

## Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP

Windi Fatika Sari<sup>1\*</sup>, Eem Munawaroh<sup>2</sup>

<sup>12</sup> Universitas Negeri Semarang

\*Corresponding author, e-mail: [windifatika@students.unnes.id](mailto:windifatika@students.unnes.id)

Received Juli 05, 2022;

Revised Juli 20, 2022;

Accepted Agustus, 2022;

Published Online Agustus, 2022

### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
©2017 by author

**Abstract:** *This study aims to determine the effect of mindfulness on resilience in State Junior High School students. This type of research is ex post facto, while the design of this research is descriptive correlation with quantitative methods. The total population is 1095 students and the sample is 293 students in State Junior High Schools in East Semarang District. The sampling technique used proportional random sampling while the data collection tool used a mindfulness scale and a resilience scale. The data analysis technique used in hypothesis testing is multiple regression analysis. The results of this study indicate that mindfulness has a positive and significant effect on resilience in junior high school students in East Semarang district with a value of ( $\beta = 0.678$ ,  $p < 0.05$ ). That is, mindfulness affects resilience by 67.8%. The higher the mindfulness, the higher the resilience of students. Therefore, a guidance and counseling service program is needed to improve students' mindfulness and academic resilience.*

**Keywords:** *mindfulness., resilience., junior high school youth*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada siswa SMP. Jenis penelitian ini yaitu *ex post facto*, sedangkan desain penelitian ini yaitu deskriptif korelasional dengan metode kuantitatif. Jumlah populasi sebanyak 1095 siswa dan sampel sebanyak 293 siswa di SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* sedangkan alat pengambilan data menggunakan skala *mindfulness* dan skala resiliensi. Teknik analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis yaitu analisis regresi berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap resiliensi pada siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur dengan nilai sebesar ( $\beta=0,678$ ,  $p<0,05$ ). Artinya, *mindfulness* mempengaruhi resiliensi sebesar 67,8%. Semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi resiliensi siswa. Oleh karena itu, diperlukan program layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *mindfulness* siswa dan resiliensi akademik.

**Kata kunci:** *mindfulness., resiliensi., remaja SMP.*

**How to Cite:** Windi Fatika Sari, Eem Munawaroh. 2022. Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. JBKI, 7 (2): pp. 00-00, [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk)

---

## Pendahuluan

Proses pembelajaran bertujuan membentuk peserta didik agar mampu secara aktif untuk mengembangkan potensi diri, membantu peserta didik dalam memenuhi tugas perkembangannya. Namun, ketidakmampuan peserta didik untuk beradaptasi dengan program dan standar sekolah juga dapat menyebabkan peserta didik mengalami stres. Siswa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan seperti menunjukkan prestasi, keunggulan dalam persaingan akademik yang terus meningkat. Kondisi tersebut menyebabkan stres akademik meningkat (Barseli et al., 2017). Dalam penelitian Barseli et al (2017) mengatakan bahwa beberapa faktor lain yang menyebabkan stres akademik siswa yaitu tuntutan bidang akademik yang tinggi, hasil ujian yang rendah, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Pembelajaran *online* yang diterapkan saat ini juga menjadi tantangan untuk siswa, dalam Chaterine (2020) bahwa kebijakan belajar *online* yang diterapkan membuat sebagian siswa merasa tertekan dan cemas. Guru memberikan tugas yang lebih banyak membuat siswa merasa stres dan bosan dalam menghadapi pembelajaran daring. Selain itu, siswa juga kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya karena guru memberikan tugas dengan waktu pengerjaan yang cukup singkat (Raharjo & Sari, 2020). Berdasarkan data yang di peroleh dari praktek lapangan dan wawancara yang telah peneliti lakukan bersama beberapa siswa SMP, bahwa mereka mengeluhkan banyaknya tugas apalagi tugas praktek yang di bebankan selama pembelajaran *online* maupun hybrid, kendala lain pun dialami yaitu koneksi yang tidak stabil, kebutuhan kuota menjadi masalah yang cukup mengganggu. Guru BK pun mengatakan bahwa tugas yang diberikan selama pembelajaran *online/hybrid* lebih banyak.

