

PENERAPAN TEKNIK MINDFULNESS DALAM MENGELOLA EMOSI SISWA

Dwi Rindiyan¹, Firyal Faridah², Mirnawati³, Evi Afiati⁴

^{1,2,3} Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

Korespondensi. author: Dwirindiyan2000@gmail.com¹, firyalfaridahh@gmail.com²,
mirnaaa.simdig23@gmail.com³, eviafiati@untirta.ac.id⁴

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period marked by identity exploration and emotional changes. Poor emotional regulation can lead to aggressive behaviors, such as fighting or bullying. This study aims to analyze the application of mindfulness techniques in helping students manage their emotions adaptively. The research method employed a case study on students of class X.3 at MAN 1 Kota Serang, involving questionnaires, data analysis, program development, and the implementation of classical guidance services using mindfulness techniques. The results show that students felt more relaxed, were able to express their emotions openly, and demonstrated reduced aggressive behavior. The main challenges included limited time allocation and some students' lack of focus during mindfulness practice. In conclusion, mindfulness techniques are effective in helping students regulate emotions and can be independently applied with the support of a self-help book.

Keywords: *Mindfulness, Emotional Regulation, Adolescence*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan perubahan emosional. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menimbulkan perilaku agresif, seperti perkelahian atau bullying. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik mindfulness dalam membantu siswa mengelola emosi secara lebih adaptif. Metode penelitian menggunakan studi kasus pada siswa kelas X.3 MAN 1 Kota Serang, dengan langkah-langkah berupa penyebaran angket, analisis data, penyusunan program, serta pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik mindfulness. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa merasa lebih rileks, mampu mengungkapkan emosi secara terbuka, dan menunjukkan penurunan perilaku agresif. Kendala yang dihadapi adalah keterbatasan waktu dan kurangnya fokus sebagian siswa selama praktik mindfulness. Kesimpulannya, teknik mindfulness efektif membantu siswa dalam mengelola emosi dan dapat diterapkan secara mandiri dengan dukungan media self-help book.

Kata kunci: Mindfulness, Pengelolaan Emosi, Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu tantangan utama pada masa ini adalah pengelolaan emosi. Ketidakmampuan mengendalikan emosi sering menimbulkan perilaku maladaptif, misalnya perkelahian dengan teman sebaya atau tindakan bullying (Hastutiningtyas, 2021). Pengelolaan emosi menjadi aspek penting dalam

mendukung keberhasilan belajar dan hubungan sosial remaja. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah teknik mindfulness, yaitu metode kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. Mindfulness telah terbukti membantu individu mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis (Kabat-Zinn, 2003).

Berdasarkan permasalahan yang ditemui di kelas X.3 MAN 1 Kota Serang, ditemukan beberapa siswa yang sering terlibat perkelahian akibat ketidakmampuan mengendalikan emosi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi penerapan teknik mindfulness dalam membantu siswa mengelola emosi dengan lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan kelas (PTK) untuk mengeksplorasi penerapan teknik mindfulness dalam pembelajaran untuk mengelola emosi siswa kelas X.3 MAN 1 Kota Serang yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Setiap siklus melibatkan penerapan teknik mindfulness, seperti latihan pernapasan, meditasi ringan, dan latihan kesadaran tubuh yang diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran atau layanan bimbingan klasikal. Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap interaksi siswa, dan menyebar AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) serta refleksi siswa mengenai perasaan dan perubahan emosi mereka selama dan setelah kegiatan mindfulness.

Prosedur penelitian meliputi: (1) menyebarkan angket untuk mengidentifikasi tingkat pengelolaan emosi siswa, (2) mengolah data hasil angket dan merumuskan program layanan bimbingan, (3) melaksanakan layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik mindfulness, khususnya mindfulness breathing, dan (4) menyediakan media pendukung berupa self-help book yang berisi langkah-langkah praktik mindfulness yang dapat dilakukan mandiri di rumah maupun sekolah.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi perubahan dalam kesejahteraan emosional siswa dalam mengelola emosi dengan baik. Observasi digunakan untuk menilai perubahan dalam perilaku dan reaksi emosional siswa, sementara wawancara digunakan untuk menggali persepsi guru dan orang tua mengenai efektivitas penerapan mindfulness. Refleksi siswa akan digunakan untuk menilai pengalaman mereka dalam menggunakan teknik mindfulness dan bagaimana hal itu memengaruhi perasaan mereka. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang efektivitas penerapan teknik mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa kelas X.3 MAN 1 Kota Serang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa penerapan teknik mindfulness dalam pembelajaran di kelas X.3 MAN 1 Kota Serang berhasil meningkatkan

kesejahteraan emosional siswa. Siswa menunjukkan penurunan kecemasan, peningkatan rasa tenang, dan kemampuan untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Sebelum penerapan teknik mindfulness, banyak siswa yang mudah marah atau cemas ketika menghadapi tantangan dalam pembelajaran. Pada saat siswa menghadapi masalah, siswa cenderung tidak dapat mengendalikan emosinya, sehingga menunjukkan perilaku agresif seperti berkelahi dengan teman sebaya bahkan perilaku membully. Namun, setelah menggunakan teknik pernapasan dan meditasi ringan, siswa dapat mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kabat-Zinn (2009), yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengelola stres dan emosi secara efektif.

