikit lebih tinggi karena kecenderungan strategi *problem-focused coping* yang tidak selalu berhasil menghadapi beban kurikulum atau akademik yang kompleks [19].

Skor stres akademik awal (*pretest*) kedua kelompok berada pada kategori sedang dengan nilai yang relatif setara (intervensi 52,90 dan kontrol 54,16), mengindikasikan kondisi psikologis awal yang homogen sebelum perlakuan diberikan. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa siswa sekolah menengah atas rentan mengalami stres akademik akibat akumulasi tuntutan selama masa pendidikan [20]. Faktor pemicu stres akademik yang umum ditemukan meliputi beban tugas yang berlebihan, tekanan nilai ujian, persaingan antarsiswa, serta harapan orang tua dan guru yang tinggi [21]. Stres akademik yang tidak segera ditangani berpotensi mengganggu fungsi kognitif serta menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa [22], bahkan dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar secara langsung apabila berlangsung dalam jangka panjang [23]. Selain itu, stres akademik yang

berkepanjangan turut berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur remaja [24], penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga penurunan performa akademik secara drastis [25].

Hasil uji *Paired Samples T-Test* pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor stres akademik yang signifikan, membuktikan bahwa individu dengan tingkat kesadaran (*mindfulness*) yang lebih tinggi secara konsisten memperlihatkan tingkat stres akademik yang lebih rendah, karena praktik ini memberi ruang untuk memetakan prioritas, menurunkan beban mental, dan menghindari interpretasi berlebihan terhadap tekanan akademik [7]. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menunjukkan penurunan bermakna mengindikasikan bahwa tanpa adanya stimulasi atau intervensi khusus, tingkat stres akademik siswa cenderung menetap seiring berjalannya waktu. Kondisi ini berkaitan dengan minimnya strategi koping dan keterampilan regulasi emosi pada kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan khusus, mengingat regulasi emosi merupakan kemampuan vital yang memiliki hubungan negatif signifikan dengan tingkat stres akademik [26]. Tanpa adanya pembekalan strategi regulasi emosi yang adaptif, siswa cenderung mempertahankan pola respons stres yang sama terhadap tuntutan akademik yang terus berulang setiap harinya.

Mindfulness merupakan pendekatan psikoedukatif yang memadukan unsur kognitif dan meditasi untuk membimbing individu memberikan perhatian penuh tanpa penilaian terhadap kejadian yang sedang berlangsung, sehingga membantu individu melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif yang berulang (Narullita & Yuniati., 2024). Hasil kajian kepustakaan turut menegaskan bahwa penerapan teori *mindfulness* secara konsisten mampu mereduksi tingkat stres akademik pada berbagai jenjang pendidikan (Wicaksono et al., 2022), serta terbukti efektif menurunkan kecemasan sebagai salah satu manifestasi stres akademik [29]. Efektivitas *mindfulness* dalam menurunkan stres pada penelitian ini juga sejalan dengan temuan bahwa terapi *mindfulness* secara umum memberikan efek positif dan konsisten terhadap penurunan stres pada populasi remaja [30], serta mampu meningkatkan fokus dan mengurangi tekanan psikologis pada peserta didik generasi Z melalui pendekatan pendidikan berbasis kesadaran penuh [31]. Temuan serupa turut dilaporkan pada teknik *mindfulness* yang diterapkan dalam konseling kelompok maupun secara individual, yang terbukti efektif menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir [32].

Signifikannya hasil penurunan stres akademik ini turut memperkuat ketepatan pemilihan durasi intervensi *mindfulness* yang diberikan pada penelitian ini, yaitu sebanyak 4 sesi selama 2 minggu. Durasi yang relatif singkat ini terbukti tetap mampu menghasilkan efek yang bermakna, sejalan dengan penelitian [33] yang menunjukkan bahwa program *mindfulness* terstruktur dengan durasi singkat pada remaja di lingkungan sekolah tetap mampu menurunkan stres yang dipersepsikan (*perceived stress*) secara signifikan, meskipun dilaksanakan hanya dalam hitungan minggu. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan intervensi *mindfulness* tidak semata-mata ditentukan oleh lamanya durasi program, melainkan lebih dipengaruhi oleh kualitas dan konsistensi pelaksanaan setiap sesi, sehingga intervensi dengan durasi singkat seperti pada penelitian ini tetap relevan dan efisien untuk diterapkan sebagai program promotif dan preventif berbasis sekolah, khususnya bagi remaja yang memiliki keterbatasan waktu di tengah padatnya jadwal akademik.