Dari beberapa fenomena tersebut remaja sebagai pelajar memiliki tantangan yang kompleks. Tugas perkembangan dalam remaja yaitu menghadapi perubahan fisik, psikologis dan psikososial, selain itu remaja juga dihadapkan pada tuntutan akademik dan sistem pembelajaran yang berubah. Dalam masa ini seharusnya siswa dapat beradaptasi dan memiliki kemampuan melewati masalah (resiliensi). Resiliensi merupakan kemampuan dalam mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan individu (Reivich & Shatte, 2002). Terdapat tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, pencapaian, efikasi diri, dan empati (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi penting untuk dimiliki individu karena dengan memiliki resilien yang baik individu mampu menghadapi masalah, bertahan dan pulih serta mampu meningkatkan kesehatan fisik maupun mental saat menghadapi sebuah kesulitan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Murphey et al., (2013) individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi adalah individu yang *easygoing* dan mudah bersosialisasi, keterampilan berpikir yang tinggi (intelegensi, keterampilan sosial dan kemampuan menilai dengan baik), memiliki dukungan dari orang sekitar, mengetahui bakat atau kelebihan, percaya dengan kemampuan diri, serta mempunyai spiritualitas atau religiusitas yang baik. Tumanggor & Dariyo (2015) menyatakan bahwa siswa yang memiliki resiliensi akademik baik, akan tetap optimis dalam menghadapi kesulitan dan masalah dalam akademiknya.

Efek dari tuntutan akademik yang tinggi mengakibatkan remaja menjadi susah fokus karena mereka stres dengan tuntutan akademik. Selain itu, mereka juga harus beradaptasi dengan lingkungan sekolah atau pertemanan. Salah satu prediktor resiliensi yang berkaitan dengan faktor internal individu yaitu *mindfulness*. Seperti dalam Penelitian Chavers (2013), yang menemukan hubungan signifikan antara *mindfulness* dan resiliensi. *Mindfulness* sebagai perediktor resiliensi yang signifikan. *Mindfulness* adalah sebuah keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang ((Brown & Ryan, 2003). Menurut Bishop et al. (2004) *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk meningkatkan koping adaptif untuk peristiwa stres dengan pengaturan diri perhatian terhadap pengalaman langsung, dan orientasi terbuka dan menerima terhadap pengalaman seseorang saat ini. Terdapat tiga komponen mendasar yang terdapat dalam *mindfulness* yaitu kesadaran, pengalaman masa kini, dan sikap menerima (Bishop et al., 2004).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Farrasani & Hadiyati (2019) menyatakan bahwa ketika individu memiliki *mindfulness* tinggi maka resiliensi individu juga tinggi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Aherne et al (2016) menunjukkan bahwa *mindfulness* berpotensi untuk meningkatkan resiliensi individu secara lebih baik. Dalam penelitian Keye & Pidgeon (2013) menemukan bahwa *mindfulness* menjadi prediktor yang signifikan mempengaruhi resiliensi seseorang (subjek penelitian mahasiswa). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hanna & M. Pidgeon (2018) tentang bagaimana pemanfaatan *mindfulness* dalam membangun resiliensi dan kualitas hidup

Gafoor dalam Sembiring (2016) mendorong sejumlah peneliti untuk secara spesifik melakukan penelitian terhadap resiliensi akademik siswa, mengingat studi resiliensi masih meluas ke segala bidang kehidupan.

Beberapa penelitian terdahulu mengenai *mindfulness* dan resiliensi menunjukkan pengaruh signifikan, tetapi dalam penelitian terdahulu diberikan terhadap subjek spesifik siswa remaja yang terkena *bullying* serta anak berkebutuhan khusus, sedangkan untuk siswa remaja yang berada di jenjang pendidikan sekolah menengah secara keseluruhan belum ada, Padahal siswa sekarang yang menggunakan kurikulum 2013 mendapat beban belajar yang lebih banyak dan mengakibatkan stres akademik (Ernawati & Rusmawati, 2015). Untuk itu peneliti tertarik meneliti mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada remaja dalam jenjang sekolah menengah pertama. Tujuan penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui tingkat *mindfulness* pada siswa SMP, (2) mengetahui tingkat resiliensi pada siswa SMP, (2) mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi siswa SMP.

## Metode

Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional. Jenis penelitian ini yaitu *expost facto*, *expost facto* adalah jenis penelitian yang mendeskripsikan suatu objek tanpa memberikan perlakuan khusus atau eksperimen terhadap objek tersebut. Populasi dalam penelitian yaitu siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur sejumlah 1095 siswa, dan sampel sejumlah 293 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling* karena jumlah siswa tiap sekolah berbeda maka diperlukan teknik pengambilan sampling agar dapat representatif.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologis dengan model skala likert. Pengujian validitas dan realibilitas instrumen dibantu aplikasi SPSS versi 25. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana, dan uji regresi berganda untuk mengetahui sejauh mana aspek variabel X berkontribusi mempengaruhi variabel Y.

## Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan hasil penelitian dan analisis deskriptif yaitu tingkat *mindfulness* siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur, tingkat resiliensi siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur, dan pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur.

### 1. Tingkat *Mindfulness* Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur

**Tabel 1 Hasil Tingkat *Mindfulness* Siswa SMP**

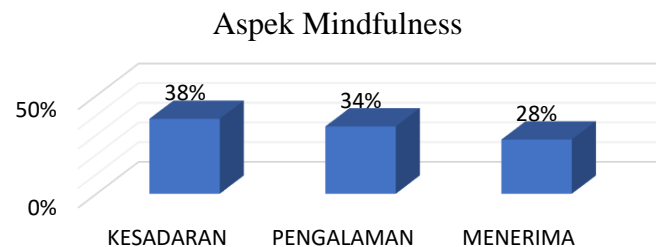
Variabel	(N)	Mean	Standar Deviasi	Kategori interval	
				Tertinggi	Terendah
<i>Mindfulness</i>	293	51,71	5,289	57	46

Data *mindfulness* siswa SMP dikategorikan kedalam tiga tingkatan yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Klasifikasi mengenai *mindfulness* siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur disajikan dalam tabel 2 berikut :

**Tabel 2 Klasifikasi Tingkat *Mindfulness***

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tinggi >57	49	17%
Sedang 47-56	199	68%
Rendah <46	45	15%

Berdasarkan tabel 1.2 diatas, hasil persentase tingkat *mindfulness* siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur yaitu sebagian besar memiliki tingkat *mindfulness* sedang dengan total 199 siswa atau 68% dari total keseluruhan sampel. Adapun gambaran lebih rinci mengenai aspek *mindfulness* yaitu kesadaran, pengalaman masa kini dan sikap menerima yang memiliki nilai tinggi maupun rendah dalam mempengaruhi tingkat *mindfulness* siswa ditampilkan dalam gambar 1 sebagai berikut;



**Gambar 1 Grafik sumbangsih Aspek *Mindfulness***

Berdasarkan gambar 1 grafik aspek *mindfulness* diatas maka dapat diketahui bahwa aspek kesadaran mempengaruhi tingkat *mindfulness* paling tinggi yaitu sebesar 38% dibanding aspek yang lain.

## 2. Tingkat Resiliensi Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur

**Tabel 3 Hasil Tingkat Resiliensi Siswa SMP**

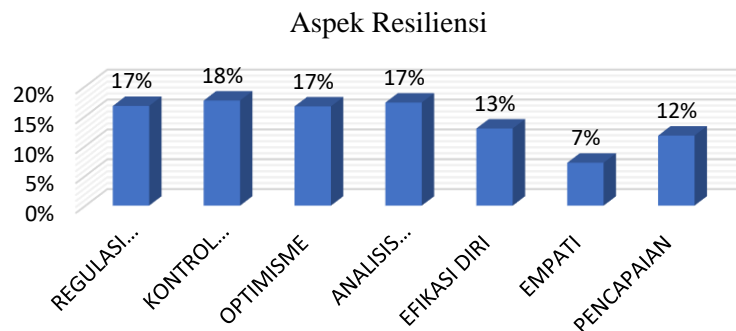
Variabel	(N)	Mean	Standar Deviasi	Kategori Interval	
				Tertinggi	Terendah
Resiliensi	293	66,03	6,987	73	59

Data resiliensi siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur dikategorikan kedalam tiga tingkatan yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Klasifikasi mengenai resiliensi siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur disajikan dalam tabel sebagai berikut

**Tabel 4 Klasifikasi Tingkat Resiliensi**

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tinggi >73	52	18%
Sedang 60-72	188	64%
Rendah <59	53	18%

Berdasarkan tabel 4 diatas, hasil persentase tingkat resiliensi siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur yaitu sebagian besar memiliki tingkat resiliensi sedang dengan total 188 siswa atau 64% dari total keseluruhan sampel. Adapun gambaran lebih rinci mengenai aspek resiliensi regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, efikasi diri, empati, dan pencapaian yang memiliki nilai tinggi maupun rendah dalam mempengaruhi tingkat *mindfulness* siswa ditampilkan dalam gambar 2 sebagai berikut;



**Gambar 2 Grafik Sumbangsih Aspek Resiliensi**

### 3. Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur.

#### Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov test* dengan SPSS versi 25 dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dari skala variabel *mindfulness* dengan resiliensi memiliki sebaran normal atau tidak. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, maka nilai signifikansi  $>0,05$  dengan demikian maka data penelitian ini dikatakan berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan.