Selama proses pembelajaran, siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk fokus dan memperhatikan tugas yang diberikan. Sebelum penerapan mindfulness, siswa sering kali kehilangan fokus dan mudah teralihkan perhatian. Setelah latihan mindfulness, mereka dapat lebih lama berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Penelitian oleh Prenskey (2021) menyatakan bahwa teknik mindfulness dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan fokus mereka, yang sangat penting dalam mendukung kesuksesan akademik dan perkembangan sosial.

Siswa juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengatasi perasaan cemas dan frustrasi. Sebelumnya, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi yang menantang atau ketika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas dengan cepat. Setelah menerapkan teknik mindfulness, mereka menjadi lebih sabar dan tidak cepat menyerah. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu siswa untuk mengembangkan ketahanan emosional dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang. Penelitian oleh Zins & Elias (2017) mendukung temuan ini, menyatakan bahwa keterampilan pengelolaan emosi sangat penting dalam perkembangan sosial dan emosional siswa.

Penerapan mindfulness juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan fisik siswa di MAN 1 Kota Serang. Setelah mengikuti latihan pernapasan dan meditasi, siswa terlihat lebih rileks dan kurang gelisah. Mereka juga menunjukkan pengurangan dalam gejala fisik yang terkait dengan kecemasan dan agresif, seperti tegangnya tubuh dan detak jantung yang cepat. Penelitian oleh Wilson (2019) menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu mengurangi ketegangan fisik yang disebabkan oleh stres dan kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan tubuh secara keseluruhan.

Namun, meskipun banyak siswa menunjukkan peningkatan, beberapa siswa masih memerlukan waktu lebih lama untuk merasakan manfaat penuh dari teknik mindfulness. Beberapa siswa masih merasa cemas atau kesulitan dalam fokus meskipun telah melakukan latihan mindfulness. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness membutuhkan waktu dan latihan yang konsisten untuk memberikan dampak yang optimal. Menurut Vygotsky (1978), perkembangan keterampilan emosional pada anak-anak memerlukan pendekatan bertahap yang konsisten dan bimbingan dari orang dewasa. Selama proses implementasi, tantangan terbesar

yang dihadapi adalah keterbatasan waktu untuk melaksanakan latihan mindfulness setiap hari. Walaupun teknik ini sangat bermanfaat, durasi yang terbatas dalam setiap sesi pembelajaran mengurangi frekuensi latihan mindfulness yang dapat dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mencapai manfaat maksimal, mindfulness harus diterapkan secara teratur dan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian oleh Hsin et al. (2014) mengungkapkan bahwa rutin melaksanakan latihan mindfulness dalam jangka panjang dapat meningkatkan efektivitasnya dalam meningkatkan kesejahteraan emosional pada peserta didik.

Penerapan mindfulness juga mendorong partisipasi orang tua dalam mendukung kesejahteraan emosional peserta didik. Beberapa orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka mulai menerapkan teknik pernapasan yang diajarkan di sekolah ketika merasa cemas atau marah di rumah. Ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat diterapkan di luar kelas dan melibatkan keluarga dalam mendukung perkembangan emosional anak. Menurut Zins & Elias (2017), keterlibatan orang tua dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional anak-anak sangat penting untuk memastikan keberhasilan jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik mindfulness memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa kwla X.3 di MAN 1 Kota Serang. Dengan meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kemampuan untuk fokus, mindfulness membantu peserta didik untuk berkembang secara sosial dan emosional. Penelitian ini mendukung temuan oleh Kabat-Zinn (2019), yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan anak-anak untuk berinteraksi dengan lebih positif dalam berbagai konteks.

KESIMPULAN

Penerapan teknik mindfulness terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola emosi. Melalui layanan bimbingan klasikal dan dukungan self-help book, siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi, fokus, dan ketenangan. Sebelum penerapan mindfulness, banyak siswa yang kesulitan dalam mengelola perasaan cemas, marah, atau frustrasi. Namun, setelah latihan mindfulness, mereka dapat lebih sabar, lebih fokus, dan lebih mampu mengatasi tantangan emosional dalam pembelajaran. Selain itu, mindfulness juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial mereka, dengan membantu siswa untuk lebih empatik dan berinteraksi secara positif dengan teman-teman.

DAFTAR PUSTAKA

- Beers, B. (2011). 21st Century Skills: Preparing Students for THEIR Future. K-12 Education.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Hastutiningtyas, W. (2021). Regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 12–20.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan teknik mindfulness dalam proses pembelajaran di sekolah menengah atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152-162.
- Ulum, R. S. (2025). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Pembelajaran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Anak di RA Sulamul Ulum. *Jurnal Studi Tindakan Edukatif*, 1(2).
- Wiraja, A., Asyraf, A. M., Putra, B. U., Sari, J., Tanjung, S. S. U. P., Sumarno, S., & Wilda, W. (2025). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi melalui Mindfulness sebelum Pembelajaran pada Siswa Kelas X SMA Cendana Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(3), 1156-1165.
- Wilson, K. (2010). *The Power of Storytelling in Learning and Development*. International Journal of Education and Development.
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students. *Journal of Educational Psychology*, 99(3), 318-329.