Hasil uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan perbedaan efektivitas yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *effect size Cohen's d* sebesar 0,51 (kategori sedang). Perbedaan ini terjadi karena kelompok intervensi dibekali strategi *coping* yang memusatkan perhatian pada masa kini sehingga terhindar dari kecemasan akan masa depan maupun penyesalan masa lalu, serta mampu mengidentifikasi perasaan stres pada tingkat kesadaran yang lebih dalam [34]. Secara neurokognitif, praktik *mindfulness* diyakini meningkatkan fungsi eksekutif pada korteks prefrontal sekaligus menekan reaktivitas

amigdala sebagai pusat kecemasan, sehingga mendorong individu mengadopsi strategi regulasi emosi yang lebih adaptif [34]. Selain berfungsi sebagai teknik relaksasi jangka pendek, *mindfulness* juga berperan sebagai strategi regulasi emosi dan mekanisme koping adaptif yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) secara menyeluruh. Temuan ini didukung oleh penelitian pada siswa SMA lain yang membuktikan *mindfulness* efektif menurunkan stres akademik melalui pembentukan kontrol diri yang tinggi [8], serta penelitian pada mahasiswa keperawatan yang menghadapi evaluasi akademik berisiko tinggi maupun ujian kompetensi, yang menunjukkan *mindfulness* efektif sebagai manajemen stres dan mereduksi kecemasan [35]. Konsistensi efektivitas *mindfulness* turut teramati pada konteks kesehatan yang lebih luas, termasuk pada intervensi *mindfulness* yang diadaptasi secara kultural untuk mendukung manajemen tekanan darah dan kepatuhan pengobatan pada populasi dewasa, yang menunjukkan bahwa pendekatan ini bersifat adaptif dan dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia maupun kondisi kesehatan [36].

Menariknya intervensi juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres pada remaja, intervensi *mindfulness* pada penelitian ini menawarkan keunggulan berupa kemudahan pelaksanaan di dalam kelas tanpa memerlukan fasilitas maupun waktu tambahan yang signifikan di luar jam pelajaran. Hal ini menjadikan *mindfulness* sebagai pilihan intervensi yang lebih fleksibel dan efisien untuk diintegrasikan ke dalam rutinitas akademik siswa dibandingkan intervensi berbasis aktivitas fisik yang membutuhkan ruang dan waktu tersendiri.

Temuan ini menegaskan posisi *mindfulness* sebagai bentuk dukungan kesehatan mental yang relevan diterapkan secara berkelanjutan di sekolah, sejalan dengan rekomendasi agar pelatihan *mindfulness* dijadikan bagian dari program intervensi psikologis rutin di sekolah guna meningkatkan kesejahteraan akademik siswa secara menyeluruh [37]. Dalam perspektif keperawatan komunitas dan kesehatan sekolah (*School Health Nursing*), perawat memiliki peran vital sebagai edukator dan fasilitator dalam memberikan pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan koping dan kesehatan mental remaja, sebagai bagian dari upaya pencegahan primer terhadap gangguan kesehatan mental di lingkungan pendidikan (Sulaihah, 2022). Di era digital saat ini, di mana remaja semakin banyak terpapar tekanan akademik maupun tekanan sosial melalui media digital, pendekatan psikoedukasi berbasis *mindfulness* dinilai semakin relevan untuk diintegrasikan ke dalam program kesehatan sekolah guna membantu remaja mengelola stres secara adaptif dan berkelanjutan [39].

4. KESIMPULAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki, dengan persentase 61,3% pada kelompok intervensi dan 75,0% pada kelompok kontrol, serta mayoritas berusia 17 tahun pada kedua kelompok. Tingkat stres akademik sebelum intervensi berada pada kategori sedang dengan kondisi awal yang homogen antara kedua kelompok (intervensi = 52,90; kontrol = 54,16). Setelah diberikan intervensi *mindfulness* selama 4 sesi dalam 2 minggu, kelompok intervensi mengalami penurunan skor stres akademik yang bermakna secara statistik (*mean difference* = 5,387; $p = 0,008$), sedangkan kelompok kontrol cenderung stagnan (*mean difference* = 0,625; $p = 0,528$). Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua kelompok (*mean difference* = -4,762; $p = 0,030$), dengan *effect size Cohen's d* sebesar 0,51 yang termasuk kategori sedang. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres akademik pada remaja akhir dibandingkan dengan kelompok tanpa perlakuan khusus. Berdasarkan temuan tersebut, hasil penelitian ini merekomendasikan agar sekolah, perawat komunitas, dan tenaga kesehatan sekolah dapat mengintegrasikan *mindfulness* sebagai program promotif dan preventif berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar, melibatkan beberapa sekolah, serta melakukan evaluasi jangka panjang (longitudinal study) terhadap keberlanjutan efek intervensi ini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization, "Kesehatan Mental Remaja."
- Wahyuni And Handayani, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Anesthesiologi Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta Relationship Of Confidence With Stress Of Final Level Students Of Nursing Anesthesiology University ' Aisyiyah Yogyakarta," Vol. 2, No. September, Pp. 1418–1423, 2024.
- A. Syehifi, E. N. Nasriyanto, And J. Cici, "Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja," Vol. 2, Pp. 318–322, 2024.
- M. Agustiana, W. Riniasih, And F. , Sukmayadi, "Pengaruh Joging Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja SMAN 1 Toroh," *J. TSCSIKep*, Vol. 9 No.1 Tah, No. 2503–2445, 2024, Doi: <https://doi.org/10.35720/Tscs1kep.V9i01.495>.
- T. S. Haryani, "Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sma Unggulan Ct Arsa Foundation Sukoharjo," Vol. 9, No. September, Pp. 38–44, 2025.
- N. W. Sitasari, W. Rachmawati, A. Rizqillah, And Y. A. Rozali, "Kematangan Emosi Dengan Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Di Sukoharjo Pendahuluan," Vol. 3, No. 1, Pp. 30–37, 2022.
- Z. Luklukaningsih And D. W. Uningowati, "Menurunkan Stres Akademik Melalui Intervensi Psikoterapi Berbasis Mindfulness Pada Mahasiswa Generasi Z," No. November 2025, 2026.
- A. S. Nabila, D. Puswiartika, And ..., "Efektifitas Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMA Negeri 3 Palu," *J. Konseling Dan ...*, Vol. 10, No. 1, Pp. 15–22, 2025.
- N. Abidah, A. Zahro, N. P. Sari, E. C. Makaria, U. Lambung, And K. Kelompok, "Keefektifan Konseling Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin," Pp. 1185–1194, 2026, Doi: 10.47709/Educendikia.V5i03.7621.
- Annisa Ariyanti, Widyastuti, And Ahmad Ridfah, "Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Penurunan Stres Dalam Pembelajaran Daring/Online Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Polewali," *PESHUM J. Pendidikan, Sos. Dan Hum.*, Vol. 2, No. 4, Pp. 579–588, 2023, Doi: 10.56799/Peshum.V2i4.1805.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, Cetakan Ke. Bandung: ALFABETA, 2023.
- Wahyudi, Metode Penelitian Dasar Praktik Dan Penerapan Berbasis ICT, Cetakan Pe. Sumatera Utara: PT. Mifandi Mandiri Digital, 2023.
- K. Pambudi , Hubertus, Pratama , Aldo, "Original Artikel Hubungan Tingkat Stress Pada Masa Study From Home Pandemi Covid -19 Dengan Hasil Prestasi Belajar Siswa Stress Level Relationship During The Study From Home Pandemic COVID -19," Vol. 1, Pp. 97–107, 2022, Doi: 10.55887/Nrpm.V1i2.15.
- R. Jihad *Et Al.*, "Ciri Dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal Dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan," Vol. 7, Pp. 27233–27242, 2023.
- F. Paputungan, T. Pendidikan, F. I. Pendidikan, U. B. Mandiri, And K. Gorontalo, "Implikasi Tugas-Tugas Perkembangan Remaja Dalam Penyelenggaraan Pendidikan Di SMK