**Tabel 5 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	0,200	Normal
Resiliensi	0,200	Normal

#### Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel *mindfulness* dan resiliensi memiliki pengaruh yang linear atau tidak. Adapun uji linearitas menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 25. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *deviation of linearity*  $>0,05$  dengan hasil 0,591, dengan demikian maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *mindfulness* dengan variabel resiliensi pada siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur.

**Tabel 6 Hasil Uji Linearitas Variabel**

Variable		<i>Deviation of Linearity</i>	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	Resiliensi	0,591	Linier

#### Hasil Uji Regresi Sederhana

Analisis regresi bertujuan untuk memprediksi seberapa jauh perubahan nilai variabel dependen (resiliensi), bila nilai variabel independen (*mindfulness*) dirubah atau di naik-turunkan. Uji regresi sederhana menggunakan aplikasi SPSS versi 25.

**Tabel 7 Hasil Uji Regresi Sederhana**

Variabel		N	F	R	R Square	Sig
<i>Mindfulness</i>	Resiliensi	293	247,237	0,678*	0,459	0,000

Hasil analisis dengan 293 responden, uji F dengan variabel *mindfulness* sebagai prediktor menunjukkan hasil bahwa F sebesar 247,237 dengan sig sebesar 0,000. Artinya bahwa sig < 0,05 maka variabel *mindfulness* berpengaruh signifikan (simultan) terhadap resiliensi pada siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur.

Nilai koefisien ( $r=0,678$ ) artinya variabel *mindfulness* dapat mempengaruhi perubahan resiliensi sebesar 0,678 atau 67,8% pada siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur. Sedangkan 32,2 % dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

### Uji Regresi Berganda

Uji regresi berganda dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis seberapa tinggi tingkat per aspek *mindfulness* yang mempengaruhi resiliensi. hasil uji ini menunjukkan bahwa dari ketiga aspek *mindfulness* yaitu (1) kesadaran, (2) pengalaman saat ini, (3) sikap menerima, menunjukkan semua aspek berkontribusi dan memprediksi secara positif dan signifikan terhadap resiliensi siswa SMP.

**Tabel 8 Hasil Uji Regresi berganda**

No	Prediktor	B	T	R	R <sup>2</sup>	F	P
Constan		19,517	2,997	0,679	0,461	82,246	0,000
1.	Kesadaran	0,980	6,889				0,000
2.	Pengalaman saat ini	0,913	5,977				0,000
3	Sikap menerima	0,772	4,148				0,000

### Pembahasan

Hasil analisis data pada penelitian menyatakan bahwa siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur memiliki tingkat *mindfulness* dalam kategori sedang. Hal tersebut menginterpretasikan bahwa masih terdapat sebagian siswa yang kurang *mindful* atau kurangnya kesadaran koping adaptif terhadap apa yang dialami pada masa sekarang. Dalam akademik, beban belajar yang lebih banyak mengakibatkan stress dan kurangnya fokus (Ernawati & Rusmawati, 2015) sehingga perlunya peningkatan kesadaran dan perhatian siswa terhadap apa yang sedang di alami sekarang agar memiliki koping adaptif dan koping stress yang baik.

Tingkat resiliensi siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur menunjukkan pada kategori sedang. Indikasi tingkat resiliensi siswa tersebut menginterpretasikan bahwa sebagian siswa memiliki daya juang akademik yang sedang. namun sebagian memiliki daya juang yang masih kurang. Daya juang yang rendah akan memunculkan perilaku putus asa ketika mendapat nilai ujian rendah, tidak percaya diri, sulit beradaptasi, rendahnya motivasi dan mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit. Untuk itu, tingkat resiliensi siswa ini perlu menjadi perhatian khusus bagi sekolah dan orang tua mengingat resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi (Reivich dan Shatte, 2002) .

Hipotesis dari penelitian ini terbukti, bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Farrasani & Hadiyati (2019) dan Keye & Pidgeon (2013) bahwa *mindfulness* merupakan prediktor yang signifikan mempengaruhi resiliensi. Jika tingkat *mindfulness* siswa tinggi maka tingkat resiliensi siswa juga tinggi. Adapun resiliensi siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur sebagian besar di pengaruhi oleh *mindfulness*, Sedangkan sebagian lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian seperti dukungan keluarga (Hasanah et al., 2022), *social support*, *self esteem*, dan *religiusitas* (Pahlevi et al., 2017) dan aspek lainnya.

Aspek-aspek pendukung dari variabel *mindfulness* yang mempengaruhi terhadap resiliensi akademik siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur, dilihat dari nilai korelasi masing-masing aspek yang berurutan dari

---

paling tertinggi yaitu aspek kesadaran, pengalaman saat ini dan sikap menerima. Aspek kesadaran memiliki pengaruh paling besar terhadap resiliensi siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur. Kesadaran merupakan kemampuan siswa untuk menyadari atau memperhatikan apa yang sedang di pikirkan, dirasakan dan dilakukan. Ketika sedang belajar siswa dapat fokus dan mengontrol pikiran dari hal-hal yang dapat mendistrak konsentrasi. Begitupun dengan emosi yang dirasakan misalnya ketika sedang sedih, siswa mampu mengerti bahwa dirinya sedih sehingga siswa akan mencari penyebab dan solusi atas kesedihannya. Siswa yang dapat menyadari pikiran, emosi dan keadaan dirinya maka dapat mencari solusi sehingga emosi dapat terkontrol dengan baik. kemampuan siswa untuk mengontrol emosi menjadikan siswa memiliki pribadi yang lebih resilien.

Aspek *mindfulness* kedua yang mempengaruhi resiliensi adalah pengalaman saat ini. Tuntutan akademik yang tinggi, tugas yang menumpuk, adaptasi lingkungan dapat menimbulkan stress akademik (Barseli et al., 2017). Ketika siswa mengalami stres akademik maka pikiran mudah memikirkan hal-hal yang membuat perasaan cemas dan khawatir atau yang disebut sebagai *overthinking*. Seperti kekhawatiran tidak mampu memahami pelajaran, tidak mampu menyelesaikan tugas, sampai pada kegagalan ujian. Siswa menyadari pengalaman atau realita yang dialami saat ini maka siswa berusaha melakukan yang terbaik dengan memanfaatkan waktu belajar secara maksimal. Keadaan tersebut menjadikan siswa lebih optimis, memiliki efikasi diri yang baik, mampu mengelola bahkan mengatasi stress akademik, sehingga siswa menjadi resilien.

Aspek *mindfulness* ketiga yaitu sikap menerima. Penerimaan terhadap stimulus dengan sudut pandang yang lebih luas tanpa penghakiman. Aspek penerimaan menjadi kategori rendah yang memberikan pengaruh terhadap resiliensi akademik, karena pada fase remaja adalah fase yang labil dan rentan konflik diri (Santrock, 2012) sehingga mudah menolak untuk mengakui pikiran, emosi dan keadaan yang dialami. Ketika remaja mampu menerima apa yang dialami maka remaja mampu melihat dan merespon hal tersebut secara lebih luas dan penuh pertimbangan. Hal inilah yang menjadikan remaja dapat bertahan, mengatasi kesulitannya.

Penelitian ini memberikan implikasi terhadap guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah pada tingkat menengah pertama (SMP) untuk lebih memperhatikan kemampuan daya juang siswa terutama dalam akademik. Dalam penelitian ini diketahui bahwa *mindfulness* efektif meningkatkan resiliensi, maka guru BK dapat menerapkan strategi *mindfulness* dalam layanan informatif melalui poster majalah dinding terkait pengetahuan kesehatan mental melalui *mindfulness*. Adapun media lain yang lebih mudah di jangkau remaja milenial sekarang yaitu melalui media teknologi yang di desain lebih menarik dan mudah di pahami oleh siswa.

*Mindfulness* dapat ditingkatkan melalui layanan klasikal maupun kelompok dengan topik layanan coping stres, pentingnya menjadi *mindfulness*. *Mindfulness* dapat diintegrasikan dalam pendekatan dan teknik konseling (Erford, 2016). Misalnya praktik *mindfulness* dengan teknik *deep breathing* untuk mengurangi kecemasan ketika menghadapi ujian, presentasi. Kemudian juga bisa dengan teknik *mindful STOP* (S = stop, T = take three deep breath, O = observe what's happening right now, P = proceed positively) (Renshaw et al., 2017). *Mindfulness* juga dapat dilakukan untuk intervensi mendalam melalui layanan responsif yaitu konseling individual maupun konseling kelompok. Dalam penerapannya dapat menggunakan intervensi khusus seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), serta *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Hanley et al., 2016). Ataupun guru BK dapat memodifikasi dengan berbagai teknik atau intervensi yang lain sesuai dengan kreatifitas masing-masing.