- Implications Of Adolescent Developmental Tasks In Implementation Of Education In SMK,” Vol. 3, No. 1973, 2023.
- M. K. Hikmandayani, S.ST. *Et Al.*, *Psikologi Perkembangan Remaja*, Pertama. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2023.
- Y. Endah, F. Purnomo, N. Azizah, S. Mukhodim, And F. Hanum, “Pengaruh Mindfulness Breathing Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Akhir,” Vol. 10, Pp. 7395–7401, 2026.
- Shuvy And Roza Eva Susanti, “Perbedaan Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir Di Universitas Andalas,” *J. Ilm. Literasi Indones.*, Vol. 1, 2025, Doi: [Doi.Org/10.63822/29dfxh41](https://doi.org/10.63822/29dfxh41).
- Taufik, Idril, And Z. Ardi, “Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri Di Kota Padang,” *J. Konseling Dan Pendidik.*, Vol. 1, No 2, 2023.
- M. Khanafiah, A. Agustin, And F. Kurnia, “Tren Penelitian Stress Akademik Di Sekolah Menengah Atas,” Vol. 4, No. 1, Pp. 32–50, 2023, Doi: [10.21093/Tj.V4i1.7395](https://doi.org/10.21093/Tj.V4i1.7395).
- W. Khaira, “FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA,” *FITRAH (INTERNATIONAL Islam. Educ. JOURNAL)*, Vol. 7, No. 2, Pp. 33–48, 2023.
- A. Yuliani, “Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK):Peran Persepsi Tentang Kehangatan Orangtua,” *J. Ilm. Psikologis*, Vol. 1, No. 1, 2024, Doi: [10.26486/Jdp.V1i1.4016](https://doi.org/10.26486/Jdp.V1i1.4016).
- S. Dastika, M. Oktaviana, B. Dhiu, And P. Matilda, “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang,” *J. Pendidik. Indones.*, Vol. 5, No. 2, Pp. 114–117, 2025, Doi: [10.59818/Jpi.V5i2.1392](https://doi.org/10.59818/Jpi.V5i2.1392).
- M. Rizka, “The Relationship Between Academic Stress And Sleep Quality In 12th-Grade Students,” *J. Keperawatan Florence Nightingale*, Vol. 8, No 2, 2025, Doi: [10.52774/Jkfn.V8i2.421](https://doi.org/10.52774/Jkfn.V8i2.421).
- A. Vebiyani And N. Astuti, “Peran Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X Jakarta,” *Paedagogy J. Ilmu Pendidik. Dan Psikol.*, Vol. 6, No 1, 2026, Doi: [https://Doi.Org/10.51878/Paedagogy.V6i1.8216](https://doi.org/10.51878/Paedagogy.V6i1.8216).
- I. G. Puger, “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Vii SMP N 1 Seririt,” *J. Pendidik.*, Vol. 12.No.2, 2025.
- M. K. Ns. Dewi Narullita, S.Kep. And M. K. Ns. Erni Yuniati, S.Kep., *Psikoedukasi Dan Mindfulness Based Cognitive Therapy Pada Remaja*. Pt Media Pustaka Indo, 2024.
- R. A. Wicaksono, R. R. Hidayat, And U. Makhmudah, “Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness Untuk Mereduksi Stres Akademik,” *J. Psikoedukasi Dan Konseling*, Vol. 5, No. 2, P. 89, 2022, Doi: [10.20961/Jpk.V5i2.55745](https://doi.org/10.20961/Jpk.V5i2.55745).
- A. A. Indarna And A. M. Derajat, “Efektifitas Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa SMK Dalam Menghadapi Ajaran Baru,” Vol. 4, No. 2, Pp. 139–144, 2024.
- A. Widiastuti, M. E. Ulkhasanah, D. Ayuningtyas, J. S. Dellila, And T. Darah, “EFEKTIFITAS TERAPI MINDFULNESS TERHADAP PENURUNAN,” Pp. 276–280, 2022.
- R. Fauzan, L. Uce, R. Oktarina, And R. Otafiani, “Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z,” *J. Pendidik. Indones. Teor. Penelit. Dan Inov.*, Vol. 5, No. 1, Pp. 86–94, 2025, Doi: [10.59818/Jpi.V5i1.1046](https://doi.org/10.59818/Jpi.V5i1.1046).
- N. Amalya, W. Khaira, B. Konseling, F. Tarbiyah, U. Islam, And N. A. Banda, “Efektivitas Teknik Mindfulness Dalam Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir,” Vol. 6, No. November, Pp. 108–116, 2025.

- P. Goyal, M. Chandra, And M. Choudhary, "The Effect Of Mindfulness Practice On Adolescents : A Pilot Study," 2023, Doi: 10.1177/09731342231184628.
- I. P. Periana And I. G. Fridari, "Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis," *J. Pendidikan, Ilmu Sos. Dan Pengabd. Kpd. Masy.*, Vol. 5, No 2, 2025.
- A. Irawan, T. S. Wardani, A. Widiastuti, And A. P. Putri, "Research Article The Effectiveness Of Mindfulness As An Intervention For Stress And Anxiety Management Among Professional Nursing Students Preparing For The Competency Examination (Ukom)," Vol. 10, No. 2, Pp. 93–101, 2025, Doi: 10.24990/Injec.V20i2.942.
- A. Irawan, K. S. Artini, And A. P. Putri, "Original Article Effectiveness Of A Culturally Adapted Mindfulness-Based Intervention On Blood Pressure , Medication Adherence , And Self-Management : A Quasi-Experimental Study Implications For Practice : Hypertension Remains A Major Global Among Adults," Vol. 8, No. 2, Pp. 984–1001, 2026.
- L. N. Sastro, S. Greshia, S. Djaya, And C. A. Gutami, "Kajian Pustaka Peran Mindfulness Dalam Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa Pascasarjana," Vol. 3, No. November 2025, 2026.
- Sitti Sulaihah, "Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan," *Br. Med. J.*, Vol. 2, No. 5474, Pp. 1333–1336, 2020.
- M. P. Subandi., M. K. Dwi Susilowati, Appd., And S. K. Riyanto, S.Kp., M.Kep, *Kecemasan Akademik Dan Digital: Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*. Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta, 2025.