## Simpulan

Menurut hasil dan pembahasan penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *mindfulness* dan tingkat resiliensi siswa SMP Negeri di Kecamatan Semarang Timur berada pada kategori sedang. *Mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan sebesar 67,8% terhadap resiliensi siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur. Artinya, semakin tinggi *mindfulness* siswa maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya, dan sebaliknya semakin rendah *mindfulness* siswa maka semakin rendah pula resiliensi akademiknya.

---

## Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Eem Munawaroh, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam proses penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian.

## Referensi

- Aherne, D., Farrant, K., Hickey, L., Hickey, E., McGrath, L., & McGrath, D. (2016). Mindfulness based stress reduction for medical students: Optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0728-8>
- Aini, D. K. (2020). Positive Attachment, Mindfulness dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 210–225.
- Anghel, R. E. (2015). Psychological and educational resilience in high vs low risk romanian adolescent. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203, 153-157.
- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*, 3–27.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bishop, S. R., Kraemer, H. C., Turner, J. A., Anderson, M. L., Balderson, B. H., Cook, A. J., Sherman, K. J., & Cherkin, D. C. (2004). Mindfulness : A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(3), 230–241.
- Bögels, S. M., Helleman, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Bradley T. Erford. (2016). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundation and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-273
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between Mindfulness, Self-Control, and Psychological Functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411-415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>
- Chaterine, R. N. (2020, March 18). Siswa belajar dari rumah, KPAl: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. *Detik News*. <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswabelajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasihbanyak-tugas>
- Chavers, D. J. (2013). *Relationships between spirituality, religiosity, mindfulness, personality, and resilience*. University of South Alabama.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Djaali, P. M., & Muljono, P. (2008). *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*: Jakarta. Grasindo.
- Eem Munawaroh, M. P., Esya Anesty Mashudi, M. P., & Ibda, H. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13547>
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). Positive mental health: Resilience. *Child Trends: Positive Mental Health Resilience*, January(January), 1-6.
- Farrasani, N. H., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Resiliensi Pada Peserta Program Mahasiswa Wirausaha Universitas Diponegoro Tahun 2018. Universitas Diponegoro.



- 
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., & Fitriana, T. S. (2016). Hubungan mindfulness dan kualitas hidup orang dewasa. *Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonesian (FIPI)*, 1, 1–12.
- Hanley, A.J., et al. (2002). Overweight Among Children and Adolescents in a Native Canadian Community: Prevalence and Associated Factors. *American Journal of Clinical Nutrition* 71(3): 693-700.
- Hasanah, U., Murad, A., & Parinduri, M. A. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga dan Goal Commitment terhadap Resiliensi pada Mahasiswa di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 2541–2555. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.1113>
- Jannah, A. M. (2019). Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 01(06), 1–4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- L. Ernawati, and D. Rusmawati. Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal EMPATI*, vol. 4, no. 4, pp. 26-31, Oct. 2015.
- Lopez, S. J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.
- Nikmah, R. (2017). Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Prosiding Seminar Nasional BK-FIP UPGRIS*, (2017), 217–221.
- Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Jafar, M. (2017). Prediksi Self-Esteem, Social Support dan Religiusitas terhadap Resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 90–93.
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020, March 19). Belajar online di tengah corona, ada siswa mengeluh tensi darah naik. *Suara*. <https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajar-online-di-tengah-corona-ada-siswamengeluh-tensi-darah-naik>
- Renshaw, T. L., Fischer, A. J., & Klingbeil, D. A. (2017). Mindfulness-Based Intervention in School Psychology The State-of-the-Science of MBI. *California Association of School Psychologists*, 21, 299–303.
- Reivich & Shatte. (2002). *The Resilience Faktor*. New York : Random House, Inc.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sembiring, M. (2016). Efikasi Diri Sebagai Faktor Pelindung Resiliensi Akademik Siswa. *Seminar Nasional Psikologi*, 111, 124–136.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in The Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237–248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
- Soetjiningsih, (2004). *Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tadlock-Marlo, R. L. (2011). Making Minds Matter: Infusing Mindfulness Into School Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6, 220-233
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2015). Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik , Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar. 978–979.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Proceeding Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, April, 115–121.
- Weare, K. (2012). Evidence for the impact of mindfulness on children and young people. *Mindfulness in Schools Project*, April, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00590>
-

---

**Article Information (Supplementary)**

---

**Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Copyrights Holder:** < Sari > <2022>

**First Publication Right:** JBKI Undiksha

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

